



Európska únia
Európsky sociálny fond

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

Soňa Kršjaková
Mária Roučková

Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy

2013

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

MODERNÉ TRENDY

vo vyučovaní a riadení
telesnej a športovej výchovy

Soňa KRŠJAKOVÁ
Mária ROUČKOVÁ

Bratislava 2013

OBSAH

Úvod	5
1/ Nové trendy vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy	6
1.1 Medzinárodné organizácie, dokumenty a právne normy podporujúce telesnú a športovú výchovu	6
1.2 Moderné pedagogické koncepcie, zahraničné poznatky a skúsenosti a ich aplikácia vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy	7
1.3 Nové prístupy k vyučovaniu telesnej a športovej výchovy	15
2/ Štátny vzdelávací program telesnej a športovej výchovy	25
3/ Tvorba školských vzdelávacích programov	30
4/ Zdravotná a integrovaná telesná a športová výchova	34
4.1 Nácvik správneho držania tela	35
4.2 Význam dýchacích cvičení pre školskú prax	42
5/ Komunikačné zručnosti a motivácia k pohybovej aktivnosti	47
Záver	52
Zoznam bibliografických odkazov	53

ÚVOD

Projekt Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť má niekoľko akreditovaných programov kontinuálneho vzdelávania pre učiteľov telesnej a športovej výchovy v rámci národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Tieto programy majú prevažne metodický charakter s vyšším podielom pohybových aktivít.

Akreditovaný program *Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy* je na rozdiel od ostatných prevažne teoreticky zameraný. Jeho tvorcovia si uvedomujú potrebu teoretického vzdelávania a tiež potrebu poskytovania inovačných námetov pre učiteľov v praxi.

Vzdelávací program *Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy a školského športu*, ku ktorému je vytvorený tento učebný zdroj, je určený učiteľom telesnej a športovej výchovy na všetkých typoch škôl. Jeho absolvovaním si rozšíria a zdokonalia svoje kompetencie zamerané na moderné trendy vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy.

Vzhľadom na dobu, v ktorej žijeme, a nedostatočný záujem žiakov o pohybové aktivity ponúkame možnosti, ako žiakov k týmto aktivitám motivovať. Je tiež dôležité, aby učiteľ vedel pracovať so zdravotne oslabenými žiakmi, ktorých neustále pribúda, a naučil sa ich úspešne integrovať do vzdelávacieho procesu v rámci školského vzdelávacieho programu.

Akreditovaný vzdelávací program trvá 60 hodín. Z celkového rozsahu tvorí prezenčnú formu 46 hodín a dištančnú formu 14 hodín. Obsah vzdelávania pozostáva z ôsmich modulov:

- Nové trendy vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy
- Štátny vzdelávací program
- Tvorba školských vzdelávacích programov
- Zdravotná a integrovaná telesná a športová výchova
- Prierezová téma Ochrana života a zdravia
- Komunikačné zručnosti a motivácia
- Riadenie a organizácia záujmovej pohybovej a športovej aktivity
- Práca s internetovým portálom školského športu

Dúfame, že učebný zdroj pomôže učiteľom implementovať získané poznatky do výchovno-vzdelávacieho procesu.

1/ Nové trendy vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

1.1 Medzinárodné organizácie, dokumenty a právne normy podporujúce telesnú a športovú výchovu

Viacere svetové a európske mimovládne organizácie zohrali dôležitú úlohu v snahe zlepšiť pozície školskej telesnej výchovy a školského športu. Sú to predovšetkým FIEP (Medzinárodná federácia TV), ICSSPE (Medzinárodná rada vied o športe a TV), EUPEA (Európska asociácia TV), AIESEP (Medzinárodná asociácia škôl TV), ICHPER a SD (Medzinárodná rada pre zdravie, TV, rekreáciu, šport a tanec), CESS (Európska konfederácia šport a zdravie), uvádza Antala (2001, s. 28). Tieto medzinárodné inštitúcie organizovali mnoho vedeckých kongresov, konferencií a školení s cieľom priniesť nové poznatky, ktoré by slúžili na skvalitnenie vyučovania TV na školách a ktoré sú argumentačným nástrojom na rokovaní na úrovni štátnych a regionálnych inštitúcií v rámci vytvárania podmienok a podpory školskej telesnej výchovy a športu.

Významnosť školskej telesnej výchovy potvrdzujú mnohé dokumenty európskeho i svetového rozmeru. Za najvýznamnejší z nich sa považuje *Medzinárodná charta telesnej výchovy a športu*. Dokument vznikol v roku 1978 v Paríži a bol oficiálne uznaný viac ako 160 členskými štátmi UNESCO. Z ďalších uvádzame napríklad tieto:

- *Deklarácia z Madridu* – prijatá na 2. zasadnutí EUPEA (27. 10. 1991) v Madride,
- *Európska charta o športe* – prijatá na 7. zasadnutí európskych ministrov zodpovedných za šport (14. – 15. 5. 1992) na Rodose v Grécku,
- *Záverečný dokument summitu telesnej výchovy* – prijatý v Berlíne (3. – 5. 11. 1999) pod patronátom UNESCO, Medzinárodného olympijského výboru (ďalej MOV) a ICSSPE,
- *Svetový manifest telesnej výchovy* – prijatý vo Foz de Iguazzu v Brazílii (10. – 15. 1. 2000) na zasadnutí FIEP,
- „*Biela kniha o športe*“ – prijatá Európskou komisiou v Bruseli 11. 7. 2007, KOM (2007) 391 v konečnom znení.

Všetky tieto organizácie a nimi prijaté dokumenty (charty, deklarácie, manifesty a pod.) deklarujú význam a potrebu školskej telesnej výchovy pre zdravý vývin jedinca a rozvoj jeho osobnosti.

1.2 Moderné pedagogické koncepcie, zahraničné poznatky a skúsenosti a ich aplikácia vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

Uvažujúc o inovácii a nových trendoch, nemožno nereflektovať vnímanie telesnej výchovy (TV) v súčasnej škole. Ako východisko slúži aj poznanie pedagogických koncepcií vo všeobecnosti i koncepcií školskej telesnej výchovy vo svete, a zvlášť v Európe, jej reálneho stavu a problémov, ktoré aktuálne evidujeme v oblasti športovej a telesnej výchovy.

Súčasný stav a niektoré koncepcie vyučovania telesnej výchovy v zahraničí prezentuje Antala (2001, s. 19). Konštatuje, že telesná výchova na školách je dnes v celosvetovom meradle vo veľmi zložitej situácii a zdá sa, že je ohrozená v mnohých krajinách. Frömel (2001, s. 39) dokonca charakterizuje posledné roky vývoja školskej telesnej výchovy vo svete ako krízové a zároveň transformačné. Antala (2001) uvádza prvé výsledky svetového auditu vyučovania TV, ako ich spracovali Hardman a Marshal, do ktorého sa zapojilo viac ako 100 štátov sveta. Konštatujú, že telesná výchova je zatlačená do defenzívnej roly. Problémy sú nasledovné:

- znižujúci sa počet týždenných hodín v učebných plánoch,
- nedostatočný rozpočet na činnosť,
- neadekvátne finančné, materiálne, personálne zabezpečenie,
- nízky status a vážnosť predmetu,
- jej nedoceňovanie a odsúvanie na okraj záujmov.

V *Afrike* rozvoj a obsah telesnej výchovy zaostáva za ostatnými predmetmi. Množstvo problémov, ktoré má africký kontinent (chudoba, politická nestabilita, zložité klimatické podmienky, nekvalifikovanosť učiteľov ap.), ovplyvňuje aj úroveň telesnej výchovy.

V *Austrálii* sa príliš uprednostňuje elitný šport, na ktorý sa vynakladá veľa prostriedkov a minimum sa dostáva na zdravie a zdatnosť väčšiny detí.

Kríza sa prejavuje aj v *americkej* školskej telesnej výchove. Podľa súčasných výskumov v USA sa telesná aktivita detí a mládeže rapídne znižuje, i keď bol prijatý zákon, na základe ktorého cez motivačný fond plynú finančné prostriedky na podporu povinnej telesnej výchovy v školách. Lepšia situácia je v krajinách *Južnej Ameriky*, kde prevláda nad problémami všeobecný entuziazmus a mimoriadna chuť pracovať s deťmi v školách.

Rozdielna je aj situácia v krajinách *ázijského* kontinentu. V arabských krajinách je telesná výchova ovplyvnená islamom a vojenskou prípravou. Zvlášť pozícia telesnej výchovy dievčat je v týchto krajinách značne oslabená vplyvom vládnuceho náboženstva. V Izraeli je telesná výchova viac zameraná na brannú výchovu. Vo východoázijských krajinách je telesná výchova ovplyvnená tradičnými pohybovými systémami a bojuje tu najmä s prírodnými, materiálnymi a priestorovými problémami.

Najlepšiu pozíciu má telesná výchova na školách v *Európe*, i keď aj tu sa v niektorých krajinách stretávame s podobnými problémami, ako sme ich už uvádzali. V kontexte s integrujúcou sa Európou sú snahy o spoločné riešenia a postupy aj v oblasti telesnej výchovy.

Niektoré spoločné charakteristiky školskej telesnej výchovy v Európe

1. Vyučovanie telesnej výchovy je povinné vo všetkých štátoch, až na malé výnimky.
2. Pravidelnosť, ale nedostatočný rozsah vyučovania telesnej výchovy. Napríklad na 1. stupni je rozsah značne diferencovaný od 1 po 5 hodín týždenne, najčastejšie však 2 – 3 hodiny. Rozsah sa v mnohých krajinách pod vplyvom zavádzania ďalších predmetov znižuje, a preto odborníci stále častejšie volajú po vyššom počte hodín povinnej telesnej výchovy a súčasnom prehodnotení cieľov a skvalitnení jej vyučovania.
3. Variabilita v kurikulumách a obsahu vyučovania. V súčasnosti sú prevažujúcimi znakmi väčšiny kurikul otvorenosť, väčšia variabilita výberu prostriedkov a pestrosť obsahu.
4. Rezervy v podmienkach pre školskú telesnú výchovu. Kurikulá telesnej výchovy počítajú s veľkou variabilitou telovýchovných objektov a priestorov. Objektovo-materiálne vybavenie pre školskú telesnú výchovu je v krajinách západnej Európy na pomerne dobrej úrovni. S oveľa väčšími problémami sa stretávajú školy v krajinách bývalého východného bloku.
5. Rezervy v personálnom zabezpečení vyučovania telesnej výchovy najmä na 1. stupni ZŠ. Medzi európskymi telovýchovnými odborníkmi prevláda názor, že práve telesná výchova na tomto stupni školy by mala byť vyučovaná plne kvalifikovanými odborníkmi (Antala, 2001, s. 19-22).

Balz a Kurz (In Frömel, 2001, s. 40) vidia pedagogické perspektívy školskej telesnej výchovy v Európe vo výkonnosti (vlastná starostlivosť o jej úroveň a záujem o úspešnosť), v zdraví (zdravotne orientovaná zdatnosť), v uspokojení (radosť a dobrý pocit zo získavania pohybových skúseností), vo vyjadrení (estetika a tvorivá aktivita pri pohybovej činnosti), v spolupráci (priateľstvá, komunikácia) a v napätí (dobrodružstvo, odvaha, riziko). Na konci 20. storočia i napriek globalizácii možno evidovať v Európe niekoľko trendov, ktoré ovplyvňujú vznikajúce koncepcie školskej telesnej výchovy. Evidujeme, že sa v tomto období nepresadila väčšia integrácia do národných koncepcií TV. Ich spoločné východiská sú v „gymnastických koncepciách“ 19. storočia (Nemecký náradový telocvik, Lingova gymnastika), i v britskej koncepcii „športu a hier“. Výraznú zmenu však už evidujeme v druhej polovici 20. storočia, keď ekonomické a sociálne podmienky vytvorili predpoklady na školskú telesnú výchovu s akcentom na motorické, sociálne a kognitívne ciele spojené s piatimi veľkými oblasťami pohybových aktivít (gymnastika, atletika, hry, plávanie a aktivity v prírode). Odlišnosti v kurikulumách jednotlivých krajín evidujeme podľa ich tradičného zamerania telesnej výchovy. Napríklad v Nemecku sa akcent kládol na techniku pohybových zručností, aktivity v prírode boli uprednostňované v severských krajinách, hry sú zas doménou vo Veľkej Británii.

Tieto trendy identifikuje Naul (2003, s. 39):

- od telesnej výchovy k športovej výučbe (Francúzsko, Anglicko, Wales),
- od telesnej výchovy k výchove k zdraviu (Dánsko, Švédsko, Fínsko),

- od telesnej výchovy k pohybovej výchove (Rakúsko, Holandsko),
- od pôvodného kultúrneho dedičstva telesnej výchovy k novým typom pohybových aktivít (Belgicko, Portugalsko, Španielsko).

Evidujeme odlišnosti aj v názve školského predmetu, jeho význame, funkcii i obsahu. Výhodiskom týchto odlišností sú určité historické koncepcie, ktoré sa presadili v jednotlivých krajinách. Crum (In Naul, 2003) vyšpecifikoval tieto hlavné koncepcie:

1. Biologicky orientovaný rozvoj tela, ktorého cieľom je anatomický a fyziologický rozvoj.
2. Pedagogická výchova prostredníctvom pohybu, ktorej cieľom je všestranný rozvoj osobnosti žiaka.
3. Osobnostne zameraná pohybová výchova, ktorej cieľom je osobnostné formovanie pohybovej kompetencie a identity žiaka.
4. Konformistická, športová socializácia, ktorej cieľom je rozvoj telesnej zdatnosti, technickej a taktickej kapacity a potreba účasti v známych športoch.
5. Kriticko-konštruktívna pohybová socializácia, ktorej cieľom je rozvoj technicko-pohybových, sociálne-pohybových a reflektívnych kompetencií žiaka, ktoré potrebuje tak pre svoje osobnostné a sociálne uspokojenie, ako aj pre celoživotnú účasť na pohybových aktivitách.

Tinning (In Naul, 2003, s. 48) poukazuje na fenomény, ktoré tiež ovplyvnili súčasné koncepcie školskej telesnej výchovy v Európe – rozpočtové problémy, znižovanie počtu hodín telesnej výchovy a s tým spojená nezamestnanosť učiteľov TV, preferencie iných prístupov a hodnôt postmodernizmu, zmena prístupov v pedagogike a pod. Autor konštatuje, že v telesnej výchove sa to prejavilo v smere zmeny k de-vzdelávaniu, de-športovaniu, de-moralizácii a devalvácii existujúcich noriem.

Naul (2003, s. 49) vo svojej štúdii k aktuálnym európskym koncepciám uvádza zásadný fakt, že po prijatí Maastrichtskej zmluvy v roku 1991 nepriniesla „europeizácia“ viac integrácie a konvergencie do národných koncepcií TV. Práve naopak – viedla skôr k ich národnej profilácii. Zo zistených skutočností vyvodzuje záver, že na začiatku 21. storočia nie je možné asociovať existujúce európske koncepty školskej TV. Tri pôvodné koncepty (športová výchova, pohybová výchova, zdravotne orientovaná TV) sa celkom diferencovali. Svoj model súčasných koncepcií školskej TV v Európe prezentuje ako 4-vektorový, pričom za hlavné vektory považuje – športovú výchovu, pohybovú výchovu, telesnú výchovu a zdravotnú výchovu. Telesnú výchovu v tomto vnímaní považuje za tradičný model výchovy. Medzi hlavnými vektormi sa však súčasne nachádzajú štyri menšie vektory, ktoré sú umiestnené medzi hlavnými prúdmi, sú akýmsi prepojením vždy 2 hlavných smerov. Uvádza na základe analýzy najnovších učebných osnov niekoľko príkladov, ktoré sú podnetné aj pre ďalšie smerovanie školskej TV v krajinách EÚ. Nové kurikulum v Nemecku má pôvodný športový koncept vyvážený a kompenzovaný tzv. *pohybovými prístupmi* vo výučbe TV. Naopak, v Anglicku a Walese sa pôvodný koncept TV po revízii a implementácii národných osnov TV posunul viac smerom k športovo-výchovnému poňatiu. Vo Švédsku došlo k spojeniu športového poňatia a zdravotného smeru a v tomto zmysle je aj nový predmet pomenovaný – „šport a zdravie“. Najvýraznejšie sa smerom k zdravotnej orientácii posunuli

učebné osnovy vo Fínsku. V súčasnosti evidujeme dokonca 2 separátne predmety, a to telesnú výchovu a výchovu k zdraviu. Holandská verzia aktuálnych učebných osnov z TV sa realizuje v duchu tradičnej holandskej koncepcie ako „osobnostne-pohybová výchova“.

V krajinách, ako sú Čechy a Slovensko, sa pôvodný koncept telesnej výchovy posúva smerom k výchove k zdraviu.

Frömel (2001, s. 40) na základe niekoľkých vlastných výskumov a v kontexte s podobnými, ktoré boli realizované v zahraničí, upozorňuje na niektoré fakty a zákonitosti, ktoré treba vnímať pri aktuálnych reformných snahách:

- znižovanie pohybovej aktivity žiakov s narastajúcim školským vekom,
- znižovanie doby pohybovej aktivity,
- nevhodný pohybový režim,
- nižšia úroveň pohybovej aktivity dievčat oproti chlapcom,
- zhoršujúca sa štruktúra pohybových aktivít s narastajúcim školským vekom,
- znižovanie podielu organizovaných pohybových aktivít s narastajúcim školským vekom,
- nedostatočná podpora a starostlivosť škôl o „celoživotné“ aktivity (chôdza, plávanie, jazda na bicykli ap.),
- rozpory medzi záujmami, preferenciami a inklináciami a realizovanou školskou pohybovou aktivitou,
- zotrvávanie na tradičných a osvedčených organizačných formách.

Zároveň poukazuje na trendy a tendencie, ktoré očakáva v najbližšom období:

- od jednotnosti k alternatívnosti,
- od centralizácie k decentralizácii,
- od uzavretosti a izolácie k otvorenosti a prístupnosti,
- od statického vzdelávacieho systému k dynamickému,
- od automatickosti k variabilite,
- od špecializácie k univerzalite,
- od orientácie na učiteľa k orientácii na žiaka,
- od triedy k skupine a ďalej k jednotlivým žiakom,
- od športových odvetví k pohybovej kultúre,
- od kognitívnej orientácie k sociokultúrnej orientácii,
- od akademickosti k životu, spoločnosti a prírode,
- od osvojovaniu si zručností na pohybové konanie;
- od prípravy na životný štýl k bezprostrednému ovplyvňovaniu životného štýlu,
- od jednostrannej orientácie na výkon k uspokojovaniu, sebarealizácii a zážitkovosti.

Antala (2006, s. 2-4) si kladie otázku: „Školská telesná výchova v (r)evolúcii alebo v ohrození?“ Má zároveň ambíciu vyvolať odbornú diskusiu s cieľom hľadať spôsoby, ako zlepšiť súčasný stav školskej telesnej výchovy. Východiskom úvah bol pre autora 2. svetový summit telesnej výchovy (Švajčiarsko,

Magglingen, 2. – 3. 12. 2005), ktorý bol organizovaný ICSSPE (Medzinárodná rada vied o športe a telesnej výchove) a konal sa pod patronátom UNESCO, MOV a WHO. Hlavným cieľom stretnutia bolo analyzovať súčasný stav TV vo svete, a to najmä školskej TV, poukázať na pozitíva i negatíva súčasného vývoja. Oblasť, v ktorých sú formulované najpodstatnejšie poznatky a odporúčania, patria:

- miesto a význam telesnej výchovy v školskom prostredí,
- potreba vyššej kvality telesnej výchovy,
- potreba primeraného rozsahu vyučovania,
- telesná a športová výchova,
- potreba politickej podpory telesnej výchovy.

Účastníci summitu jednoznačne konštatovali, že *niet výchovy bez telesnej výchovy*, ktorá má nezastupiteľné miesto v systéme výchovy a vzdelávania mládeže. Zvýrazňuje sa jej dôležitosť ako celoživotného procesu. Poukazujú na potrebu zvýšenia kvality procesu, ktorý je však vo veľkej miere ovplyvňovaný aj kvantitou, t. j. poskytovaním dostatočného priestoru na realizáciu projektovaných zámerov a tiež kvalitným materiálnym a objektovým vybavením. Antala (2006) ďalej hovorí, že v kontexte so závermi summitu a výsledkami mnohých výskumov, ktoré v texte uvádza, treba na Slovensku realizovať zmeny, z ktorých vyberáme nasledovné:

- zastaviť znižovanie počtu hodín povinnej TV na všetkých stupňoch škôl, rušenie na fakultách,
- zastaviť pokles kvality vyučovania TV, nepripustiť pokles na úroveň rekreačnej TV,
- zastaviť stagnáciu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti detí a mládeže,
- zlepšiť budovanie a obnovu telovýchovných objektov,
- znížiť počty necvičiacich žiakov,
- zlepšiť pregraduálnu prípravu učiteľov,
- dopracovať systém celoživotného vzdelávania učiteľov.

Vzhľadom na súčasné ekonomické problémy v školách neustále pretrvávajú tendencie redukovať práve telesnú výchovu, ktorú považujú za „drahú“. Tento všeobecne deklarovaný jav by však nemal podľa nás byť motívom k likvidácii najefektívnejšieho prostriedku vplyvu na mladého človeka, ktorým telesná výchova a šport sú. Tak ako iní už spomenutí autori aj Šimonek (2006, s. 9) poukazuje na súčasné problémy mládeže a spoločnosti. Určitým posunom v pohľade na význam a potrebu tohto predmetu je vytvorenie novej vzdelávacej oblasti v štátnom vzdelávacom programe „**Zdravie a pohyb**“.

Výsledkom po novom realizovaného procesu by mala byť zodpovednosť každého človeka za svoje zdravie, ktorá má vychádzať z poznania fyziologických procesov v organizme, poznání rizikových faktorov, racionálnej výživy atď., a hlavne každodenná realizácia pohybových aktivít. Zatiaľ však naďalej pretrvávajú „klasický“ pohľad.

Milénium (2002, s. 69) prezentuje aktuálne trendy vo vzdelávaní v zhode s presadzovanými v štátoch EÚ a OECD.

Tabuľka 1 Trendy vo vzdelávaní

OD	K
odovzdávania encyklopedických vedomostí žiakovi	komplexnému rozvoju osobnosti, rozvoju schopnosti učiť sa
vyučovania	učeniu sa
pasivity žiaka	aktivite, samostatnosti, tvorivosti
uniformity, centralizmu	rôznorodosti, pluralite
autoritárstva, dogmatizmu	humanizácii vyučovania
učiteľa – neomylnnej autority	učiteľovi – poradcovi
orientácie na priemerného žiaka	diferencovanému a individuálnemu prístupu k žiakom
frontálnej práce žiakov	skupinovej práci
súťaživosti žiakov	kooperatívnosti žiakov
dôrazu na obsah učiva	dôrazu na celý proces vyučovania i učenia sa, výchovy
kriedy a tabule	vyučovacej technike
izolovaných predmetov	ich integrácii
informačno-receptívnej a reproduktívnej metódy	heuristickým metódam
individuálneho skúšania pri tabuli a hodnotenia prevažne vedomostí a zručností	k objektivizujúcim formám skúšania, sebahodnotenia, pozitívneho hodnotenia celej osobnosti žiaka
domácich úloh	námetom na voľný čas
dôrazu na disciplínu, poslušnosť žiakov	akceptácii žiaka, úcte k jeho osobnosti
dominancie slova učiteľa a učebnice ako zdroja poznatkov	využívaniu primárnych zdrojov informácií
preferencie verbálnej a matematicko-logickej inteligencie ako ľavej hemisféry mozgu	rovnosti všetkých 8 druhov inteligencie oboch mozgových hemisfér
prevažne intelektuálneho zamerania	vyváženej proporcionality rozvoja kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej stránky
stability skupín žiakov – tried	prirodzeným životným skupinám žiakov, zoskupovaniu žiakov podľa cieľov vyučovania
izolácie školy od života	spojeniu so životom komunity

Pohľady na tvorbu kurikula poskytuje Pelikán (2006) i štúdiá Gregora a Černého (2007, s. 21-39). Aktuálnu tvorbu kurikula pre súčasnú školu chápu ako kurikulum budúcnosti pre vzdelanostnú spoločnosť, resp. vzdelávajúcu sa spoločnosť. Táto požiadavka je všeobecne nastolená dokumentmi EÚ pre celé spoločenstvo a v týchto intenciách by sa mala vnímať aj na Slovensku.

Predstaviteľom ďalšieho prístupu je M. Young (In Gregor, Černý 2007, s. 31). Prezentyje odlišnosti medzi kurikulumom minulosti pre industriálnu spoločnosť a kurikulumom budúcnosti pre učiacu sa spoločnosť. Zároveň však hovorí, že každé nové kurikulum musí byť do určitej miery i „kurikulum minulosti“. Hľadá medzi nimi rozdiely a formuluje ich (pozri tabuľka spracovanú podľa Gregora, 2007, s. 31).

Tabuľka 2 Odlišnosti v kurikule

Kurikulum minulosti	Kurikulum budúcnosti
Poznanie a učenie sú účelné a zmysluplné samé osebe	Také zameranie poznania, ktoré kladie dôraz na to, aby učiaci sa chápali, že sami môžu vystupovať ako aktívni spolupracovníci sveta
Zameriava sa predovšetkým na odovzdávanie dosiahnutého poznania	Zameriava sa nielen na odovzdávanie dosiahnutého poznania, ale zároveň kladie dôraz na vytváranie nového poznania
Kladie väčší dôraz na predmetové poznatky (subject knowledge) ako na poznatky vyjadrujúce vzťahy medzi predmetmi	Zdôrazňuje vzájomnú previazanosť jednotlivých oblastí poznania naprieč odbornými (predmetmi)
Predpokladá hierarchiu a hranicu medzi školským a každodenným poznaním a tým vytvára problém prenosu školského poznania do mimoškolských kontextov	Kladie dôraz na relevantnosť poznania získaného v škole pre riešenie každodenných problémov

Výraznou charakteristikou kurikula budúcnosti podľa viacerých autorov (Milénium, 2002; Young, In Gregor, Černý, 2007) by mala byť interdisciplinarita. Dôraz sa teda kladie napríklad na prepojenie poznania z rôznych vyučovacích predmetov i učenia sa v škole a učenia sa v iných kontextoch.

POHYB A ZDRAVIE – vnímanie súvislostí

Pri uvažovaní o koncepciách treba sledovať okrem všeobecných trendov v reforme vzdelávania aj trendy súvisiace so zmenami v oblasti športu a školskej telesnej výchovy. Inšpirujúce sú koncepcie z rôznych krajín sveta, kde sa v reformných snahách uvažuje o pohybovej edukácii v kontexte so zdravím. Vo vzdelávacích programoch sa vytvárajú oblasti a odbory, kde sa v rôznej miere prelína telesná výchova a zdravotná výchova, resp. výchova k zdraviu.

Informácie o koncepciách vzdelávania telesnej výchovy z 35 krajín všetkých kontinentov poskytujú Pühse a Gerber (2005). Deklarujú, že výchova k zdraviu je vo všetkých krajinách považovaná za súčasť výchovy v oblasti zdravého životného štýlu a má úzky vzťah k telesnej výchove. Mužík a Mužíková (2007) vychádzajú z uvedených poznatkov a zároveň prezentujú výsledky komparatívnej štúdie, ktorá porovnáva telesnú výchovu vo vzdelávacích koncepciách posudzovaných vybraných krajín sveta. Z poskytnutých informácií sa pokúsili vyšpecifikovať vzťah telesnej výchovy a výchovy k zdraviu v uvedených koncepciách. Podľa ich vzájomného vzťahu a postavenia v kurikulárnych dokumentoch možno krajiny, ako to spracovali Mužík a Mužíková (2007), zatriediť do 5 kategórií.

Prvá skupina štátov chápe výchovu k zdraviu komplexne. V kurikule je samostatným vzdelávacím odborom a v súčasnosti sa vyučuje ako samostatný predmet. Telesná výchova je jej príbuzným odborom. Zároveň je definovaná ako výchova k pohybovej aktivite, ktorá je súčasťou zdravého životného štýlu. Charakteristické pre takto prezentovanú telesnú výchovu je i to, že športová výkonnosť a súťaživosť nie sú jej dominujúcimi prvkami. Ciele obidvoch predmetov sú však úzko prepojené. Akcent sa kladie na podporu zdravého a fyzicky aktívneho spôsobu života žiakov a na pochopenie princípov zdravotne orientovanej zdatnosti. Ku krajinám, kde sa telesná výchova profiluje takto, patrí napr. Fínsko aj USA.

Do *druhej skupiny štátov* patria tie, ktoré majú témy výchovy k zdraviu explicitne prepojené, okrem telesnej výchovy, aj s inými predmetmi (napríklad prírodopis, občianska výchova). Do tejto skupiny patrí Írsko, ktoré má v kurikule základnej školy zahrnutý predmet občianska výchova a výchova k zdraviu od roku 2003. Kurikulum telesnej výchovy sa zameriava na vytváranie príležitostí na zdravý životný štýl a na oboznamovanie sa so vzťahom zdravia a fyzickej aktivity. Ďalšími krajinami s týmto modelom kurikula sú napríklad Poľsko a Grécko.

Krajiny zaradené *do tretej skupiny* majú výchovu k zdraviu spracovanú ako významnú súčasť telesnej výchovy. Príkladom takto vnímaného kurikula je Švédsko. Výchova k zdraviu bola vždy významnou súčasťou telesnej výchovy. V súčasnom kurikule sa považuje za jej hlavný aspekt, čo vyjadruje aj názov predmetu „telesná výchova a zdravie“, ktorý je zameraný na uvedomenie si dôležitosti zdravého spôsobu života. V osnovách sú hlavnými prvkami pohybové aktivity a zdravie. Žiaci by mali získať kompetenciu, ktorá vyjadruje ich zodpovednosť za vlastné zdravie (telesnú, duševnú a sociálnu pohodu). Mali by si podľa potreby a záujmu vedieť vybrať adekvátnu pohybovú aktivitu. Zároveň by mali byť schopní reflexie a vyjadrovania sa k otázkam súvisiacim so zdravím a športovými aktivitami. Dôležité je, že tieto osnovy nepovažujú zdravotné a pohybové aktivity za dve oddelené jednotky. Akcentujú, že podpora zdravia prostredníctvom pohybových aktivít vedie k zlepšeniu motoriky, pozitívnejšiemu sebahodnoteniu a k zlepšeniu kvality života. Nezanedbateľný je i fakt, že takto vnímaný predmet a výchova vytvárajú predpoklady na znižovanie nákladov na zdravotnícku starostlivosť (prevencia obezity, kardiovaskulárnych chorôb, problémov oporno-pohybového systému ai.). Z krajín mimo Európy sa takýto model realizuje v Austrálii, Novom Zélande, Číne, Japonsku, Južnej Kórei.

Pre krajiny zaradené *do štvrtej skupiny* je charakteristické, že výchova k zdraviu je súčasťou predmetu telesná výchova, ktorý sleduje zdravotne orientované ciele. Tento odbor však nie je v kurikule explicitne vymedzený. V telesnej výchove sa venuje pozornosť najmä témam, ktoré sa viažu k športovým aktivitám, ako napríklad k základným hygienickým návykom, úrazovej prevencii ap. Iné témy výchovy k zdraviu (napr. základy zdravej výživy, prevencia sociálno-patologických javov, sexuálna výchova) sú zaradené v kurikule iných predmetov, alebo absentujú úplne. Príkladom takto realizovaného kurikula je napríklad Rakúsko. Obsahom telesnej výchovy sú tematicky zamerané pohybové aktivity, nie konkrétne športy. V kurikule sú potom aktivity zamerané na základy pohybovej výchovy, aktivity orientované na schopnosti a výkon, hry a zábavné pohybové aktivity, aktivity zamerané na získanie pohybových zručností, aktivity orientované na rozvoj zdravia a kompenzačné aktivity. Vnímanie zdravia je v rakúskej telesnej výchove širokospektrálne. Popri telesných a psychických faktoroch sa kladie dôraz aj na sociologické, kultúrne a ekologické aspekty. Takto zdravotne orientovaná telesná výchova je predpokladom zdravého správania sa a konania až do pokročilého veku. V Európe sa tento model aplikuje aj v kurikule Anglicka, Belgicka, Nemecka, Švajčiarska, Nórska, Portugalska, Španielska, Maďarska či Litvy. Mimo Európy je preferovaný napríklad v Kanade, Brazílii, Izraeli, Tunise, Ghane.

V krajinách patriacich *do piatej skupiny* nie je výchova k zdraviu explicitne obsiahnutá. Je len všeobecným cieľom telesnej výchovy, ktorá sa zameriava predovšetkým na fyzickú zdatnosť a športovú výkonnosť, alebo naopak – prevažne na pohybovú rekreáciu. Príkladom takto realizovanej výchovy je Francúzsko, Holandsko, Dánsko, Bielorusko.

Reformné snahy vo vzdelávaní v jednotlivých krajinách sveta súvisia aj s potrebou zmeny v prístupe k sebe samému a svojmu zdraviu práve v kontexte so zhoršujúcim sa zdravím populácie. Zdravotný stav populácie krajín vyspelého sveta, ale i rozvojových krajín nie je dobrý a neustále sa zhoršuje. Na jednej strane je tento fakt odrazom nadbytku a na druhej strane nedostatku. Vo vyspelých krajinách sa popri stále sa zvyšujúcom konzume znižuje aktívny pohyb. Predovšetkým tieto skutočnosti sú v centre pozornosti odborníkov a hľadajú sa adekvátne riešenia na zmenu daného stavu. Jednou z oblastí, na úrovni ktorej sa v posledných rokoch prijímajú opatrenia, je aj školstvo. Vo všetkých krajinách možno v posledných 20 rokoch pozorovať reformné snahy rôzneho rozsahu a charakteru.

1.3 Nové prístupy k vyučovaniu telesnej a športovej výchovy

Zdravý človek má veľmi veľa želaní, no chorý len jedno. Chce byť zdravý. Mnohí z nás si význam zdravia neuvedomujú. Za ideálny stav možno považovať taký, keď je pre človeka zdravie dôležitou hodnotou, správa sa a koná tak, aby si svoje zdravie upevňoval. Neoddeliteľnou súčasťou zdravého spôsobu života sú aj pohybové aktivity. Bez nich je ťažké zachovať si dobré zdravie. Z tejto premisy možno vychádzať aj pri uvažovaní o školskej edukácii v telesnej výchove.

Trendové vzdelávanie by malo akceptovať zdravotné benefity pohybovej aktivity. Akcent by sa mal klásť na zdravotne orientovanú zdatnosť a formovanie pozitívneho vzťahu k pohybu ako celoživotnej aktivite. Tieto úlohy vyžadujú potrebu zmeny pohľadu na zaužívanú prax. Mnohým dnešným dospelým sa s pojmom telesná výchova spája nie vždy príjemná skúsenosť s pohybovými aktivitami.

Nemajú príjemné zážitky zo šplhu, preskoku cez kozu, 12-minútového behu, testovania pohybovej výkonnosti. V škole zažili skôr stimul k výkonnosti ako cieľavedomú podporu formovania potreby pohybu pre svoje zdravie. Preto zameranie pohybového vzdelávania v školskej edukácii by malo priniesť zmenu v pohľade na telesnú výchovu.

Potom by mohla mať pre budúce generácie i takýto význam:

- TV ma naučila, ako si mám do svojho spôsobu života začleniť pohyb,
- TV ma naučila, ako môžem pohybom predchádzať stresu,
- TV ma naučila mnoho relaxačných cvičení, ktoré mi pomáhajú po záťaži,
- TV ma naučila mnoho spôsobov, ako posilňovať svalové partie tela,
- TV ma naučila mnoho hier, ktoré realizujem teraz so svojimi deťmi,
- TV ma naučila poznať seba, svoje telo, svoje možnosti a pod.

Nové zameranie preto vychádza z poznania súčasného stavu zdravia populácie vo vyspelých krajinách sveta vrátane Slovenska a tiež z poznania súčasného spôsobu života s nedostatočnou mierou pohybových aktivít v ňom. Zároveň je dôležité si uvedomiť význam a mieru zodpovednosti školskej edukácie za tento stav, ako aj možnosti participácie na zmenách.

1.3.1 Pohyb a zdravie – význam pohybu pre zdravie

Pri koncipovaní nového kurikula bola dôležitá predovšetkým skutočnosť, že adekvátna pohybová aktivita, ktorej nevyhnutnou súčasťou je aj šport, patrí spolu so životným prostredím, výživou a celým spôsobom života k intervenujúcim činiteľom zdravia, dĺžky ľudského života, ktorú nie je možné ničím kompenzovať. Problematike zdravia a pohybu sa systematicky vo svojich prácach venuje na Slovensku J. Liba (1999, 2000, 2001, 2002, 2005, 2006).

Veľmi často sa používa výrok: „Keď budeš športovať, budeš zdravý.“ V podstate sa stala z neho fráza. Dobrý (2006, s. 4) sa zamýšľa nad vzťahom pohybových aktivít a zdravia. Prezентuje výsledky mnohých zahraničných (predovšetkým amerických) výskumov inštitúcií, ako sú napríklad Úrad hlavného hygienika USA (OSG), Prezidentský výbor pre telesnú zdatnosť a športy, Americká asociácia kardiológov (AHA), Americká spoločnosť športovej medicíny, Národná asociácia športu a telesnej výchovy (NASPE). Pri štúdiu týchto dokumentov sa čitateľovi otvára vzťah pohybových aktivít a ich zdravotných benefitov, dostáva sa k úlohe pohybových aktivít v oblasti primárnej prevencie a začína objavovať, že nedostatok pohybových aktivít je rizikovým faktorom mnohých chorôb.

Dobrý (2006, s. 5) uvádza vyhlásenie AHA z roku 1992, ktorým bola absencia pohybovej aktivity označená ako 4. rizikový faktor srdcovo-cievnych chorôb popri fajčení, vysokom krvnom tlaku a vysokej hladine cholesterolu. Autor hovorí, že v USA evidujeme existenciu spoločensky významného hnutia, na čele ktorého stoja lekári a zdravotníci. Až potom sa zapojili aj učitelia telesnej výchovy všetkých stupňov škôl. Lekári v USA žiadajú denné zaradenie predmetu telesná výchova v školách. Uvažujúc o týchto aktivitách a ich význame sme presvedčení, že je to možná cesta aj pre zmeny na Slovensku. A preto treba uvažovať o telesnej výchove a pohybových aktivitách v kontexte so zdravím a zdravotnou prevenciou.

Dobrý (2006, s. 6) ďalej uvádza, že zmeny v USA a nový pohľad na pohybovú aktivnosť naštartovali dokumenty OSG z roku 1996 a Healthy People z roku 2010. Znamenali totiž definitívny posun v zameraní z pohybovej aktivity ako metódy zvyšovania telesnej zdatnosti na podporu pohybovej aktivity ako metódy znižovania rizika chorôb a zlepšovania zdravia a v nadväznosti na to i zvyšovania zdatnosti. Autor ďalej konštatuje, že správa z roku 1996 prináša prvýkrát súhrnné poznatky o vzťahu pohybovej aktivity a zdravia za niekoľko desaťročí výskumu.

Medzi hlavné výskumné zistenia patrí: „1. Jedinci s nedostatočnou pohybovou aktivitou môžu zlepšiť svoje zdravie a dobré psychické i fyzické bytie tým, že začnú byť primerane pohybovo aktívni. 2. Na dosiahnutie zdravotných benefitov nemusia byť pohybové aktivity namáhavé. 3. Zvýšeným množstvom pohybových aktivít sa môžu dosiahnuť väčšie zdravotné benefity.“

Na základe uvádzaných medicínskych výskumov a ich záverov možno konštatovať, že väčšina chorôb, ktoré evidujeme u dospelých a sú najčastejšími príčinami invalidity a úmrtí, má svoju genézu v detstve a na povrch sa dostáva v dospelosti. Tento záver, ako uvádza Dobrý (2006, s. 8), bol akcentom, ktorý zameral pozornosť na učiteľov telesnej výchovy, ktorí sa starajú o zdravie mládeže s cieľom získať ich pre pohybové aktivity.

Ďalej prezentuje otázku, ktorá sa v tejto súvislosti objavila: „Nebolo by rozumné začať s upevňovaním návykov venovať sa pravidelnej pohybovej aktivite už v detstve ako najlepšej prevencii choroby koronárnych tepien v starobe?“

Je to podľa nás v zhode s Dobrým veľmi rozumné uvažovanie o ranej podpore pohybovej aktivity u detí a je zároveň v plnom súlade s podobnými preventívnymi stratégiami v detskom veku, ako sú podpora správnej výživy, boj proti obezite a fajčeniu. Špecifické smernice NASPE pre pohybovú aktivitu detí uvádzajú, že deti by mali byť pohybovo aktívne 60 a viac minút denne (Dobrý, 2006, s. 9).

Dobrý (2006, s. 11) prezentuje zdravotné benefity pohybovej aktivity. Pravidelná pohybová aktivita vykonávaná každý deň znižuje riziko vzniku hlavných príčin chorôb a ich následkom i úmrtí.

Zdravie zlepšuje týmito spôsobmi:

- znižuje riziko predčasného úmrtia,
- znižuje riziko úmrtia na srdcovú chorobu,
- znižuje riziko vzniku diabetu,
- prispieva k zníženiu rizika vzniku vysokého krvného tlaku,
- pomáha znížiť už existujúci hraničný krvný tlak,
- znižuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva,
- pomáha kontrolovať telesnú hmotnosť,
- pomáha vývoju a udržiavaniu zdravých kostí, svalov a kĺbov,
- podporuje dobrý psychický stav, znižuje úzkosť a stres, zvyšuje sebahodnotenie, ponúka zábavu a kamarátske prostredie.

V závere svojej štúdie Dobrý (2006, s. 12) konštatuje v súlade so spomínanými smernicami, že programy pohybových aktivít pre mládež budú pravdepodobne najefektívnejšie, keď budeme vedieť, ako na školách:

- ponúkať, organizovať a klásť dôraz na zábavnú účasť v pohybových aktivitách, ktoré sú jednoduché použiteľné v celom živote,
- ponúkať rôznorodé nesúťažné i súťažné pohybové aktivity vhodné pre rôzne vekové kategórie i deti s rôznymi výkonnostnými predpokladmi,
- presvedčať mládež o potrebe pohybových aktivít, o zdravotných benefitoch pohybovej aktivity a súčasne ju varovať pred rizikami spojenými s absenciou pohybu a ponúkať jej pohybové zručnosti, ktoré by ju zaujali a viedli k celoživotnému využívaniu,
- podporovať pohybovú aktivitu vo všetkých častiach koordinovaného programu zdravia a zároveň uvažovať a vytvárať podmienky spojenia školských a komunálnych programov.

1.3.2 Zdravotné benefity pohybovej aktivity

Pojem *zdravotné benefity* (angl. health benefits of physical activity) bol prvýkrát použitý v roku 1989 v stati Blaira, Clarka a Curetona „Exercise and fitness in childhood: Implications for a lifetime of youth, exercise and sport“ (In Dobrý, 2008, s. 2).

Na základe výsledkov výskumov z rôznych zdrojov spracoval Dobrý (2008, s. 10) prehľad pohybových aktivít a ich zdravotných benefitov. Je východiskom aj pre zmeny v školskej edukácii, pretože treba v záujme znižovania chorobnosti obyvateľov SR pracovať cieľavedome a systematicky i v školskej telesnej výchove, a to v smere formovania pozitívneho vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite.

Formulované zdravotné benefity pohybovej aktivity

Celková úmrtnosť:

- vyššia úroveň pravidelnej pohybovej aktivity je spojená s nižšou úmrtnosťou,
- tí, ktorí sa venujú pravidelne pohybovým aktivitám miernej intenzity, majú nižšiu úmrtnosť ako tí, ktorí majú nedostatok pohybových aktivít.

Kardiovaskulárne choroby:

- pravidelná pohybová aktivita znižuje riziko úmrtnosti na kardiovaskulárne choroby,
- úroveň zníženého rizika ICHS (ischemická choroba srdca) prisudzovanej pravidelnej pohybovej aktivite je podobná iným faktorom životného štýlu, napr. nefajčeniu,
- pravidelná pohybová aktivita zabraňuje alebo odďaľuje výskyt vysokého krvného tlaku a môže znížiť krvný tlak u hypertonikov.

Rakovina:

- pravidelná pohybová aktivita je spojená s poklesom rizika rakoviny hrubého čreva,
- nie je žiadny vzťah medzi pohybovou aktivitou a rakovinou konečníka,
- pre obmedzený výskyt informácie nemožno formulovať závery o vzťahu medzi pohybovou aktivitou a rakovinou maternice, vaječníkov, semenníkov,
- údaje o vzťahu pohybovej aktivity k rakovine prsníka a prostaty nie sú konzistentné i napriek pomerne početným štúdiám.

Diabetes mellitus:

- pravidelná pohybová aktivita znižuje riziko vzniku cukrovky nezávislej od inzulínu,
- pravidelná pohybová aktivita hrá dôležitú úlohu pri zlepšovaní kvality života, ak sa stane súčasťou dobre plánovaného a riadeného programu.

Osteoartritída a osteoporóza:

- pravidelná pohybová aktivita je nutná na udržanie normálnej svalovej zdatnosti, stavby kĺbov a ich funkcií,
- súťažný šport môže byť spájaný v neskoršom veku so vznikom osteoartritídy, no príčinou bývajú zväčša úrazy,
- pohybové aktivity spojené s prenášaním telesnej hmotnosti sú dôležité v období detstva a dospievania pre normálny vývoj kostry a na dosiahnutie a udržanie vrcholnej úrovne kostnej drene.

Obezita:

Pohybová nedostatočnosť s následným nízkym energetickým výdajom a nízkou kalorickou spotrebou, ktorá je nižšia než kalorický príjem, prispieva k nárastu obezity.

- pravidelná pohybová aktivita priaznivo ovplyvňuje rozloženie tuku v tele,
- dobrá telesná zdatnosť spojená s pravidelnou pohybovou aktivitou pôsobí nezávisle od nadváhy,

t. j. zdatný a pohybovo aktívny jedinec, hoci aj s nadváhou, má nižšie riziko mnohých chronických zdravotných problémov ako jedinec, ktorý má menej tuku, ale je nedostatočne aktívny a jeho úroveň zdatnosti je nízka.

Funkcie imunitného systému:

- mierne dávky pohybových aktivít majú tendenciu podporiť imunitný systém, no nepretrváva to dlhšie obdobie po skončení pohybovej aktivity,
- pravidelná pohybová aktivnosť a s ňou spojená vysoká úroveň telesnej zdatnosti vedie k zníženému výskytu infekčných chorôb horných dýchacích ciest,
- pohybová aktivnosť miernej intenzity môže pomôcť jedincom s určitými poruchami imunitného systému (napr. HIV/AIDS) udržať si telesnú hmotnosť, svalovú hmotu, a tak prispieť k zlepšenej kvalite života,
- extrémne dávky pohybových aktivít môžu viesť k dočasnému poklesu funkcie imunitného systému bezprostredne po skončení pohybovej aktivity (napr. maratónsky beh).

Duševné a emočné zdravie:

- ukazuje sa, že pohybová aktivnosť znižuje príznaky depresie a úzkosti a zlepšuje náladu,
- pravidelná pohybová aktivnosť môže znižovať riziko vzniku depresíí.

Zdravotne orientovaná kvalita života:

- pohybová aktivnosť môže zlepšovať zdravotne orientovanú kvalitu života tým, že podporuje psychickú pohodu a zlepšuje telesné funkcie ľudí s ohrozeným zdravím,
- kognitívne funkcie sú spájané s dobrou telesnou zdatnosťou a pohybovo aktívnym životným štýlom.

Telesná zdatnosť:

- vhodné pohybové aktivity vedú k zlepšeniu zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti, ktorá zahŕňa kardiovaskulárnu zdatnosť, svalovú silu a svalovú vytrvalosť, kĺbovú pohyblivosť v optimálnom rozsahu a zloženie tela,
- dobrá zdravotne orientovaná telesná zdatnosť je spojená so zníženým výskytom chorôb srdca a inými chronickými chorobami,
- dobrá zdravotne orientovaná a pohybová zdatnosť zlepšuje predpoklady na pohybový výkon, ktoré sú spojené s lepšou kvalitou života, radostným využívaním voľného času a vyšším pracovným výkonom.

Popri pozitívnych benefitoch sa uvádzajú aj nepriaznivé efekty pohybovej aktivity:

- pri veľkej telesnej námahe môže dôjsť k ťažkým kardiovaskulárnym príhodám,
- extrémne pohybové aktivity sú spojené so zníženou imunitnou funkciou, so zažívacími poruchami a častými úrazmi,
- mnohým úrazom možno predchádzať správnou realizáciou pohybových aktivít, postupným zvyšovaním zaťaženia a zabránením nadmerného zaťaženia a pretrénovania (Dobrý, 2008, s. 10).

1.3.3 Zdravotné problémy súčasnej populácie

Hovoriť o význame pohybu pre zdravie bez vedeckých empirických dôkazov, ktoré poskytujú medicínske výskumy, by bolo málo presvedčivé. Práve z tohto dôvodu uvádzame niektoré najzásadnejšie poznatky o zdravotnom stave populácie, o aktivitách WHO a poukazujeme i na výskumné zistenia v medicíne k tejto problematike.

Aktuálne problémy vyspelých krajín súvisia so spôsobom života, ktorý je založený na konzume. Z medicínskeho (ale aj ekonomického) hľadiska je to najmä alarmujúci stav nadváhy a obezity, kardiovaskulárnych ochorení (KVO) a tiež nárast počtu diagnostikovaných prípadov rakoviny hrubého čreva. Problematika srdcovo-cievnych chorôb vo svete je dnes vysoko aktuálna a riešená. Hovorí sa o pandémii, pretože ročne na tieto choroby zomiera 12 miliónov ľudí. No kým vo svete umiera na tieto choroby každý tretí človek, na Slovensku každý druhý. Svedčia o tom alarmujúce štatistiky. Slováci najčastejšie zomierajú na srdcovo-cievne ochorenia (126 úmrtí na 1 000 obyvateľov). Ischemické choroby srdca majú podiel 70 %, cievne choroby mozgu predstavujú podiel 20 %, na hypertenzné choroby zomiera cca 10 %. Slovenskí muži nad 60 rokov vedú v celosvetovom rebríčku v úmrtnosti na srdcovo-cievne ochorenia. Príčiny tohto stavu sú známe. Patrí k nim okrem iného popri strave, fajčení aj nedostatok pohybu (www.zdravie.info/choroby/choroby_kardiovas.htm).

Reakciou na tento stav je prijatie *Európskej charty srdca* na pôde Európskeho parlamentu dňa 12. 6. 2007. Charta je významným celoeurópskym politickým dokumentom. Jej cieľom je zmeniť prístup k týmto chorobám, ktoré predstavujú pre EÚ náklady vo výške 169 miliárd eur ročne (www.heartcharter.eu/download/Slovak.pdf). Aktívne sú medzinárodné i domáce zdravotnícke profesijné i mimovládne organizácie v rámci projektov podpory zdravia, ktoré realizujú mnoho rôznych akcií a aktivít, ako sú napríklad „Svetový deň srdca“, „Spoločne za zdravé srdce“, „Vyzvi srdce k pohybu“, „Beh za zdravé srdce“ (www.hearttoheart.sav.sk/index.php?dv=projekty).

Tieto aktivity sú potrebné a dôležité, no podľa nás im chýba systematickosť a dlhodobosť. Tieto charakteristiky však má školská edukácia. Treba sa teda podľa nás intenzívnejšie venovať tejto oblasti v škole, vytvárať podmienky na edukáciu v tomto duchu a uvedomiť si silu školy v oblasti prevencie. Nemalé miesto tu môže zohrať aj kvalitná telesná výchova. Štát by mal preto popri finančných prostriedkoch, ktoré vynakladá na liečbu, lieky, rekonvalescenciu, investovať do zlepšenia podmienok aj pre pohybové aktivity detí v školách. Je podľa nás vhodnejšie problémom predchádzať, investovať do prevencie, ktorá by mala zohrávať v súčasnosti i budúcnosti kľúčovú úlohu. Fletcher (In Dobrý 2008, s. 36) v stanovisku AHA konštatuje, že existujú výskumne podložené údaje o prínose pohybovej aktivity v primárnej i sekundárnej prevencii kardiovaskulárnych ochorení. Výskumné zistenia už boli transformované do praktických návodov, ktoré môžu byť použité v lekárskej praxi. Na mieste je potom otázka a zároveň úloha pre vedy o športe a tiež trénerov, cvičiteľov, učiteľov, ako preniesť tieto poznatky do športovej praxe.

Popri kardiovaskulárnych ochoreniach je ďalším výrazným medicínskym a spoločenským problémom pandémie nadváhy a obezity. I v tomto jave sú štatistiky neúprosné. Na svete žije viac ako 300

miliónov obéznych ľudí a ďalších 800 miliónov má nadváhu. Podľa OECD v USA trpia nadváhou takmer 2/3 dospelých. Okolo 22 miliónov detí žijúcich v EÚ má nadváhu a 5,1 milióna detí trpí obezitou. Každý rok pribudne približne 300 000 obéznych detí. V EÚ žije celkovo 75 miliónov detí. Každé piate dieťa a viac ako polovica dospelých v EÚ trpí nadváhou. Podľa celoštátneho antropometrického výskumu z roku 2001 trpí na Slovensku vyše 12 % dievčat a chlapcov nadváhou a obezitou (www.zdravie.sk). Zo zdravotného hľadiska sú to predovšetkým nadváha a obezita, ktoré sa v súčasnosti stali vysoko aktuálnou problematikou vo vyspelých krajinách sveta nielen u dospelých, ale aj v najnižších vekových kategóriách. Viac ako 90 % prípadov obezity detí zapríčiňujú nesprávne stravovacie návyky a nedostatok pohybu. Až $\frac{3}{4}$ detí si obezitu prenášajú do dospelosti. Samotná obezita je pritom príčinou, resp. rizikovým faktorom mnohých civilizačných chorôb. O potrebe riešiť vzniknutú situáciu svedčí aj aktivita WHO *Globálna stratégia pre výživu, fyzickú aktivitu a zdravie*, ktorej definitívna podoba bola schválená všetkými členskými štátmi WHO na Svetovom zdravotníckom zhromaždení v máji 2004 (Sedláková, 2007). K tejto iniciatíve sa pozitívne postavila aj EÚ a prijala *Európsku chartu boja proti obezite*, aj SR, kde bol prijatý *Národný program prevencie obezity*. Práve v zdravotnej prevencii vidíme podobne ako pri KVO aj miesto telesnej výchovy a učiteľa TV. Vytvára sa tu priestor a možnosť spolupráce lekárov a učiteľov TV. Zároveň je veľmi potrebné aktivizovať spoluprácu na kvalitatívne inej úrovni, ako to bolo doteraz. Kvalitná školská telesná výchova by mala byť významným činiteľom v boji s týmto civilizačným problémom.

Welk, Blair (In Dobrý, 2008, s. 37) venujú pozornosť závislosti telesnej hmotnosti a pohybovej aktivity. Poukazujú na problémy obéznych ľudí, ktorým sa nedarí redukovať hmotnosť prostredníctvom pohybových programov a sú demotivovaní. Tu je dôležité poukázať aj na iný zdravotný benefit pohybovej aktivity. Je ním zvýšenie telesnej zdatnosti a to vedie k pozitívnym metabolickým výsledkom. V kontexte týchto zistení sa opäť ukazuje ako najlepšia cesta – cesta prevencie a predchádzania nadváhy a obezity prostredníctvom kombinácie správnej výživy a primeranej pohybovej aktivity.

Pri uvažovaní o zdraví a pohybe sme neustále konfrontovaní otázkou, aký význam má pohyb pre zdravie, resp. aký je prínos pohybu pre zdravie, t. j. aké sú zdravotné benefity pohybových aktivít. Problematiku zdravotných benefitov považujeme za východisko pri zmene vnímania telesnej výchovy v edukácii. Identifikácii zdravotných benefitov sa venujú tímy odborníkov z oblasti medicíny. Výsledky ich výskumov sú dôkazom potreby a významu celoživotnej pohybovej aktivity. Vo svojich štúdiách ich prezentuje Dobrý (2008). Uvádza štúdie, v ktorých sa dokázalo, že pravidelná pohybová aktivita výrazne redukuje riziko úmrtí na kardiovaskulárne choroby, o 30 – 50 % znižuje riziko mozgovej príhody, rakoviny hrubého čreva, cukrovky typu 2, vysokého krvného tlaku. Pravidelná pohybová aktivita má výrazný vplyv aj na telesnú hmotnosť a zdravý funkčný oporno-pohybový systém (Dobrý, 2008, s. 13). Táto štúdia neprezentuje podrobný prehľad známych výsledkov medicínskych výskumov a štúdií, chce len poukázať na niektoré, ktoré sa týkajú mládeže. Bar-Or (In Dobrý 2008, s. 14) poukázal na dve zásadné oblasti pôsobenia pohybu, a to sú jednak krátkodobé benefity pohybovej aktivity, ale aj transferové efekty, t. j. možnosti prenosu zdravotných benefitov získaných v mladosti do dospelosti. Bar-Or sa podrobne venoval predovšetkým skúmaniu nadváhy, krvného

tlaku, krvným lipidom a kostrovému zdraviu. Štúdie uvádzajú výsledky, ktoré nepotvrdzujú výrazné zníženie či už hmotnosti, krvných lipidov alebo krvného tlaku vplyvom intervenčných pohybových programov. Výrazný vplyv na úrovni kostrového zdravia však bol preukázaný. U športujúcich detí v porovnaní s nešportujúcimi bola evidovaná vyššia hustota kostných minerálov (BMD).

Štúdie, ktoré by prezentovali transferové efekty pohybovej aktivity nie sú časté. Výskum longitudinálneho charakteru, ktorý by sledoval skupinu pohybovo aktívnych a na druhej strane pohybovo neaktívnych jedincov, je nereálny. Skôr sa aplikujú výskumy – retrospektívne štúdie, ktoré sa zameriavajú na dospelých a prostredníctvom zisťovania ich pohybovej aktivity v detstve posudzujú úroveň ich aktuálneho zdravia. Na základe týchto zistení existujú, ako uvádzajú Blair et al. (In Dobrý, 2008, s. 15), tri cesty, ktorými by mohla zvýšená pohybová aktivita v detstve zlepšiť zdravie v dospelosti:

1. Pohybová aktivita v detstve zlepšuje zdravie, čo môže byť prospešné pre zdravie v dospelosti.
2. Pohybovo aktívny životný štýl v mladosti prináša priame benefity v dospelosti.
3. Pohybovo aktívne dieťa sa stáva pohybovo aktívnym dospelým, ktorý má nižšie riziko chorobnosti ako pohybovo neaktívny dospelý.

Ani jedna z týchto ciest, ako uvádza autor, nebola ani potvrdená, ale ani vyvrátená. Keďže je však dokázané, že sedavý spôsob života dospelých je spojený s vysokým rizikom niektorých chorôb, ako to prezentujú Bouchard et al. (In Dobrý, 2008, s. 16), možno sa prikloniť k názoru, že pohybovo aktívny životný štýl v detstve by sa mohol preniesť do dospelosti, a tým by sa znížilo riziko rôznych chorôb.

1.3.4 Zdravotne orientovaná zdatnosť

V posledných desaťročiach sa v spôsobe života populácie vyspelých krajín minimalizuje pohybová aktivita. Do popredia sa preto dostávajú otázky na jednej strane súvisiace s telesnou aktivitou, telesnou zdatnosťou a na strane druhej so zdravím, pracovnou výkonnosťou a kvalitou života. Druhá polovica 20. storočia je v odborných kruhoch z oblasti športu a medicíny aj obdobím intenzívnych úvah o zdatnosti, jej potrebe, význame a charakteristikách. Dovtedy sa zdatnosť spájala vždy s výkonnosťou (dosahovaním výkonu), alebo s jej potrebou na prácu a prežitie v určitých podmienkach. V súčasnosti sa stále častejšie spája zdatnosť so zdravím, resp. uvažuje sa o zdatnosti v kontexte so zdravím.

Zmeny pri koncipovaní kurikula telesnej výchovy nastali aj v orientácii vnímania zdatnosti. Dochádza k odklonu od výkonnostne orientovanej zdatnosti, t. j. zdatnosti podmieňujúcej pohybový výkon, ktorý je kvantifikovaný a hodnotený. Akcent sa v novom programe kladie na zdravotne orientovanú zdatnosť, t. j. zdatnosť ovplyvňujúcu zdravotný stav a preventívne pôsobiacu na problémy spojené s hypokinézou. Takto vnímaná zdatnosť vytvára predpoklady na účelné fungovanie ľudského organizmu. Hlavnými komponentmi takto vnímanej zdatnosti, podľa ktorej ju aj následne posudzujeme, sú aeróbna zdatnosť, svalová zdatnosť, flexibilita a zloženie tela. Základom zdravotne orientovanej zdatnosti je aeróbna zdatnosť alebo aj medicínsky vnímaná kardiovaskulárna vytrvalosť. Z pohybového programu ju podporujú aktivity cyklického charakteru, a preto jej základom je rozvoj vytrvalostných

schopností. Nevyhnutnou súčasťou takto vnímanej zdatnosti je aj svalová zdatnosť a flexibilita. Akcent sa kladie na ich proporcionálny rozvoj s dôrazom na vývinové a osobnostné špecifiká jednotlivcov. Jej vonkajším prejavom je správne držanie tela, ktoré je odrazom fyzického i duševného stavu (Bunc, 1998, Dobrý, 1993, Kovář, 2001, Suchomel, 2004).

Kovář (2001, s. 49) prezentuje výsledky štúdia problematiky telesnej zdatnosti v horizonte 40 rokov v Čechách i zahraničí a zároveň diskutuje o vzťahu telesnej zdatnosti a zdravia. Vo svojich úvahách vychádza zo skutočnosti, že dramatický pokles telesnej aktivity je príčinou znižovania úrovne telesnej zdatnosti, čo v konečnom dôsledku nepriaznivo ovplyvňuje zdravotný stav jedinca. Tieto súvislosti sú v posledných desaťročiach aj predmetom výskumného záujmu, ktorý sa orientuje na podporu zdravia. Vnímanie a charakteristika pojmu telesná zdatnosť sa menili. V polovici 20. storočia sa pri charakteristike telesnej zdatnosti akcentovali predovšetkým funkčné schopnosti organizmu vo vzťahu k telesnej záťaži. Používal sa pojem fyziologická výkonnosť. V Československu sa podľa odporúčania konferencie v Libiciach v roku 1961 používala definícia, že zdatnosť vo všeobecnom význame slova je predpoklad optimálne reagovať na náročnú pohybovú činnosť a vplyvy vonkajšieho prostredia. V ďalšom období sa pojem rozširoval o ďalšie aspekty. Larson (In Kovář, 2001, s. 50) vníma zdatnosť ako schopnosť pracovať a odolávať stresom prostredia a Shepard (In Kovář, 2001, s. 50) hovorí o celkovej (totálnej) zdatnosti, ktorej zložkami sú sociálna, duševná, emocionálna a telesná zdatnosť. Súčasný trend významu pojmu telesná zdatnosť naznačila vedecká konferencia v Singapure v roku 1990. Telesná zdatnosť bola definovaná ako „schopnosť riešiť dané úlohy s dostatkom energie a pohotovo, bez zjavnej únavy a s dostatočnou rezervou pre príjemné trávenie voľného času“. Ako vysvetľuje Kovář (2001, s. 50) ďalej, telesná zdatnosť sa už nevníma len v súvislosti s fyzickou záťažou (ako predpoklad na športovú alebo pracovnú výkonnosť), ale saturuje celý rad ďalších potrieb. Takto vnímaná koncepcia je i obsahom manuálu európskeho testu telesnej zdatnosti (European test of physical fitness, Rím, 1988), ktorý hovorí o triáde telesnej zdatnosti. Táto obsahuje dimenziu orgánovú (spojenú s telesnou stránkou), motorickú (potrebnú na realizáciu pohybových úloh) a kultúrnu (má vzťah k životnému štýlu, kvalite života).

Autormi najprogresívnejšej teórie o štruktúre telesnej zdatnosti v súčasnosti sú Bouchard a Shepard (1993). Ich koncepcia vychádza zo vzťahu medzi kategóriami telesná aktivita – telesná zdatnosť – zdravie. Charakterizuje zdravotne orientovanú zdatnosť (Health related fitness), ktorá je potrebná na optimálny zdravotný stav jedinca, a výkonnostne orientovanú zdatnosť (Performance related fitness), ktorá je potrebná na športový výkon alebo inú fyzicky náročnú činnosť. V zdravotne orientovanej zdatnosti autori deklarujú 5 skupín komponentov a faktorov – morfológické, svalové, motorické, kardiorespiračné a metabolické.

Testy by nemali byť predmetom, resp. podkladom pre klasifikáciu, ako to bolo v minulosti. Mali by byť prostriedkom a zdrojom pre relevantné informácie o aktuálnom stave organizmu každého žiaka. Predovšetkým je dôležité vnímať v tejto súvislosti špecifiká a faktory, ktoré ovplyvňujú individuálnu zdatnosť – genetické predpoklady, somatotyp, aktuálny zdravotný stav, úroveň fyzickej aktivity, prostredie (Suchomel, 2004).

Aká je teda pozícia a úloha telesnej výchovy? Môže telesná výchova v školskej edukácii podporovať pohybovú aktivnosť detí a mládeže i mimo školy? Čo vplýva na skutočnosť, že deti športujú aj vo voľnom čase? Aká telesná výchova v škole podporuje športovanie mimo nej? Závisí to najmä od kurikula alebo od poskytnutých podmienok a možností? Má zásadný vplyv učiteľ a jeho metódy práce? Úloha pedagógov, predovšetkým učiteľov telesnej výchovy v školskej edukácii, je využiť dostupné poznatky. Na základe poskytnutých dôkazov o vplyve pohybu na vývin a zdravie treba v edukácii žiakov presvedčať o prospešnosti každodennej realizácie pohybových aktivít, poukazovať na ich viacnásobný význam, avšak s akcentom na zdravotné benefity, získavať všetkých žiakov pre pravidelnú realizáciu rôznorodých pohybových činností, neodrádzať od aktívnej účasti na cvičení menej pohybovo nadaných žiakov, ponúkať na výber široké spektrum rôznych činností, postupne ich začleňovať do športového života.

Telesná výchova vnímaná učiteľom v uvedených intenciách má potenciál formovať životný štýl, v ktorom pohybové aktivity nebudú chýbať. Hlavne učiteľ telesnej výchovy, realizátor zmeny má možnosti vytvárať podmienky na to, aby sa žiaci učili, rozvíjali svoje kompetencie, a pritom sa zabávali. Umožňuje mu to škola, systém pravidelnej výučby telesnej výchovy vo všetkých ročníkoch. Je to jediný spôsob, ako dlhodobo, systematicky a cieľavedome možno pôsobiť a formovať osobnosť jednotlivca. Telesnú výchovu v školskej edukácii vnímame ako zásadný faktor podporovania a rozširovania pohybovej aktivity, ktorý je významným činiteľom primárnej zdravotnej prevencie. Utvrdzuje nás v tom aj posun vo vnímaní pohybových aktivít smerom k zdravotne orientovanej zdatnosti, radosti a zážitkom z pohybových aktivít a odklon od dominantne výkonnostne zameranej telesnej výchovy. Programy z telesnej výchovy pre deti a mládež by sa mali formulovať tak, aby sme prostredníctvom nich získavali žiakov pre pravidelnú pohybovú aktivitu. Nemali by sme klásť dôraz len na telesnú zdatnosť, pohybovú výkonnosť a preceňovať význam testovania telesnej zdatnosti, ktorý je u mnohých učiteľov podkladom na hodnotenie a klasifikáciu. Sme svedkami práve opačného efektu. U menej pohybovo nadaných tento prístup vzbudzuje skôr averziu k pohybu. I testovanie by sa malo realizovať hravou, prípadne súťažnou formou. Urobiť z neho zábavnú aktivitu, ktorá bude predovšetkým pre učiteľa informáciou, ako projektovať ďalšiu výučbu, a pre žiaka motivačný náboj. K základným otázkam patrí aj tá, ktorá hovorí o optimálnej dennej pohybovej aktivite. Aby sa dosiahli zdravotné benefity, treba podľa Dobrého (2008, s. 13) vykonávať pohybové aktivity miernej intenzity minimálne 60 min. denne. Odporúča tiež, aby detské pohybové aktivity boli rozložené do troch časových úsekov denne. V tomto kontexte je dôležité si uvedomiť, že ide o určitú investíciu do budúcnosti. Deti by mali mať vytvárané príležitosti na realizáciu pohybových aktivít. Toto je priestor aj pre školskú edukáciu, ktorá môže poskytovať vhodné stimuly, vytvárať predpoklady na rôznorodé pohybové aktivity a tiež formovať správanie a konanie v zmysle celoživotnej podpory pohybovej aktivity. Zmysluplne formulované kurikulum a uvážený prístup učiteľa v jeho výbere do výučby môžu byť základom práve pre získanie záujmu detí o pohybové aktivity v dennom režime. Ak si uvedomíme zdravotné benefity pohybových aktivít, ich prínos pre človeka a odporúčaný rozsah rôznych pohybových aktivít, máme určený cieľ aj pre školskú edukáciu. Úlohou školy by potom malo byť nasmerovať žiaka k rôznym pohybovým aktivitám, naučiť ho tieto aktivity realizovať, dávať mu námety na jeho voľnočasové aktivity.

2/ Štátny vzdelávací program telesnej a športovej výchovy

Štátny vzdelávací program (ŠVP) je podľa nového školského zákona (2008) hierarchicky najvyšší cieľovo programový projekt vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa vzdelávania a jeho rámcové učebné osnovy.

Predstavuje prvú, rámcovú úroveň dvojúrovňového participatívneho modelu riadenia škôl. Vyjadruje hlavné princípy a ciele vzdelávacej politiky štátu, ako aj demokratické a humanistické hodnoty, na ktorých je národné vzdelávanie založené. Vymedzuje všeobecné ciele škôl ako kľúčové kompetencie smerujúce k rozvoju osobnosti žiakov a rámcový obsah vzdelávania.

ŠVP podporuje komplexný prístup pri rozvíjaní žiackych spôsobilostí poznávať, konať, hodnotiť a dorozumieť sa i porozumieť si na danom stupni vzdelávania. Je východiskom a záväzným dokumentom na vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu (ŠkVP) školy, v ktorom sa zohľadňujú lokálne a regionálne podmienky a potreby.

Novinkou je vytvorenie vzdelávacích oblastí a zaradenie predmetov do nich. Učebné osnovy predmetov sú súčasťou ŠVP. Kurikulum je formulované na kompetenčnom základe. Takáto bola požiadavka tvorcov zásadných dokumentov. Ich zámerom bolo zosúladiť slovenský projekt vzdelávania s inými európskymi projektmi a legislatívou Európskej únie, ktorej sme súčasťou.

V učebných osnovách TV a TŠV dochádza k redukcii obsahu. Formulované sú ciele predmetu, ktoré následne spresňujú kompetencie a vzdelávací štandard vo svojej obsahovej a výkonovej časti.

Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy

prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy (učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

Štátny vzdelávací program pre primárne vzdelávanie ISCED 1

Východiskom tohto dokumentu sú ciele a kompetencie, ktoré sa následne prezentujú v rozpracovaní obsahového a výkonového štandardu v jednotlivých tematických celkoch. *Hlavný cieľ TV* v primárnej edukácii je formulovaný náročne, no korešponduje s požiadavkou na výsledok vzdelávania na primárnom stupni vzdelávania. Má prispieť k vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti. Spresňujú ho *čiastkové ciele (výstupy)*, ktoré sú formulované pre absolventa 1. stupňa ZŠ. V úvode dokumentu sú ciele rozpracované ako *kompetencie* absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy. Tieto sa formujú počas 4-ročného systematického a cieľavedomého vyučovacieho procesu vo všetkých organizačných formách telovýchovného procesu. Obsah predmetu bol zredukovaný do 5 tematických celkov (TC).

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti (30 %)
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry (30 %)
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti (15 %)
4. Psychomotorické cvičenia a hry (15 %)
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (19 %)

(Zdroj: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/1stzs/isced1/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced1.pdf).

Učivo jednotlivých TC je široko koncipované preto, aby si učiteľ vzhľadom na reálne podmienky školy a špecifiká svojej triedy mohol vybrať adekvátne pohybové prostriedky, ktorými môže splniť projektované ciele a prispieť k rozvoju kompetencií žiakov. Realizácia obsahu týchto celkov by mala byť proporcionálne rozčlenená do všetkých ročníkov.

V prvom ročníku sa začína najjednoduchšími pohybovými činnosťami každého celku. Podľa úrovne zvládnutia realizovaných činností postupuje učiteľ vo výbere ďalších zručností. Pri projektovaní učiva treba zabezpečiť predovšetkým proporcionálny rozvoj pohybových schopností. V jednotlivých TC je poskytnutý dostatočný priestor na tvorivú aplikáciu obsahu učiva učiteľom vzhľadom na možnosti školy i konkrétnych žiakov. Očakáva sa citlivý prístup učiteľa pri výbere takých cvičení a hier, ktorými bude možné u každého žiaka dosiahnuť postupný rozvoj kompetencií.

Program nevyčleňuje zvlášť TC zameraný na poznatky o športe, zdraví a olympizme (olympijská výchova). Očakáva sa, že učiteľ bude sprostredkovať poznatky priebežne počas výučby a v kontexte s danou pohybovou činnosťou. Tým sa predpokladá vytvorenie ucelenej predstavy o vedomostiach a zručnostiach danej aktivity a ďalších poznatkoch s ňou súvisiacich. Každý TC má formulovanú kompetenciu a požadované vedomosti, zručnosti, schopnosti a postoje, ku ktorým má smerovať celý proces výučby. Následne sa učivo prezentuje v obsahovom a vzdelávacom štandarde.

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov danej školy. Na splnenie všetkých cieľov telesnej výchovy je potrebné realizovať tieto organizačné formy:

- ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),
- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu, resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocviční, voľných priestorov ap.), v prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu dvoj- a trojminútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy (so spoluúčasťou žiakov zdravých a zdravotne oslabených v tom istom rozsahu ako riadna telesná výchova),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
- záujmové krúžky v škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- kurz základného plávania,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
- cvičenia v prírode (2x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

Štátny vzdelávací program pre nižšie sekundárne vzdelávanie ISCED 2

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je:

- umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni,
- osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti,
- zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť a zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť,
- prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie,
- vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Obsah je formulovaný v 4 základných moduloch, ktoré majú stanovené ciele. Konkrétne učivo je rozdelené do 9 tematických celkov, ktoré majú určenú kompetenciu a výkonový štandard pre absolventa ZŠ.

(Zdroj: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/isced2/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced2.pdf).

Poznatky z telesnej výchovy a športu sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika – tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať najmä vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat. Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry sa odporúča vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu ZŠ zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa v TC športové hry rozdeľujú na *nácvikové, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií.

Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Plávanie sa odporúča organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5- až 7-dňových kurzoch s min. 10-hodinovým výcvikom. Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť. Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, príp. v druhom plaveckom spôsobe. Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe (prsia, kraul). Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie. Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.

Sezónne činnosti

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové a bežecké lyžovanie a cvičenia v prírode, ktoré sú súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova v základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa v školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5- až 7-dňových lyžiarskych kurzov (zájazdov). Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola na to vytvorí príslušné organizačné a metodické podmienky. Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Cvičenia v prírode sa organizujú v rozsahu štyroch hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu piatich hodín v 7. a 9. ročníku. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva o ochrane života a zdravia.

Ďalšie dva tematické celky sú Povinný výberový tematický celok a Testovanie.

V ročnom pláne učiva sa odporúča, aby sa tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné tematické celky sa odporúča vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý TC. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri TC, pričom každý musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň 2-krát s výnimkou plávania. Plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. TC sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne min. 6-hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín. Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov.

(Zdroj: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/isced2/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced2.pdf).

Štátny vzdelávací program pre vyššie sekundárne vzdelávanie ISCED 3

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb tvorí vyučovací predmet Telesná a športová výchova. Predmet dáva priestor na výchovu k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, na osvojenie si teoretických vedomostí a praktických zručností prostredníctvom pohybových aktivít, ktoré tvoria základy zdravého životného štýlu. Zároveň sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií prostredníctvom rozvíjania predmetových kompetencií – pohybové kompetencie (jedinečné – len v tomto predmete), kognitívne kompetencie, komunikačné kompetencie, učebné kompetencie, interpersonálne kompetencie, postojové kompetencie. Obsah predmetu je rozčlenený na 4 moduly:

1. Zdravie a jeho poruchy,
2. Zdravý životný štýl,
3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,
4. Športové činnosti pohybového režimu.

Každý modul plní špecifické ciele a má primeraný obsah ponúkaných pohybových aktivít.

Hodnotenie žiakov v predmete určuje nielen výkonnosť – rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností, ale hlavne prístup a postoj žiakov k pohybovým aktivitám a vyučovaniu telesnej výchovy. Súčasťou hodnotenia je aj účasť na mimoškolskej záujmovej činnosti.

(Zdroj: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced3.pdf).

3/ Tvorba školských vzdelávacích programov

Od roku 2008 sa začal aplikovať 2-úrovňový model tvorby vzdelávacích programov. Východiskom na tvorbu školských vzdelávacích programov sa stali štátne vzdelávacie programy pre jednotlivé stupne vzdelávania (pozri kapitolu 2). Týmto sa učitelia stali aktívnymi spolutvorcami pedagogických dokumentov. Dostali možnosť rozpracovať ŠVP na aktuálne podmienky vlastnej školy, triedy i podľa svojich možností a preferencií.

Východiskom sa stali zásadné cieľové zamerania pre danú vzdelávaciu oblasť, jednotlivé predmety a kompetencie pre jednotlivé oblasti rozvoja osobnosti žiaka. Vznikla tak nová situácia pre školy a učiteľov, s ktorou sa bolo potrebné stotožniť.

Postup pri projektovaní vlastných pedagogických dokumentov odporúča:

- dôkladne sa oboznámiť s dokumentom ako celkom – ciele, obsah, štandardy,
- vymedziť postupové ciele pre jednotlivé ročníky,
- analyzovať obsah učiva jednotlivých tematických celkov, rozložiť ho a skonkretizovať pre jednotlivé ročníky vzhľadom na podmienky danej školy,
- zvážiť a rozpracovať možnosti využitia rozličných didaktických prostriedkov pre jednotlivé fázy realizácie učiva.

Na formulovanie konkrétnych požiadaviek pedagogického procesu je kľúčovou kategóriou „cieľ“, ktorý je určujúcim prvkom na realizáciu procesu. Cieľ:

- vplýva na ďalšie prvky systému (obsah, metódy, formy, hodnotenie...),
- vychádza z podmienok, poznania reálnych možností žiakov a prostredia,
- stanovuje výsledok konania, výstup vyučovania a stav, ktorý sa má dosiahnuť,
- ciele v TVŠ delíme na vzdelávacie, výchovné a zdravotné.

Problematiku cieľov prezentuje Turek (2005). Požiadavky na dobre formulovaný cieľ sú:

- konzistentnosť (ŠVP – tematický celok – vyučovacia jednotka, t. j. podriadenosť nižších cieľov vyšším),

- primeranosť (súladi požiadaviek s možnosťami a schopnosťami žiakov i reálnymi podmienkami vyučovacieho procesu),
- jednoznačnosť,
- vyjadrený v pojmoch žiackych výkonov,
- kontrolovateľnosť, merateľnosť.

V súčasnosti sa stretávame s mnohými taxonómiami cieľov. Učiteľ sa musí s nimi oboznámiť najskôr v teoretickej rovine, aby následne dokázal správne stanoviť a formulovať ciele svojej práce (tematických celkov, tém učiva, vyučovacích hodín) a požiadavky na žiakov v jednotlivých oblastiach rozvoja osobnosti. Špecifické (konkrétne) ciele sa zvyknú podľa psychických procesov učiacich sa žiakov deliť na kognitívne, afektívne, psychomotorické. Na vyjadrenie cieľa sa používajú aktívne slovesá. Uvádza-me niekoľko príkladov z niektorých taxonómií, ako ich prezentuje Turek (2005).

I keď pre telesnú a športovú výchovu nie je dominantné teoretické vzdelávanie, bez neho sa proces realizovať nedá. Žiaci získavajú teoretické poznatky integrované počas pohybových aktivít (napríklad pravidlá hier a súťaží, techniku pohybových zručností, metodické pokyny, informácie o bezpečnosti a dopomoci, o jednotlivých športoch a pod.). Pri koncipovaní plánov výučby sa preto učiteľ musí zameriavať aj na formulovanie cieľov v tejto oblasti.

Najznámejšou klasifikáciou vzdelávacích cieľov je Bloomova taxonómia, ktorú tvorí 6 hierarchicky usporiadaných kategórií cieľov:

- vedomosť – napíš, opíš, definuj, opakuj... spoznať, ukázať, vymenovať...
- porozumenie – formuluj, vyjadri, oprav... opísať, vyjadriť vlastnými slovami...
- aplikácia – demonštruj, navrhni, aplikuj...
- analýza – urči, rozlíš, urob rozbor...
- syntéza – navrhni, kategorizuj, urob závery...
- hodnotenie – argumentuj, oponuj, obhajuj, posúď, uved' výhody či nevýhody...

Príklady cieľov v TVŠ – pomenovať ukázané polohy tela, časti tela, pohyby tela, poznať preberané pravidlá hry, opísať správnu techniku preberanej pohybovej zručnosti, rozlíšiť správne a nesprávne postavenie pri danej pohybovej činnosti, navrhnuť nové pravidlo do hry, obhájiť vybraný spôsob realizácie obrannej činnosti v hre.

Pre afektívnu oblasť sa najčastejšie využíva taxonómia cieľov podľa Krathwohla. Táto je zameraná na výchovné ciele a rozlišuje 5 formálnych kategórií:

- prijímanie – všíma si a prijíma objekt, jav, stav, vypočúva si informáciu, prečíta si...
- reagovanie – nielen pasívne prijíma, ale aktívne reaguje, podrobuje sa pravidlám, dobrovoľne sa zúčastňuje na činnosti, akceptovať názory iných,
- oceňovanie hodnoty – vytvorenie kladného postoja, prejavenie záujmu...
- integrovanie hodnoty – začlenenie do hodnotového systému, akceptovať pravidlá, normy a správať sa podľa nich,

- začlenenie hodnoty do charakterovej štruktúry osobnosti – konať určitým spôsobom, aplikovať pravidlá a normy, spolupracovať v skupine.

Príklady cieľov v TVŠ – prejsť záujem o preberané cvičenie, hru, spolupracovať v tíme pri hre, riadiť sa pravidlami fair play.

Pre telesnú a športovú výchovu je najpoužívanější taxonómia psychomotorických cieľov podľa Simpsona:

- vnímanie činnosti, zmyslová činnosť – určiť, rozoznať, opísať, vybrať, rozlíšiť...

V procese motorického učenia ide o fázu, keď sa žiak oboznamuje s pohybovou činnosťou, sleduje ukážku, získava prvé informácie a vytvára si prvotnú predstavu o činnosti. Príklady formulácie konkrétneho cieľa: rozoznať správne a nesprávne držanie lopty pri ukážke učiteľa; opísať správne postavenie nôh pri skoku do diaľky z miesta; určiť, ktorá ukážka učiteľa bola správna; vybrať správny spôsob držania sa pri danom cvičení na rebrinách.

- pripravenosť na činnosť – ukázať, začať, reagovať, poznať, vysvetliť, prejsť...

V tejto fáze ide o psychickú, fyzickú i emocionálnu pripravenosť žiaka na určitú pohybovú činnosť. Ide o pochopenie potreby a dôležitosti daného cvičenia pre ďalšie pohybové aktivity, pre aktivity každodenného života, pre zdravie a pod. Príklady formulácie konkrétneho cieľa: prejsť ochotu (túžbu) realizovať prezentovanú pohybovú činnosť; pozitívne reagovať na výzvy k danému cvičeniu.

- napodobňovanie činnosti – vykonať, zostaviť, zhotoviť, zopakovať...

V procese motorického učenia ide o fázu prvých pokusov, t. j. začiatkové štádium nácviku danej pohybovej zručnosti. Ide o imitáciu pohybov. Vykonáva sa cvičenie prostredníctvom pokusov a omylov. Dochádza k prvotným korekciám. Príklady formulácie konkrétneho cieľa: vykonať cvičenie podľa pokynov a ukážky; opakovať cvičenie podľa korekcie chýb.

- mechanická činnosť – vykonať, zopakovať, zostaviť...

V tejto fáze dochádza k vykonávaniu činnosti spoľahlivo, bezpečne, presne. Žiak má odstránené základné chyby. Ovláda danú pohybovú zručnosť. Príklady formulácie konkrétneho cieľa: urobiť kotúľ vpred; chytiť prihrádku v pohybe; technicky správne odbiť zdola; prihrať disk forhendom; hodiť loptičku do koša atď.

- komplexná automatická činnosť – vyžaduje vysoko koordinované motorické aktivity.

Je vykonávaná bezchybne, presne, ľahko, automaticky, t. j. žiak má vytvorený dynamický stereotyp danej pohybovej zručnosti. Príklady formulácie konkrétneho cieľa: plávať plaveckým spôsobom prsia; vykonávať viazané kotúle vpred; korčuľovať vzad; prebehnúť 50 m cez prekážky; vyšplhať na lane ap.

- prispôsobenie, adaptácia činnosti na zmenené podmienky – prispôbiť, zmeniť, adaptovať...

V tejto fáze ide o schopnosť aplikovať naučené pohybové zručnosti v zmenených podmienkach, schopnosť adaptovať sa na zmenené podmienky. Príklady formulácie konkrétneho cieľa: prispôbiť zábery plávania vlnám; korčuľovať vpred pomedzi prekážky; driblovať proti aktívnej obrane atď.

- tvorivá činnosť – vytvoriť, skombinovať, navrhnúť, zložiť, skomponovať...

Príklady formulácie konkrétneho cieľa: vytvoriť nové tanečné figúry; vytvoriť gymnastickú zostavu; navrhnúť iný tanečný motív na zadanú hudobnú predlohu.

Po stanovení cieľov v jednotlivých druhoch plánov sa pozornosť zameriava na výber obsahu učiva. Obsah jednotlivých tematických celkov je formulovaný v ŠVP na celý cyklus vzdelávania (4 roky). Podľa podmienok ho treba analyzovať a rozdeliť do výučby v jednotlivých ročníkoch s postupnou gradáciou. Obsah v kontexte s cieľmi korešponduje so všetkými oblasťami rozvoja (kognitívna, afektívna a motorická).

V príprave na konkrétne vyučovacie jednotky sa učiteľ následne koncentruje na didaktické prostriedky, ktorými bude dané učivo vo výučbe realizovať. Podľa Dobrého (In Antala, 2001) sa odporúča uvažovať o čo najširšom spektre vyučovacích štýlov, aby sa vo väčšej miere do rozhodovacích, riadiacich a hodnotiacich procesov zapájali aj žiaci. Týmto sa dosiahne ich väčšia aktivita, zaangažovanosť a záujem o pohybové aktivity.

4/ Zdravotná a integrovaná telesná a športová výchova (Janka Kanášová)

Zdravotné oslabenia môžu mať charakter ortopedických alebo funkčných oslabení, ktoré zhoršujú celkový zdravotný stav oslabených jednotlivcov a znižujú funkčný potenciál ich organizmu. Pracovná kapacita oslabených je znížená, čo ich čiastočne alebo úplne vyraďuje z plnenia pracovných či pohybových úloh v škole a v žiackom kolektíve. Ich zaradenie v zdravotnej telesnej výchove im dáva možnosť účasti v primeranej pohybovej a športovej činnosti v rámci iného kolektívu, bez negatívnych psychických vplyvov, ktoré by vyvolávali u nich komplexy neschopnosti a menejcennosti.

Vyrovňavacia, cielená, kompenzačná pohybová činnosť dáva predpoklad (podľa druhu a charakteru oslabenia) ich návratu do kolektívu zdravých spolužiakov alebo aspoň prispôsobenia sa životným potrebám.

Oslabenia pohybového systému

Už u detí mladšieho školského veku sa zameriavame v rámci **zdravotných cvičení** na konkrétne zdravotné oslabenia, ktoré u detí vznikajú práve v období začiatku povinnej školskej dochádzky. Najčastejšie postihujú tieto oslabenia pohybový systém a treba im venovať zo strany učiteľa zvýšenú pozornosť.

Oslabenia pohybového systému predstavuje skupina oslabení orgánov opory a pohybu, zahŕňa oslabenia v **oblasti trupu** (chrbtica, lopatky, hrudný kôš) a **na končatinách** (paže a dolné končatiny).

Oslabený jednotlivec má:

- znížené pohybové možnosti,
- menšiu schopnosť vykonávať cvičenia v plnom rozsahu, pri plnom silovom nasadení a technicky správne,
- na kostiach, svaloch a kĺboch sa vyskytujú rôzne funkčné a morfológické zmeny a nedostatky.

Ako učiteľ rozpozná jednotlivé druhy oslabenia?

Aby učiteľ rozpoznal jednotlivé nedostatky a chyby vo vývine svojich žiakov, musí mať predstavu o správnom držaní tela, musí sa naučiť pozorovať priebeh ich pohybu pri cvičení, chôdzi a polohách. Správne držanie tela závisí od správnej polohy a postavenia chrbtice. Charakteristické pre každé telesné oslabenie je, že má vplyv na držanie tela, a preto ho možno vizuálne posudzovať. Z hľadiska

posúdenia rozsahu chyby je vizuálne posudzovanie nedostačujúce, je potrebné ďalšie špecifické posudzovanie, a preto odporúčime žiaka na odborné lekárske vyšetrenie.

4.1 Nácvik správneho držania tela

Nácvik správneho držania tela, ale aj aplikáciu vyrovnávacích cvičení nemôže učiteľ začať skôr, ako sa žiak naučí správne postaviť panvu, mať vzpriamené držanie chrbtice a vzpriamené držanie hlavy. Pre tento nácvik je potrebné voliť také východiskové polohy, ktoré navodzujú správne postavenie uvedených častí tela, ich fixáciu a ovládnutie posturálneho svalstva. Cvičenia na správne držanie tela sú uvedomovacie cvičenia, pri ktorých sa dieťa učí ovládať svoj svalový tonus (napätie svalov).

Prostredníctvom základných východiskových polôh môže žiak lepšie robiť vyrovnávacie pohyby a môže lepšie udržať vzájomnú polohu všetkých častí tela. Postupne žiak získava schopnosť vnímať svalovú kontrakciu a svalové uvoľnenie. Základné východiskové polohy zamedzujú vytvárať nesprávnu kompenzáciu.

Metodický rad základných východiskových polôh **od najnižších po najvyššie** zabezpečuje postupný rozvoj správneho posturálneho stereotypu. Na začiatku výcviku učiteľ volí také základné polohy, ktoré nezaťažujú chrbticu. Sú to polohy v **lahu**, pri ktorých je väčšina svalových skupín uvoľnená. Žiak využíva najväčšiu plochu opory. V týchto polohách žiak získava predstavu o pohybovej štruktúre pohybu, ľahko a bez námahy si osvojí správne postavenie chrbtice.

K náročnejším polohám, pri ktorých je chrbtica vo vertikálnej polohe, patrí **sed (priamy)**, **sed skrčmo skrížny**, **sed kľačmo**, **kľak**, **vzpor kľačmo**, kde je chrbtica tiež v horizontálnej (vo vodorovnej) rovine, ale bez dotyku podložky. Poslednou polohou je **stoj**. V týchto polohách môže žiak cvičiť až po vytvorení si predstavy o štruktúre pohybu, po zvládnutí pohybu a po dostatočnom posilnení posturálnych svalov.

Cvičenia v rôznych východiskových polohách:

Ľah vzadu

Východisková poloha (obr. 1): telo voľne natiahnuté v pozdĺžnej osi, chodidlá mierne vytočené, päty sú spolu. Drieková časť chrbtice nie je pritlačená k podložke, sedacie svalstvo napnuté, brucho vtiiahnuté. Horné končatiny pozdĺž tela vo vonkajšej rotácii (dlane hore), ramená uvoľnené, krk natiahnutý, pohľad smeruje pred seba.



obr. 1

Cvičenia:

1. sunutím po zemi vyťahovať súčasne dolné a horné končatiny (obr. 2)
2. striedavo sunutím po zemi vyťahovať opačnú pažu a opačnú dolnú končatinu (obr. 3)
3. z pripaženia cez upaženie vzpažiť (obr. 4)
4. vzpažiť von, sunutím cez upaženie skrčiť pripažmo, ruky pod hrudník a späť (obr. 5)
5. upažiť pokrčmo, dlane opreté o podložku – „svietnik“ (obr. 6)
6. podpor ležmo na predlaktí, stiahnuť lopatky k sebe a späť do ľahu (obr. 7)
7. skrčiť prednožmo, stiahnuť brušné svaly a späť do ľahu vzadu (obr. 8)



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8

Ľah vpredu

Východisková poloha (obr. 9): telo voľne natiiahnuté v pozdĺžnej osi, chodidlá spojené, sedacie a brušné svalstvo napnuté. Horné končatiny sú vo vonkajšej rotácii (dlane otočené dole k podložke) uložené pozdĺž tela, ramená uvoľnené, hlava v predĺžení trupu, hlava čelom opretá o podložku.



Obr. 9

Cvičenia:

1. súčasné vyťahovanie dolných a horných končatín
2. sunutím po zemi striedavé vyťahovanie pravej hornej končatiny a ľavej dolnej končatiny vo vzpažení
3. z pripaženia sunutím paží
4. súčasne vzpažiť vzad obe horné končatiny (obr. 10)
5. „svietnik“, zdvíhať súčasne obe horné končatiny (obr. 11)

6. ruky v tyl, záklon (obr. 12)
7. zo vzpaženia tlesknúť za chrbtom (obr. 13)
8. striedavo vzpažiť ľavú hornú končatinu a zodvihnúť pravú dolnú končatinu (obr. 14)
9. v základnej polohe striedavo stiahnuť a uvoľniť sedacie svaly



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12



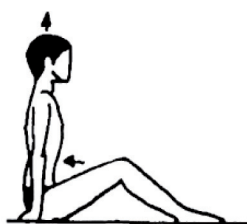
Obr. 13



Obr. 14

Sed priamy

Východisková poloha (obr. 15): dolné končatiny mierne pokrčené v kolenách, chodidlá opreté o podložku, panva podsadená (dolná časť panvy pretlačená vpred), sedacie a brušné svalstvo stiahnuté. Trup je vytiahnutý hore, ramená uvoľnené, paže sú spustené voľne vedľa tela, hlava v predĺžení trupu, s krkom zvierá 90° uhol.



Obr. 15

Cvičenia:

1. pripažiť, bočný kruh pravou vpred, potom ľavou, alebo striedavo pravou a ľavou, alebo obe ruky súčasne (obr. 16)
2. upažiť, krúženie celými pažami vpred a vzad (obr. 17)
3. skrčiť upažmo ruky na ramená, lopatky tlačiť k sebe, kruhy vpred a vzad (obr. 18)
4. skrčiť pripažmo ruky na ramená, lakty k telu, striedavo vzpažiť pravú a ľavú pažu, obe súčasne (obr. 19)
5. pokrčiť upažmo predlaktie kolmo hore a dole – „svietnik“ (obr. 20)
6. ruky v tyl, rovný predklon (obr. 21)
7. vzpor sedmo vzadu, dvíhanie panvy a trupu hore, hlavu zakloniť – vzpor ležmo vzadu (obr. 22)



Obr. 16



Obr. 17



Obr. 18



Obr. 19



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22

Sed skrčmo skrížny

Východisková poloha (obr. 23): dolné končatiny prekrížené, nohy skrčené v kolennom kĺbe, päty čo najbližšie k trupu, panva podsadená, sedacie a brušné svalstvo stiahnuté. Trup je vytiahnutý hore, paže spustené voľne vedľa tela, hlava v predĺžení trupu, brada s krkom zvierá 90° uhol, panva podsadená, trup a hlava aktívne vytiahnuté hore, lopatky pri sebe, ruky vedľa seba.



Obr. 23

Cvičenia:

1. upažiť, dlane vztýčené, krúženie vystretými pažami vpred a vzad (obr. 24)
2. z pripaženia ruky v tyl (obr. 25)
3. striedavo jedna ruka v tyl a druhá za chrbát (obr. 26)
4. vzpažiť ľavou, úklon trupu vpravo a opačne (obr. 27)
5. ruky v tyl, otočiť trup vpravo, upažiť pravú, opačne (obr. 28)
6. pravú skrčiť vzpažmo, ľavú skrčiť zapažmo, chytiť sa za ruky vzadu na úrovni lopatiek (obr. 29)



Obr. 24



Obr. 25



Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28



Obr. 29

V kľaku sed na päťach

Východisková poloha (obr. 30): sed na päťach, panva podsadená, brucho vtiahnuté, trup a hlava vytiahnuté hore, lopatky pri sebe, ramená stiahnuté dozadu, horné končatiny voľne spustené pozdĺž tela.



Obr. 30

Cvičenia:

1. upažiť, dlane vztýčené, krúženie vystretými pažami vpred a vzad
2. z pripaženia ruky v tyl
3. striedavo jedna paža v tyl a druhá za chrbát
4. vzpažiť pravou, úklon trupu vľavo a opačne

Vzpor kľačmo

Východisková poloha (obr. 31): kolená od seba na šírku dlane, trup v rovnobežnej rovine so zemou bez prehnutia, lopatky pri sebe, horné končatiny opreté dlaňami o zem na šírku ramien, prsty pri sebe, hlava v predĺžení trupu, stehná kolmo k zemi.



Obr. 31

Cvičenia:

1. „rúčkovanie“ rukami vpravo a vľavo až po stehná (obr. 32)
2. striedavo vzpažiť pravou a ľavou pažou, súčasne zanožiť opačnou nohou (obr. 33)
3. klak, ruky v tyl, chôdza po kolenách vpred (obr. 34)
4. klak, upažiť, krok pravou vpred otočiť trup vľavo (obr. 35)
5. Klappovo lezenie – sunom v podpore kľačmo vpred, striedavo pravá paža, ľavá noha (ľavá noha, pravá paža) v maximálnom pohybovom rozsahu (obr. 36)



Obr. 32



Obr. 33



Obr. 34



Obr. 35



Obr. 36

Kľak

Východisková poloha (obr. 37): nohy spolu, kolená a stehná tlačiť k sebe, panvu podsadiť, sedacie a brušné svalstvo spevniť. Hrudník a hlava sú vytiahnuté hore, lopatky pri sebe, ramená tlačené vzad, horné končatiny voľne spustené pozdĺž tela, brada a krk zvierajú 90° uhol.



Obr. 37

Cvičenia:

1. cvičenia: pozri polohu v sede
2. ruky v tyl, otáčať trup vpravo a vľavo (obr. 38)
3. ruky v tyl, pohyby trupu vzad, celé telo spevnené (obr. 39)



Obr. 38



Obr. 39

Stoj

Východisková poloha: stoj spätný, špičky sú mierne od seba, hmotnosť tela sa prenáša viac na predné a vonkajšie časti chodidiel. Paže sú voľne spustené pri tele, kolená a bedrové kĺby mierne prepnuté, panva je podsadená, brušná stena vtiahnutá, sedacie svalstvo stiahnuté. Ramená sú rozložené do strán, spustené dolu a vzad, lopatky priložené k hrudníku, šija a hlava vytiahnutá hore, brada zasunutá, s krkom zvierá 90° uhol, pohľad smeruje vpred.

Cvičenia:

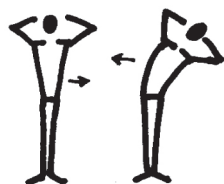
1. vzpažiť pravou, úklon vľavo a opačne (obr. 40)
2. vzpažiť, mierny predklon, otáčať trup vpravo a vľavo (obr. 41)
3. ruky v tyl, úklony vpravo a vľavo (obr. 42)
4. upažiť, pravá dlaň otočená vpred a ľavá vzad, striedavé otáčanie paží, pohľad smeruje na pažu otočenú dlaňou vpred
5. unožiť ľavou dole, upažiť pravou, malé krúžky vpred a vzad (obr. 43)



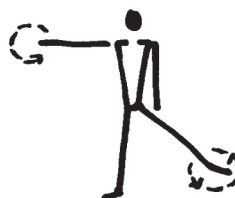
Obr. 40



Obr. 41



Obr. 42



Obr. 43

Precvičovanie správneho držania tela pri chôdzi

Pri chôdzi je potrebné dodržiavať všetky zásady ako pri držaní tela v stoji, chôdza vpred s uvedomením si správneho držania tela.

Chodidlá pri chôdzi kladieme pred seba mierne vytočené von a cez špičky. Treba dať pozor, aby nedochádzalo k došľapovaniu cez päty a k veľkým výkyvom ťažiska tela v horizontálnej i vertikálnej rovine.

Obmeny:

1. chôdza s knihou na hlave
2. chôdza po pätách
3. chôdza po špičkách
4. chôdza po vnútorných hranách chodidiel
5. chôdza po vonkajších hranách chodidiel
6. chôdza s chodidlami vytočenými špičkami dnu

7. chôdza s chodidlami vytočenými špičkami von
8. chôdza vzad, bokom

Precvičovanie správneho držania tela pri behu

Postavenie jednotlivých častí tela je zhodné s polohou v stoji. Pri behu dbáme na mäkkosť a tlmenie doskokov cez špičky nôh. Dávame pozor, aby nedošlo k prílišnému vychýľovaniu ťažiska vo vertikálnej a horizontálnej polohe.

Obmeny:

1. beh zrýchľovaný a spomaľovaný
2. imitácia preskakovania kaluží
3. beh vzad, bokom (krížením vpred, vzad, prísunom)

4.2 Význam dýchacích cvičení pre školskú prax

Dýchacie cvičenia zaraďujeme medzi kompenzačné (vyrovnávacie) cvičenia, ktoré sú najúčinnnejším prostriedkom, ako sa zbaviť funkčných porúch pohybového systému, vyrovnať svalovú dysbalanciu a posturálne chyby. Sú jednou z možností, ako sa zbaviť vertebrogénnych problémov a v neposlednom rade sú najspoľahlivejším nástrojom prevencie. Sú jedným z telesných cvičení, ktoré najefektívnejším spôsobom korigujú fyziologické zapájanie odpovedajúcich svalových skupín v pohybových reťazcoch. Kompenzačné cvičenia napomáhajú harmonizovať telesný vývoj jednotlivca a súčasne ovplyvňujú aj funkčný stav vnútorných orgánov, významne napomáhajú znižovať riziko zranenia a vyrovnať sa často až s nadmerným fyzickým a psychickým zaťažením.

Dýchacie cvičenia môžeme zaradiť aj medzi špecifické prostriedky zdravotnej telesnej výchovy, pričom pravidelným cvičením môžeme zlepšiť ovládanie vlastného dýchania. Môžeme ho vedome regulovať a riadiť jeho rytmus, hĺbku, frekvenciu dýchacích fáz, a tak zlepšovať aj zdravotné poruchy a oslabenia. Dýchanie je základný biologický proces, ktorý prebieha automaticky, ale zároveň je jedinou vnútornou funkciou, ktorú môžeme vedome riadiť a cieľavedome využívať. Dýchanie neustále zaistuje výmenu dýchacích plynov medzi tkanivami a vonkajším prostredím. Správne dýchanie súvisí so všetkými fyziologickými funkciami, pozitívne ovplyvňuje náš organizmus, teda ho upokojuje a harmonizuje.

Pri nacvičovaní správneho dýchania nacvičujeme vedomé, riadené, plné dýchanie, kde rytmus a rýchlosť dýchania zaciľujeme na optimálne využitie kyslíka.

Pri špeciálnych dýchacích cvičeniach s cieľným zámerom vedome prehľbujeme dýchanie. Dýchacím cvičením zväčšujeme najmä rozsah pohyblivosti bránice a rebier, a tak napomáhame prehĺbením dychu zvyšovať dychový objem a znižovať dychovú frekvenciu (Bursová, 2005).

Význam dýchacích cvičení spočíva v zvýšení pohybovej aktivity svalového systému, ktorý ovláda celý mechanizmus dýchania, ktoré tvorí bránica, pomocné vdychové svaly (medzirebrové svaly a veľký a malý prsný sval) a pomocné výdychové svaly (dolné fixátory lopatiek a brušné svaly).

Cvičenia tiež zlepšujú metabolizmus a prekrvenie vnútorných orgánov uložených v brušnej a hrudnej dutine (sleziny, pečene, peristaltiku čriev), zlepšujú kyslíkovú bilanciu, lepšie zužitkovanie a využitie kyslíka. Dýchacie cvičenia pomáhajú aj pri odstraňovaní svalových spazmov (stuhnutí). V neposlednom rade majú vyrovňovací účinok pre správne držanie tela a zvládnutie posturálneho stereotypu (Dobešová, Dobeš, 2006).

Dýchacím cvičeniam nie je v školskej a ani v športovej praxi venovaná dostatočná pozornosť i napriek ich veľkému významu. Dýchacia gymnastika pochádza z východných telovýchovných systémov a aj dýchacie cvičenia vychádzajú vo väčšine zo systému cvičení pránajáma v hathajóge. Práve pre ich širokospektrálny význam je dôležité venovať týmto cvičeniam dostatočnú pozornosť a zaradiovať ich v prípravnej alebo záverečnej časti každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy.

Z našich výskumov máme poznatky, že až u 50 % detskej populácie a 40 – 50 % športujúcej mládeže (atletov, moderných gymnastiek, plavcov, hokejistov a tenistov) evidujeme chybný stereotyp dýchania a títo jednotlivci nedokážu v stereotypy dýchania zapojiť brušno-bráničné dýchanie a zriedka zapájajú aj dolné hrudné dýchanie (Kanášová, 2005).

Väčšina autorov (Čermák a kol., 2000; Bursová, 2005; Dobeš, Dobešová, 2006; Kalinková, Kanášová, 2008) rozdeľuje z didaktického hľadiska lokalizované dýchanie na 3 časti, ktoré zodpovedajú trom funkčným sektorom:

1. Abdominálne – brušno-bráničné dýchanie (tzv. spodné);
2. Kostálne – rebrové, dolné hrudné dýchanie (stredné hrudné);
3. Klavikulárne – horné hrudné dýchanie (tzv. podkľúčne).

Na brušno-bráničnom dýchaní sa podieľa predovšetkým brucho a bránica. Bránica sa aktivuje pri vdychu a brucho pri výdychu.

Kostálne sa uskutočňuje pohybom dolných rebier. Hrudník sa pri vdychu rozširuje dopredu a do strán, ale mal by sa aj v smere vzad. Tieto dva typy spolu zaisťujú dostatočnú ventiláciu pľúc.

Podkľúčne dýchanie je málo účinné, je charakteristické pre tých, ktorí majú nedostatočné bráničné dýchanie, napr. kardiaci.

Pri predcvičovaní správneho dýchania môžeme zaradiovať aj zvýraznené vdychy (alebo krátke zadržanie dychu po vdychu), ktoré aktivujú organizmus. Uvoľnenie organizmu zase navodíme dlhými zvýraznenými výdychmi (alebo krátke zadržanie dychu po výdychu).

Dôležité je uvedomiť si hlavné zásady, ktoré by sme mali dodržiavať pri nácviku riadeného vedomého dýchania:

- uvoľnená poloha tela,
- sústredenie sa na priebeh dýchania,
- pomer vdychu a výdychu je vždy 1 : 2 (2 : 4, 3 : 6...),
pri nácviku môžeme modifikovať (4 : 2, 6 : 3, 4 : 4, 3 : 3, 6 : 6...)
pre správny pomer nás môže naviesť terminologicky správny názov ako pomôcka **vdych** – 1-slabičné slovo, **výdych** – 2-slabičné slovo. Z tohto si môžeme zjednodušene zapamätať pomer vdychu a výdychu 1 : 2.

- všetky cvičenia začíname výdychom,
- vdych vykonávame zásadne nosom.

Pri väčšine cvičení využívame horizontálne polohy, ktoré však obmedzujú dýchacie pohyby v mieste dotyku s podložkou. Posturálne svalstvo je ale relaxované, preto sú tieto polohy najčastejšie. Z vertikálnych polôh využívame hlavne kľak sedmo, potom sed a stoj.

Dychová frekvencia je u zdravých žien 18 dychov za minútu. U mužov je 16 dychov za minútu, u detí je o niečo vyššia a u trénovaných ľudí zase nižšia.

Nácvik správneho vdychu a výdychu:

- Vdych – čas rozvrhneme na 3 etapy:
východisková poloha – ľah vzadu pokrčmo, paže pripažené
 1. prvý impulz vdychu pomocou bránice – zdvihnutím brušnej steny nad pupkom,
 2. nasleduje dolné hrudné dýchanie – rozvinutím hrudníka všetkými smermi v 3D priestore s vedomým úsilím a udržaním vtiahnutého panvového dna,
 3. ukončuje podkľúčne dýchanie – nadvihnutím kľúčnych kostí a naznačením zdvihu ramien.
- Výdych – má dvojnásobne dlhšie trvanie jednotlivých etáp:
 1. vtiahnutie brušnej steny s plynulým prechodom na hrudník,
 2. hrudník sa sťahuje, zmenšuje a zapája sa do činnosti kľúčna časť,
 3. kľúčna časť sa mierne zníži.

Dýchacie cvičenia delíme na:

1. **Statické dýchacie cvičenia**, ktorých cieľom je zámerne predcvičovať jednotlivé typy dychu (spomaľovanie výdychu, prerušovaný výdych, zadržanie dychu po výdychu) bez sprevádzajúcich pohybov častí tela.
2. **Dynamické dýchacie cvičenia**, ktoré sú spojené s pohybmi paží, nôh a trupu, kde vdych je väčšinou spojený s pohybmi excentrickými (od osi tela) a výdych s pohybmi koncentrickými (k osi tela).
3. **Dýchacie cvičenia pri cyklických lokomočných pohyboch** (rýchla chôdza, beh).

Statické dýchacie cvičenia

Nácvik **brušno-bráničného** dýchania:

- *Ľah vzadu pokrčmo* – ruky skrčené upažmo, pravá dlaň položená na bruchu v oblasti pupka a ľavou dlaňou kontrolujeme uvoľnenú polohu dolného hrudníka v oblasti dolných rebier, kde vnímame zdvih a pokles brušnej steny. Vdych – maximálne vyklenuté brucho, výdych – stiahnutie a sploštenie brucha (obr. 1).
- *Podpor kľačmo na predlaktí, hlava v predĺžení trupu* – vdych sústreďujeme do oblasti brucha. Pri výdychu výraznou kontrakciou brušných svalov približujeme brušnú stenu k drienkovej chrbtici (obr. 2).



Obr. 1 Vdych do brucha



Obr. 2 Výdych a kontrakcia

- *Podpor kľačmo na predlaktí, sedmo, hlava v predĺžení trupu* – pri vdychu sa nadychujeme do „dlaňe“, pri výdychu výraznou kontrakciou brušných svalov približujeme brušnú stenu k drienkovej chrbtici (obr. 3).
- *Kľak sedmo* – pravá ruka sa dlaňou dotýka v oblasti pupka a ľavá chrbtom ruky zozadu v oblasti chrbta. Sústreďme sa na dýchanie do oblasti brucha, vdych – zväčšenie brucha, výdych – sploštenie a stiahnutie (obr. 4).



Obr. 3 Výdych



Obr. 4 Výdych

Nácvik **dolného hrudného** dýchania:

- *Ľah vzadu pokrčmo* – ruky rovnomerne skrčené upažmo, pravá dlaň položená na bruchu v oblasti pupka a ľavou dlaňou kontrolujeme uvoľnenú polohu dolného hrudníka v oblasti dolných rebier. Hrudník sa rozširuje predovšetkým do strán aj vzad. Pri výdychu sa zapájajú vnútorné medzirebrové svaly (obr. 5).



Obr. 5 Výdych



Obr. 6 Vdych v ľahu vpred

- *Ľah vpredu, hlava nabok* – ruky položené dlaňami na dolnú zadnú časť hrudníka. Hlava na bok dovoľuje väčšie uvoľnenie. Miernym tlakom v danom mieste si uvedomujeme pocit rozširovania dolnej časti hrudníka do strán a mierne vzad pomocou dychu (obr. 6).
- *Vzpor kľačmo sedmo, prehnute* – ruky položené dlaňami k podložke pred kolenami, prstami vpred, hlava v predĺžení trupu (obr. 7). Vdych je rozšírenie hrudníka do strán, vpred a vzad a výdych späť. Dych sústreďujeme do oblasti dolných rebier (6. – 10. rebro).



Obr. 7 Dolné hrudné dýchanie



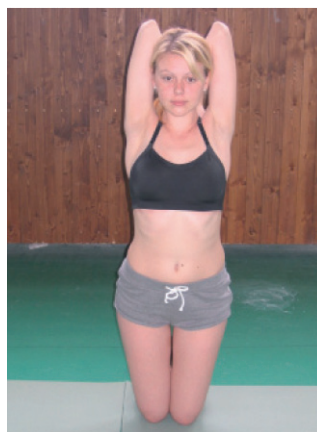
Obr. 8 Horné hrudné dýchanie

Nácvik **horného hrudného** dýchania:

- *Lah vzadu* – ruky skrížmo položené v podpažných jamkách na hrudníku palcami hore. Dych sústreďujeme do oblasti horných rebier (2. – 5. rebro). Pri vdychu pozorujeme pohyb rebier hore a pri výdychu dole (obr. 8).
- *Kľak sedmo hlboký ohnutý predklon* – hlava opretá o podložku, stlačená brušná stena, obmedzený pohyb bránice a strednej časti hrudníka. Pri vdychu, ktorý je sťažený, sa nadychujeme do pľúcnych hrotov. Výdych sa umocní zapažením (obr. 9).
- *Kľak sedmo* – skrčiť vzpažmo, ruky priložiť do oblasti šije, prsty smerujú nad lopatky. Sústredíme sa na dýchanie do oblasti horných rebier (obr. 10).



Obr. 9 Výdych



Obr. 10 Vdych

Dychová vlna vzniká spojením lokalizovaného brušno-bráničného dýchania s hrudným dýchaním (dolným a horným). Dychovú vlnu začíname po výdychu vdychom cez brušno-bráničné dýchanie, dolné hrudné a horné hrudné dýchanie. Výdych nasleduje v tomto istom poradí. Vdych realizujeme nosom a pomer vdychu a výdychu by mal byť vždy 1 : 2. V dychovej vlne nemá horné hrudné dýchanie rovnocenné postavenie s predchádzajúcimi dvoma spôsobmi dýchania a nie je dôležité ho po zvládnutí zaraďovať v dychovej vlne.

(Zdroj: Kanásová: Zdravotná telesná výchova, 2013)

5/ Komunikačné zručnosti a motivácia k pohybovej aktivnosti

Spoločnou charakteristickou črtou súčasných pedagogických úvah na všetkých úrovniach je nespokojnosť s dosahovanými výsledkami a hľadanie nových ciest. Do popredia sa preto dostáva otázka, ako aktivizovať žiakov. Hľadajú sa cesty, ako viac a lepšie motivovať k učeniu a pohybu. Uvažuje sa teda o procese smerujúcom k aktivizácii žiakov.

Tvorí sa aj nové programy, formuluje sa nové cieľové zameranie a hľadajú sa nové prístupy v pedagogickom procese. Do popredia sa dostávajú aj otázky smerujúce k žiakovi: „Čo vlastne treba rozvíjať?“ Keďže žiak sa stáva v procese subjektom, je nevyhnutné podporovať vo zvýšenej miere jeho samostatnosť, seba vzdelávanie i tvorivosť. Bez vnútornej motivácie k učeniu a pohybu sa to však dosiahnuť nedá. Aké sú záujmy súčasných žiakov v pohybovej oblasti? Akú motiváciu vedúcu k aktivite aplikovať? Ako komunikovať so žiakmi, aby sme vzbudili ich záujem o pohybové aktivity? Tieto otázky sú stále aktuálne aj pre telesnú a športovú výchovu v školách. Problematike sa venujeme v kapitole 1. Najmä zdravotné benefity pohybovej aktivity jednoznačne prezentujú prínos pohybu pre zdravie. No i napriek týmto poznatkom sa nedarí efektívne pôsobiť na deti a mládež. Stále väčšia časť populácie nemá vo svojom dennom režime pravidelné pohybové aktivity. Tu treba hľadať nástroje vedúce k zmene aj v oblasti motivácie s cieľom aktivizovať čo najviac detí a mládeže k pravidelnému športu.

K východiskám patria fakty. Zdravie je významnou *hodnotou* a jeho miesto v hodnotovom systéme človeka sa v deklaráciách nachádza na popredných miestach. Pohyb je základnou *potrebou* človeka a to, čo sa nepohybuje, postupne atrofuje. Hodnoty a potreby vedú, resp. navigujú človeka k záujmom. Aj prostredníctvom kognitívnych procesov (vysvetľovanie a poukazovanie na potrebu a význam pohybu a pod.) a motivačných činiteľov smerujúcich k aktivite treba neustále a systematicky pôsobiť na žiakov, predovšetkým na tých menej pohybovo nadaných a pohybu sa vyhýbajúcich.

K základným úlohám práce učiteľa preto patrí aktivizácia a motivácia žiakov. Ak učiteľ nezvládne progresívne metódy, formy a prostriedky aktivizovania a motivovania žiakov, pôsobenie na vyučovacej hodine sa zredukuje na direktívne prikazovanie a nariaďovanie.

Hrabal (1988) vo svojej knihe *Jaký jsem učitel?* hovorí, že motivovanie žiakov je jednou zo základných otázok úspešnosti učiteľa. Motivácia žiakov je jednou z najťažších úloh, s ktorými sa učiteľ stretáva. Správne motivovať žiakov neznamena len zaujímavo priblížiť učivo. Motiváciu učiteľ ovplyvňuje aj výberom učiva, organizáciou vyučovania, interakciou žiakov vo vyučovaní, hodnotením. Na žiacky úspech vplýva aj vonkajšia motivácia, vnútorná motivácia i očakávanie úspechu.

Aktivizácia znamená vzbudenie a usmerňovanie aktivity žiakov v edukačnom procese v intenciách cieľov školy, spoločnosti, človeka. Aktivita žiakov sa môže prejavovať vnútorne aj navonok. Vnútorné prejavy sa spájajú s úmyselnou pozornosťou. Prejavujú sa v myslení, cítení, prežívaní. Úroveň vnútornej aktivity možno vidieť na vonkajších prejavoch žiaka a výsledkoch jeho činnosti. Medzi zdroje aktivizácie žiakov na vyučovaní patria:

- vnútorné (endogénne) – inštinkty, pudy, potreby, záujmy, túžby, hodnoty, ideály,
- vonkajšie (exogénne) – povinnosti žiaka vyplývajúce z jeho činnosti, pravidiel správania sa, jeho úlohy v skupine, príkazy, normy a pod.

Učiteľ by mal brať do úvahy široké spektrum aspektov, ktoré limitujú aktivitu žiakov. Je to napríklad samotný predmet, ktorý vyučuje. Nie u všetkých žiakov je rovnako obľúbený. Učiteľ by to mal vedieť a zaujímať sa o dôvody obľúbenosti, resp. neobľúbenosti. Ak pozná príčiny, prečo žiak predmet nemá rád, môže s tým ďalej pracovať. S týmito otázkami úzko súvisia aj postoje a záujmy žiakov v oblasti pohybu, športu i školskej telesnej a športovej výchovy. Je vhodné ich poznať, komunikovať o nich so žiakmi a následne efektívne radiť, riešiť či usmerňovať. Ak je učiteľ k prejavom žiakov vnímavý, získa opäť mnoho podnetov, ktoré mu poskytnú priestor na komunikáciu s konkrétnym žiakom. Môže následne usmerniť jeho pozornosť, záujem i aktivitu. Práve komunikácia s triedou, skupinou či jednotlivcom by mala byť podnetná, povzbudzujúca a smerujúca k aktivite žiakov. Obmedzovanie len na informácie, príkazy a povely nie je motivačné. Tu si treba uvedomiť, že využívanie rôznych štýlov práce učiteľa (podľa aktuálneho učiva a didaktickej úlohy) je potrebné. Postupne treba prenášať úlohy a rozhodovanie na žiaka, t. j. aktivizovať ho v procese, aby nebol len vykonávateľom zadaných úloh. Ak sa stane subjektom, ktorý si môže vybrať, môže rozhodnúť, realizovať úlohu „podľa seba“, hodnotiť pohybový prejav svoj i spolužiakov a pod., stáva sa aktívnejším. Pri posúvaní kompetencií v rozhodovaní i hodnotení na žiakov sa vytvára pre učiteľa väčší priestor na individuálnu komunikáciu a prácu s jednotlivcom, ktorý dostáva adresnú spätnú väzbu, účinnejšiu ako informácie pre skupinu či celú triedu. Aktivitu k športu podporuje aj podnetné prostredie. Toto je úloha pre každú školu, aby sa vo svojich priestoroch usilovala o vytvorenie čo najpestrejších športovísk, resp. možností na vykonávanie širokého spektra pohybových aktivít.

Vo všeobecnosti možno konštatovať, že aktivizujúce metódy vo výučbe:

- podporujú záujem o učenie,
- podporujú intenzívne prežívanie, myslenie, konanie,
- využívajú získané skúsenosti a poznatky,
- podporujú a rozvíjajú poznávacie procesy.

Klasifikácií aktivizujúcich metód je viacero (rôzni autori zohľadňujú rôzne hľadiská). Z mnohých po-
ukazujeme na niektoré, ktoré sú vhodné aj pre telesnú a športovú výchovu:

- problémové – kladú dôraz na aktivitu, produktívne myslenie a samostatnosť žiakov (riešenie po-
hybových úloh, zadávanie problémových úloh),
- hry – pohybové i športové dávajú mnoho podnetov na rôzne aktivity,
- diskusné – naučiť žiakov komunikovať medzi sebou (počúvať iných, formulovať svoj názor, zadá-
vať podnetné otázky, kontrolné otázky),
- situačné – sú to vlastne modelové situácie vychádzajúce z reálnych udalostí, ktoré treba vyriešiť –
môžu mať viacero riešení,
- inscenačné – vychádzajú z priamej skúsenosti žiaka, t. j. viac sa naučí, ak si to sám vyskúša, na
rozdiel od toho, keď len pasívne pozoruje ukážku iného,
- kooperatívne vyučovanie – vedúce k spolupráci pri pohybových aktivitách skupín,
- psychomotorické hry – hry, v ktorých ide o spoločné hranie sa a nie o víťazstvo jedného nad dru-
hým,
- hodnotenie ako aktivizujúci a motivačný činiteľ, t. j. také, ktoré konštatuje stav a predovšetkým
usmerňuje k ďalším činnostiam vedúcim k úspešnému zvládnutiu úloh. (Zelina, 2002).

Ako teda motivovať žiakov k väčšej aktivite? Aká motivácia vedie k žiadanej aktivite?

Čo je motív, motivácia? K čomu motivácia vedie?

Prečo jednotlivец nejakto koná, nejakto sa správa, podáva daný výkon?

Môže byť učivo motivačným prvkom?

Je dôležitejšia vonkajšia či vnútorná motivácia?

Takéto a mnoho ďalších otázok si neustále kladie každý učiteľ pri projektovaní a realizácii vlastného
pedagogického procesu. Motivácia je významným prvkom pri vzburdení a zvyšovaní záujmu o danú
činnosť. V procese pôsobí mnoho činiteľov, ktoré k nej prispievajú. Sú to napríklad:

- *novosť situácie, predmetu* – pomôcky, činnosti (nové vždy upúta pozornosť, nastupuje zvedavosť,
začína sa prejavovať záujem, t. j. žiakov treba prekvapiť napr. novou pomôckou, náčiním, hrou,
aktivitou a pod., a tým vyvolať v nich záujem),
- *činnosť a uspokojenie z nej* – žiak musí byť aktívny, rola diváka, poskoka, poslucháča, „cvičenej
opice“ mu nevyhovuje (možnosť upraviť pravidlá, rozhodnúť o niečom, organizovať časť aktivity
mu dáva priestor na sebarealizáciu),
- *úspech v činnosti* – v aktivite, ktorá mi prináša úspech, budem rád pokračovať, budem ju rád opäť
vykonávať. Ak som neúspešný, aktivitu už robiť nebudem. Toto je často problém pri pohybových
aktivitách u menej pohybovo nadaných detí. Dobrý výsledok, úspech v činnosti je pre žiaka od-
menou. Je dôkazom nielen pre neho, ale aj pre okolie, že prekonal prekážky, preukázal svoje zruč-
nosti, schopnosti, vôľu, charakter i telesnú zdatnosť. Z pohľadu učiteľa sú to úlohy vedúce k tomu,
aby dokázal nájsť také pohybové prostriedky pre jednotlivých žiakov, v ktorých vyniknú, zažijú
úspech. Potom u žiaka dochádza k zvýšeniu sebavedomia, získa sociálne uznanie a následne mo-
tiváciu k ďalším aktivitám.

Evidujeme však aj rušivé faktory motivácie. Sú to predovšetkým aktivity opačné, ako sme uviedli vyššie (stereotyp, neuspokojenie a nesebarealizácia v činnosti, neúspech v činnosti). K ďalším patrí:

- nasýtenie (nadmerné zaoberanie sa tou istou činnosťou),
- nerešpektovanie potreby odreagovania sa (dlhodobé sústredenie sa na niečo),
- nedostatočná organizácia činnosti (stále sa na niečo čaká, dlho sa premiestňuje),
- nedostatky v osobných vzťahoch (žiak mi „lezie na nervy“, činnosť s ním ma nebaví),
- nedostatky v emočnej sfére (napätie v skupine, zosmiešňovanie žiaka).

Pre učiteľa patrí k dôležitým úlohám aj zvládnutie týchto rušivých momentov v procese. Je to rovnako dôležité ako motivácia samotná, ak nie náročnejšie. Na vypozerovanie emočného napätia medzi žiakmi alebo v skupine treba mať potrebnú dávku citu pre tieto situácie i empatiu. Ak je prostredie, kde sa realizuje proces, príjemné a atmosféra radostná a zábavná, plná pozitívnych zážitkov z aktivít a hier, potom možno predpokladať, že žiaci budú s radosťou cvičiť, súťažiť a hrať sa. Dá sa predpokladať, že tieto aktivity budú s radosťou vykonávať aj vo svojom voľnom čase.

Motivácia predstavuje zámerné vzbudzovanie, udržiavanie a usmerňovanie ľudskej energie a aktivity, ktoré si vyžaduje usporiadanie primeraných podnetov smerom k žiakovi, aby sa v ňom vyvolala činnosť smerujúca k určeným cieľom. Skutočná motivácia sa dosiahne vtedy, ak sa žiak stotožní s úlohami a cieľmi. Tento proces sa nazýva interiorizácia a je vlastne cieľom pedagogického procesu. Medzi stratégie, ktoré využívajú vnútornú motiváciu žiakov, patrí v prvom rade výber učiva, ktoré bude pre žiaka zaujímavé. Do vnútornej motivácie patrí aj prirodzená zvedavosť, ktorá podnecuje k spontánne- mu skúmaniu a objavovaniu. Treba ju preto pravidelne podporovať. Stratégie, ktoré využívajú vonkajšiu motiváciu, sú spojené s odmenami a výhodami pri dosiahnutí úspechu. Ide predovšetkým o rôzne formy hodnotenia – pochvala, známkovanie, testy, skúšanie, oznámenie rodičom, vysvedčenie a pod. Pre učiteľa je dôležité, aby popri vonkajšej motivácii čoraz viac vplýval na faktory vnútornej motivácie, ktorá sa javí ako dôležitejšia.

Námety na podporu vnútornej motivácie (Dobrá, 2006):

- ponúkať žiakom možnosti výberu a kontroly (využívanie nedirektívnych vyučovacích štýlov, ktoré umožnia žiakovi vyššiu aktivitu),
- minimalizovať kontrolu vonkajších faktorov – odmeny by mali mať podobu informácií o výkonoch žiakov a nemali by sa vzťahovať na kontrolu účasti na činnosti, známkovanie výkonov by malo prezentovať prednosti výkonu žiaka a informáciu o možnostiach zlepšenia, spätná informácia by mala byť adresná, pochvala bez vecného obsahu („dobré“) môže mať aj negatívny dopad,
- predkladať žiakom optimálnu výzvu individuálne – žiaci v triede bývajú na rôznej kognitívnej, emočnej či pohybovej úrovni, a preto jednotná výzva môže byť pre niektorých z nich demotivačná (optimálne sú výkonnostne vyrovnané menšie skupiny v rámci triedy),
- podporovať u žiakov vnímanie vlastnej výkonnosti – žiaci si potom dokážu stanovovať postupové ciele individuálne – sú pre nich výzvami, ktoré dávajú činnosti osobný význam – ide o prekonávanie samého seba,

- zdôrazňovať dôležitosť osobného zlepšovania – usilovať sa o vytvorenie klímy orientovanej na zlepšovanie výkonu a osobného zdokonaľovania, osobné zdokonalenie sa bude považovať za ekvivalent úspechu, žiakov hodnotiť na základe ich zlepšenia a úsilia.

S problematikou motivácie a aktivizácie žiakov v pedagogickom procese, ako sme uvádli v predchádzajúcom texte, úzko súvisí aj problematika komunikácie a komunikačných zručností. Komunikácia medzi učiteľom a žiakom je špecifickým druhom sociálnej komunikácie. Jej špecifikum spočíva v tom, že slúži pedagogickým účelom, uskutočňuje sa v presne vymedzenom priestore, učiteľ prezentuje viacmenej presne určené obsahy a rieši aktuálne pedagogické situácie. Rozvinuté komunikačné zručnosti patria k najdôležitejším zručnostiam učiteľa, prostredníctvom ktorých sa realizuje interakcia medzi učiteľom a žiakom a od ktorých závisí úspech v pedagogickej činnosti.

V telesnej a športovej výchove sa komunikuje menej ako v iných predmetoch, no i napriek tomu sa tejto problematike treba venovať. Od úrovne komunikácie často závisí aj úroveň výsledkov vzdelávania žiakov, ich prístupu k plneniu úloh a záujmu o pohybové aktivity. Popri všeobecných komunikačných kompetenciách sa vyžaduje aj dostatočná slovná zásoba, správna výslovnosť, gramaticky a odborne správne pojmy, poznanie diskurzu, funkcií jazyka, interakčných návykov a kultúrneho rámca. Najviac využívané sú teda verbálne schopnosti učiteľa, no nemenej dôležité sú aj neverbálne a paralingvistické schopnosti. Medzi špeciálne komunikačné zručnosti zaraďujeme: asertivitu, empatiu, schopnosť počúvať, tvorbu spätnej väzby a schopnosť motivovať (Gruber, 2005).

ZÁVER

Učebný text nemá ambíciu opísať všetky aktuálne deje a problematiku, ktorá súvisí s trendmi vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy v školách. Má však ambíciu podnietiť učiteľov k uvažovaniu nad aktuálnym stavom výučby TVŠ v našich školách a predovšetkým chce poskytnúť námety na uvažovanie pri tvorbe školských dokumentov a hlavne pri realizácii výchovno-vzdelávacieho procesu v TVŠ.

Pohyb patrí medzi základné ľudské potreby človeka tak ako jedlo, pitie a spánok. Pohyb dáva dieťaťu priestor na prirodzenú radosť zo života a taktiež upevňuje dobrý psychický a fyzický stav organizmu. Prechodom dieťaťa z predškolskej výchovy do školskej výchovy stráca množstvo priestoru na spontánny pohyb. Jeho dominantne strávený čas je na stoličke za lavicou, čo je ďaleko vzdialené od pohybu. Je preto dôležité uvedomiť si, že pohyb je pre dieťa v školách nevyhnutná časť dňa, je preň dôležitým a primeraným prostriedkom na získanie informácií o svojom okolí, ale aj o sebe samom, svojom tele a svojich zručnostiach, a najmä je hlavným kompenzačným prostriedkom.

Prečo by teda telesná výchova mala mať väčšiu váhu v edukačnom procese? Dôvodov je naozaj nespočetne veľa, no jeden zásadný je ZDRAVIE – zdravý spôsob života detí, ktorého nevyhnutnou súčasťou je pohyb. Deti prichádzajúce do školy z pohybovo nepodnetného prostredia nemajú vytvorené pohybové návyky, nemajú o pohyb záujem, a teda ani o školskú telesnú výchovu. Je aj na profesionalite učiteľa, akým spôsobom bude žiakov k pohybovým činnostiam motivovať, aby sa pohyb stal pre všetkých atraktívnou a neoddeliteľnou súčasťou života. To by mal byť hlavný moderný trend – byť pohybovo aktívny.

Zoznam bibliografických odkazov

- ANTALA, B. (ed.). 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9.
- ANTALA, B. 2006. Školská telesná výchova v (r)evolúcii alebo v ohrození. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2006, roč. XVI, č. 1, s. 2-4.
- Biela kniha o športe* [online]. [citované 08-08-2013]. Dostupné na internete: <http://ec.europa.eu/sport/whitepaper/wp_on_sport_sk.pdf>.
- Bílá kniha – Národní program rozvoje vzdělávání v České republice*. 2001. Praha : Ústav pro informace ve vzdělávání – nakladatelství Tauris, 2001. 98 s. ISBN 80-211-0372-8.
- BOUCHARD, C., SHEPARD, R. J. 1993. Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. In *Physical activity, fitness and health*. Champaign, Illinois : Human kinetics publ., 1993, s. 11-23.
- BUNC, V. 1998. Zdravotně orientovaná zdatnosť a možnosti její kultivace na základní škole. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 1998, roč. 64, č. 4, s. 2-10.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení (uvolňovací, protahovací, posilovací)*. 1. vydanie. Praha : Grada Publishing, a. s., 2005. 196 s. ISBN 80-247-0948-1.
- ČERMÁK, J., CHVÁLOVÁ, O., BOTLÍKOVÁ, V., DVOŘÁKOVÁ, H. 2000. *Záda už mě nebolí*. 4. vydanie. Praha : Svojtka a Vašut, 2000. 192 s. ISBN 80-7236-117-1.
- DOBEŠOVÁ, P., DOBEŠ, M. 2006. *Základy zdravotního cvičení*. 1. vydanie. Ostrava : Domiga, 2006. 58 s. ISBN 80-902222-3-4.
- DOBRÝ, L. 1993. Zdravotně orientovaná zdatnosť. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 1993, č. 4, s. 1-11.
- DOBRÝ, L. 2006. Muže ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám? In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, č. 2, s. 9-17.
- DOBRÝ, L. 2008. Poznatky o zdravotních bnefitech pohybové aktivity mládeže – východisko ke změně pojetí tělesné výchovy a sportu mládeže. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 1210-7689, 2008, č. 1, s. 12-18.
- Európska charta srdca* [online]. [cit. 18-08-2013]. Dostupné na internete: <www.heartcharter.eu/download/Slovak.pdf>.

- FRÖMEL, K. 2001. Tělesná výchova a sport v systému vzdělávání a výchovy v počátku tisíciletí. In *Česká kinantropologie*. ISSN 1211-9261, 2001, č. 1, s. 39-48.
- GREGOR, D., ČERNÝ, K. 2007. Společnost vědění a kurikulum budoucnosti. In *Orbis scholae*. ISSN 1802-4637, 2007, č. 1, s. 21-39.
- GRUBER, D. 2005. *Zlatá kniha komunikace*. Ostrava : Repronis, 2005. 249 s. ISBN 80-7329-092-8.
- HRABAL, V. 1988. *Jaký jsem učitel?* Praha : SNP, 1988.
- KALINKOVÁ, M., KANÁSOVÁ, J. 2008. *Individuálne cvičenia bez náčinia*. In KALINKOVÁ, M., BARÁTH, L. *Gymnastika pre deti a mládež*. Nitra : UKF, 2008. 250 s. ISBN 978-80-89197-82-8.
- KANÁSOVÁ, J. 2005. Svalová nerovnováha u 10- až 12- ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. In *Športový edukátor*. Bratislava : PEEM, 2005. 83 s. ISBN 80-89197-33-7.
- KANÁSOVÁ, J. 2006. Držanie tela u 10- až 12-ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. In *Športový edukátor*. Bratislava : PEEM, 2006. 70 s. ISBN 80-89197-60-4.
- KANÁSOVÁ, J. 2009. *Výchova k správne mu držaniu tela*. In ŠIMONEK, J. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. 2. vyd. Bratislava : SPN, 2009, s. 62-79. ISBN 978-80-10-01620-4.
- KANÁSOVÁ, J. 2009. *Zdravotná telesná výchova*. In ŠIMONEK, J. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. 2. vyd. Bratislava : SPN, 2009, s. 39-61. ISBN 978-80-10-01620-4.
- KANÁSOVÁ, J., HALMOVÁ, N., VAJDOVÁ, Z. 2010. Význam dýchacích cvičení pre školskú prax. In *Športový edukátor*. Bratislava : PEEM. ISSN 1337-7809, 2010, roč. 3, č. 1, s. 49-55.
- KOVÁŘ, R. 2001. Tělesná aktivita, tělesná zdatnost a zdraví. In *Česká kinantropologie*. ISSN 1211-9261, 2001, roč. 5, č. 1, s. 49-57.
- LABUDOVÁ, J., VAJCZIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava : SZ RTVŠ, 2009. 88 s. ISBN 978-80-89257-30-0.
- LIBA, J. 1999. *O zdraví*. Prešov : MC, 1999. 90 s. ISBN 80-88722-45-4.
- LIBA, J. 2000. *Výchova k zdraviu a pohyb*. Prešov : MC a FHPV, 2000. 119 s. ISBN 80-88885-89-2.
- LIBA, J. 2001. *Zdravie, drogy a drogová závislosť – terminologické a výkladové minimum*. Prešov : MC a FHPV PU, 2001. 80 s. ISBN 80-8068-036-1.
- LIBA, J. 2002. *Výchova k zdraviu a prevencia drogových závislostí*. Prešov : MC a FHPV PU, 2002. 121 s. ISBN 80-8045-271-7.
- LIBA, J. 2005. *Výchova k zdraviu a škola*. Prešov : PU PdF, 2005. ISBN 80-8068-336-0.
- LIBA, J. 2006. Pohybová výchova v zdravotnej a drogovej prevencii. In ŘEHULKA, E. (ed.) *Škola a zdraví 21 (1)*. Brno : MU, Paido, 2006, s. 789-804. ISBN 80-210-4071-8, 80-7315-119-7.
- MUŽÍK, V., MUŽÍKOVÁ, L. 2007. Physical Education and Health Education on the Educational System in the Czech Republic and other Countries. In ŘEHULKA, E. (Ed.) *School and Health 21 (2)* Brno : MU, Paido, 2007, s. 549-560. ISBN 978-80-210-4374-9, 978-80-7315-138-6.
- MUŽÍK, V., TRÁVNÍČEK, M. 2005. Poslání tělesné výchovy na základní škole. In MAŇÁK, J., JANÍK, T. (eds.). 2005. *Orientace české základní školy*. Brno : PdF MU, 2005, s. 260-273. ISBN 80-210-3870-5.
- MUŽÍK, V., TRÁVNÍČEK, M. 2006. Koncepce a realizace tělesné výchovy na české základní škole. In *Pedagogická revue*. ISSN 1335-1982, 2006, roč. 58, č. 4, s. 386-398.

- NAUL, R. 2003. Koncepcie školní tělesné výchovy v Evropě. In *Česká kinantropologie*. ISSN 1211-9261, 2003, roč. 7, č. 1, s. 39-53.
- PELIKÁN, J. 2006. Perspektivy tvorby kurikula: malé zamyšlení nad velkým problémem. In MAŇÁK, J. – JANÍK, T. (eds.) *Problémy kurikula základní školy*. Brno : PdF MU, 2006, s. 43-51. ISBN 80-210-4125-0.
- PÜHSE, U., GERBER, M. (Eds.) 2005. *International Comparison of Physical Education : Concepts, Problems, Prospects*. Oxford : Meyer & Meyer Sport, 2005. 719 s. ISBN-10: 1-84126-161-0. ISBN-13: 978-1-84126-161-4.
- Rámcový vzdělávací program základní vzdělávání* [online]. [cit. 11-08-2013]. Dostupné na internete: <http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf>.
- ROSA, V., TUREK, I., ZELINA, M. 2002. *Milénium – Národný program výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike na najbližších 15 až 20 rokov*. Bratislava : IRIS, 2002. 186 s. ISBN 80-89018-36-X.
- SEDLÁKOVÁ, D. *Svetová zdravotnícka organizácia a jej globálna stratégia pre výživu, fyzickú aktivitu a zdravie* [online]. [cit. 11-08-2013]. Dostupné na internete: <<http://www.who.sk/data/obsah.php?sr=texty.php>>.
- SUCHOMEL, A. 2004. *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2004. 142 s. ISBN 80-7083-900-7.
- ŠIMONEK, J. 2006. Východiská pre tvorbu alternatívnych kurikul telesnej výchovy pre stredné školy na Slovensku. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2006, roč. XVI, č. 1, s. 8-11.
- TUPÝ, J. 2009. *Vzdělávací oblasti (vzdělávací obsah)* [online]. [cit. 18-08-2013]. Dostupné na internete: <<http://www.rvp.cz/clanek/60/336>>.
- TUREK, I. 2005. *Inovácie v didaktike*. Bratislava : MPC, 2005. 358 s. ISBN 80-8052-230-8.
- ZELINA, M. 2002. *Aktivizácia a motivácia žiakov na vyučovaní*. Banská Bystrica : Metodické centrum, 2002. 78 s. ISBN 80-8041-414-9.
- Štátny vzdelávací program pre ISCED 1 Telesná výchova [online]. [cit. 10-08-2013]. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/1stzs/isced1/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced1.pdf>.
- Štátny vzdelávací program pre ISCED 2 Telesná výchova [online]. [cit. 10-08-2013]. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/isced2/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced2.pdf>.
- Štátny vzdelávací program pre ISCED 3 Telesná výchova [online]. [cit. 10-08-2013]. Dostupné na internete: <http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/gymnazia/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced3.pdf>.

Názov: **Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy**

Autori: PaedDr. Soňa Kršjaková, PhD.
PaedDr. Mária Roučková

Recenzenti: PaedDr. Daniela Hellebrandtová
PaedDr. Jaroslava Argajová

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave

Odborná redaktorka: Mgr. Terézia Peciarová

Grafická úprava: Ing. Monika Chovancová

Vydanie: 1.

Rok vydania: 2013

Počet strán: 56

ISBN **978-80-8052-560-6**