

**TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA
KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK
VEDECKÝCH PRÁC**



ZVOLEN 2024

RECENZENTI

Doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD., PF KU Ružomberok

Mgr. Daniel Baránek, PhD., ÚTV, Žilinská univerzita v Žiline

ORGANIZAČNÝ VÝBOR KONFERENCIE:

Mgr. Karin Baisová, PhD. – ÚTVŠ TU vo Zvolene

PaedDr. Stanislav Azor, PhD. - ÚTVŠ TU vo Zvolene

PaedDr. Michal Marko, PhD. – KHTAP FMU AU v Banskej Bystrici

Mgr. Janka Luptáková, PhD. – ÚTVŠ TU vo Zvolene

Mgr. Ľudmila Kuriplachová - ÚTVŠ TU vo Zvolene

Slavomíra Majorová – ÚTVŠ TU vo Zvolene

ZOSTAVILI:

Mgr. Karin Baisová, PhD.

PaedDr. Stanislav Azor, PhD.

Neprešlo jazykovou úpravou. Za gramatickú a obsahovú stránku príspevkov zodpovedajú jednotliví autori.

ISBN 978-80-228-3441-4

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene zostavil a vydal aj tento rok konferenčný a recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských aj zahraničných autorov. Hlavnou problematikou sú stále aktuálne otázky vyučovania telesnej a športovej výchovy na všetkých stupňoch škôl, pohybová aktivita, výkonnosť a tréningový proces rôznych vekových kategórií a tiež psychologické aspekty súvisiace s pohybovou činnosťou, sezónne činnosti, ekonomika v športe alebo otázky týkajúce sa výživových doplnkov a účinkov liečivých rastlín pri aktívnom športovaní.

V zborníku nájdete 27 vedeckých príspevkov na 294 stranách. Aj tento rok bol zborník vydaný s podporou vedenia Technickej univerzity vo Zvolene v zastúpení prorektora pre pedagogickú prácu Technickej univerzity vo Zvolene RNDr. Andreja Jankecha, PhD.

V mene zostavovateľa zborníka vedeckých prác ďakujeme aj recenzentom zborníka a všetkým zahraničným aj domácim prispievateľom.

Mgr. Karin Baisová, PhD.

OBSAH

Vyžiadané príspevky

PŘÍKLADY APLIKACE ENVIRONMENTÁLNÍ EDUKACE PRO BUDOUCÍ UČITELE A VYTVÁŘENÍ VZTAHU MLADÉ GENERACE K POHYBU V LESNÍM PROSTŘEDÍ...7

Martina Miškelová, Jitka Fialová, Marie Horáčková, Pavla Kotásková

NÁZORY UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY 2. STUPŇA
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA VYUČOVANIE VOLEJBALU V REGIÓNE STREDNÉHO
SLOVENSKA.....17

Jaroslav Popelka, Boris Beťák, Lukáš Opáth, Andrea Izáková

Ostatné príspevky

VPLYV PROTIPANDEMICKÝCH OPATRENÍ „LOCKDOWNU“ NA FYZICKÚ
AKTIVITU A TELESNÚ HMOTNOSŤ.....26

Hačková Laura, Gažarová Martina, Kopčeková Jana, Lenártová Petra

FYZICKÁ AKTIVITA U PACIENTOV SO SKLERÓZOU MULTIPLEX.....43

Kijovská Mária, Gažarová Martina, Lenártová Petra

PORUCHY POHYBLIVOSTI CHRBTICE U ŠTUDENTOV MÚZICKÝCH UMENÍ
V ZÁVISLOSTI OD INDEXU BMI.....50

Michal Marko, Štefan Adamčák, Michaela Slováková

REALIZÁCIA POHYBOVÝCH AKTIVÍT V PRÍRODNOM PROSTREDÍ
Z POHLADU ŠTUDENTOV AKADÉMIE POLICAJNÉHO ZBORU.....65

Anna Kozaňáková, Štefan Adamčák, Michal Marko, Stanislav Azor

POZITÍVNY VPLYV CVIČENÍ S VLASTNOU HMOTNOSŤOU NA ORGANIZMUS –
METAANALÝZA ŠTÚDIÍ.....81

Dominik Klimek, Kristián Bako

MIERA ZÁUJMU UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA 2. STUPNI
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL O MULTIMEDIÁLNE KNIHY SO ZAMERANÍM NA
VYUČOVANIE BASKETBALU A VOLEJBALU.....91

**Boris Beťák, Andrea Izáková, Lukáš Opáth, Jaroslav Popelka, Stanislav Azor, Martina
Barthová**

POSTAVENIE ŠPORTOVÝCH HIER V NÁZOROCH UČITEĽOV 2. STUPŇA
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V PREŠOVSKOM KRAJI.....98

Lukáš Opáth, Jaroslav Popelka, Boris Beťák, Andrea Izáková

ANALÝZA STREĽBY V ĽADOVOM HOKEJI V KATEGÓRIÍ SENIORI.....	110
Lukáš Opáth, Matej Pokrievka	
VZŤAH MEDZI KONDIČNÝMI PARAMETRAMI A ŠPECIFICKOU POHYBOVOU VÝKONNOSŤOU.....	125
Daniel Židek	
FINANČNÁ DOTÁCIA ŠTÁTU PRE ŠPORTOVÉ ZVÄZY A FEDERÁCIE.....	141
Nikola Slašťanová, Mária Osvaldová, Karin Baisová	
STAV TELESNEJ KOMPOZÍCIE U ŽIEN S PRAVIDELNOU POHYBOVOU AKTIVITOU A ŽIEN POHYBOVO INAKTÍVNYCH.....	152
Gažarová Martina, Hačková Laura, Lenártová Petra, Kijovská Mária, Civiáňová Lucia	
ANALÝZA ŠTANDARDNEJ HERNEJ SITUÁCIE ROHOVÝ KOP NA MAJSTROVSTVÁCH SVETA VO FUTBALE 2022.....	160
Rastislav Kollár, Miroslav Nemeč	
ZHODNOTENIE NUTRIČNÉHO PRÍJMU ADOLESCENTNÝCH VOLEJBALISTIEK..	172
Petra Lenártová, Martina Gažarová, Laura Hačková	
VPLYV GYMNASTICKEJ PRÍPRAVY NA ÚROVEŇ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ.....	189
Jana Luptáková, Ľudmila Kuriplachová	
DOPLNKOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY VO VÝUČBE VOLEJBALU NA FMFI UK.....	197
Dana Mašlejová	
KOMPARÁCIA KONDIČNEJ PRÍPRAVY PROFESIONÁLNYCH A AMATÉRSKYCH GOLFISTOV.....	206
Jiří Michal, Anika Bolčíková	
OBSAHOVÉ ZAMERANIE INOVATÍVNEHO VYUČOVANIA ZIMNÝCH SEZÓNNYCH ČINNOSTÍ.....	217
Jiří Michal, Stanislava Straňavská	
INOVATÍVNE UČEBNÉ MATERIÁLY NA VYUČOVANIE SNOWBOARDINGU NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH	224
Jiří Michal , Stanislava Straňavská	

POROVNANIE EFEKTU STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU V HOKEJBALOVOM DRUŽSTVE JUNIOROV.....	232
Jaroslav Popelka	
POROVNANIE EFEKTU STATICKÉHO A DYNAMICKÉHO STREČINGU, AKO PREVENCIA ÚRAZOV VO VOLEJBALE.....	241
Jaroslav Popelka	
HODNOTOVÝ A PREFERENČNÝ SYSTÉM MLÁDEŽE: CESTA K POZITÍVNEMU VZŤAHU K POHYBU A ŠPORTOVÝM AKTIVITÁM.....	253
Attila Rác	
VPLYV TRÉNINGOVÉHO PROCESU V EXTERIÉRI NA HODNOTY VITAMÍNU D..	258
Stanislava Straňavská	
FYZICKÁ AKTIVITA A TELESNÁ STAVBA DETÍ V ŠKOLSKOM VEKU.....	266
Jana Pastrnaková, Radek Látal, Stanislav Azor, Marta Habánová	
VPLYV KONZUMÁCIE ARÓNIOVEJ ŠŤAVY NA HEMATOLOGICKÝ PROFIL POSTMENOPAUZÁLNYCH ŽIEN.....	275
Klaudia Lukáčová, Jana Kopčeková, Stanislav Azor, Miroslav Habán	
OBSAH POHYBOVÝCH AKTIVÍT DETÍ NAVŠTEVUJÚCICH ŠKOLSKÉ KLUBY DETÍ.....	285
Miroslav Nemeč, Lívia Nemcová	

OBSAH POHYBOVÝCH AKTIVÍT DETÍ NAVŠTEVUJÚCICH ŠKOLSKÉ KLUBY DETÍ

Miroslav Nemeč – Lívia Nemcová

Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia a Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela,
Banská Bystrica

CONTENT OF ATTENDING CHILDREN'S MOVEMENT ACTIVITIES CHILDREN'S SCHOOL CLUBS

Abstrakt

Cieľom príspevku bolo zistiť informácií o podmienkach, v ktorých sú realizované pohybové aktivity v 35 školských kluboch detí v regióne Orava. Pomocou dotazníkovej metódy sme u vychovávateľov z týchto školských klubov detí zistovali aktuálny stav zaradovania pohybových aktivít do činností školského klubu detí. V skúmaných základných školách, kde pôsobia dané školské kluby detí, je vyšší záujem o športovo-pohybové krúžky ako o krúžky nešportového charakteru. Vychovávatelia z oravských školských kluboch detí častejšie využívajú loptové pohybové hry ako iné pohybové hry a preferujú spontánne pohybové aktivity oproti organizovaným.

Kľúčové slová: Mladší školský vek, Mimovyučovacie pohybové aktivity, Pohybové hry, Vychovávatelia v školských kluboch detí

Abstract

The aim of the papers was to find out information about the conditions in which physical activities are carried out in 35 school clubs for children in the Orava region. Using the questionnaire method, we investigated the current status of the inclusion of physical activities in the activities of the school children's club among educators from these children's school clubs. In the examined primary schools, where the children's school clubs operate, there is a higher interest in sports and movement clubs than in non-sports clubs. Educators from children's school clubs in Orava use ball movement games more often than other movement games and prefer spontaneous movement activities to organized ones

Key words: Younger school age, Extracurricular physical activities, Physical games, Educators in children's school clubs

Úvod

Poznatky z prieskumov v oblasti realizácie výchovy k pohybu a pohybovým aktivitám u detí mladšieho školského veku v mimo vyučovacej činnosti v rámci Školských klubov detí môžu pomôcť zistiť, aký význam prikladajú tejto zdraviu prospešnej činnosti vychovávateľa.

Pozitívny vplyv pohybu a pohybových aktivít na zdravie človeka je téma, ktorou sa zaoberá mnoho odborníkov, ale aj laická verejnosť. Takmer každý vie o pozitívnych účinkoch pravidelného pohybu a vyváženej stravy na zdravotný stav nášho organizmu. Každý to síce vie, ale nie každý sa toho pridriava. WHO a mnohé ďalšie svetové či národné organizácie a inštitúcie, zaoberajúce sa vplyvom pohybu a pohybových aktivít na psychické a fyzické zdravie človeka, apelujú na ľudí, aby sa vzdelávali v tejto oblasti a poznatky aj prakticky aplikovali v každodenných činnostiach. Objavuje sa tu preto otázka – Má najmä odborná obec (napr. vychovávateľa v školských kluboch detí) potrebu pracovať na tom aby jej okolie malo záujem o pohyb a pohybové aktivity, a to v pravidelných, najlepšie denných intervaloch?

Pohybové aktivity detí mladšieho školského veku sa realizujú v rôznych formách a s rôznym obsahom. Najčastejšie sú realizované v rodine, v škole a v mimoškolskej či voľnočasovej činnosti. Mimoškolská činnosť, vzhľadom k ich veku je realizovaná v podstate iba organizovanou formou a je v úzkom vzťahu k dospelaj osobe (rodič, vychovávateľ, inštruktor, tréner a pod.). Tieto osoby sa výraznou mierou podieľajú na kreovaní ich vzťahu k zdravému spôsobu života aj cez oblasť pohybových aktivít. Jedným zo zariadení, ktoré sa podieľa na zabezpečovaní výchovy detí mimo vyučovania je aj Školský klub detí (ďalej ŠKD). Podľa Kratochvílovej (2004) plní ŠKD viaceré dôležité výchovne funkcie ako napr. zdravotno-hygienickú, sebarealizačnú, socializačnú, preventívnu a pod. Za hlavnú úlohu ŠKD je možné považovať rozvoj všestranných telesných a duševných síl dieťaťa, formovanie sebavedomia, sebaovládania, rozvoj estetických potrieb a poznatkov z oblasti vedy, techniky, športu a umenia, ktoré prispievajú k formovaniu postoja dieťaťa k výberu budúceho povolania a k výberu svojho životného štýlu. Šefčíková (2015) uvádza, že ŠKD je výchovno-vzdelávacie zariadenie, ktoré poskytuje žiakom po skončení vyučovania záujmovú činnosť a učí deti ako tráviť svoj voľný čas zmysluplne a v bezpečí. Dôležitý poznatok k ŠKD uvádza Kratochvílová (2010) - rodičov počas ich pracovných povinností tu zastupujú vychovávateľa, ktorých úlohou je pomáhať deťom pri príprave na vyučovanie a v aktívnom využívaní voľného času. Obdobne poznatky uvádza aj Štibelová (2001), ktorá činnosť vychovávateľov v ŠKD sumarizuje do troch oblastí:

A/ príprava detí na vyučovanie a prehľbovanie ich vedomostí aj cez individuálny prístup k dieťaťu;

B/ integrácia dieťaťa do kolektívu, individuálny a spoločenský rozvoj, pestovanie záujmov, organizované využívanie voľného času a prevencia pred začleňovaním sa dieťaťa do asociálnych skupín;

C/ rozvoj záujmovej činnosti, možnosť relaxácie formou hier, súťaží, pohybových aktivít, vychádzok a rešpektovanie individuality dieťaťa pri rozvoji jeho záujmov (vychovávateľa ju považujú za prednosť ŠKD).

Vychovávateľ je rozhodujúcim činiteľom, ktorý ovplyvňuje priebeh a výsledky výchovného pôsobenia v ŠKD. Každý vychovávateľ by mal dosahovať určitý profesijný štandard, ktorý je zložený zo súboru profesijných kompetencií, ktoré vytvárajú kompetenčný profil pedagogického zamestnanca – vychovávateľa. Masariková (2008) rozdeľuje kompetencie vychovávateľa a pedagóga voľného času do štyroch základných skupín: pedagogické kompetencie, sociálne kompetencie, tvorivé kompetencie a osobnostné kompetencie. Cez tieto kompetencie vychovávateľ realizuje tzv. výchovno-vzdelávaciu činnosť, ktorá v ŠKD je čiastočne iná, jedinečná. Činnosti by mali byť čo najrozmanitejšie a realizované v rámci stanovených tematických oblastí výchovy. Podľa Verešovej (2015) sú tematické oblasti výchovy okruhy obsahu výchovy a vzdelávania odvodené z vedných, technických a umeleckých disciplín, ktoré sa zameriavajú na určité oblasti poznania a ľudských aktivít. Tematické oblasti výchovy sú kompatibilné so vzdelávacími oblasťami základného vzdelávania a tvoria ich **Komunikácia a práca s informáciami** (VO Jazyk a komunikácia a Matematika a práca s informáciami), **Sebarozvoj a svet práce** (VO Človek a svet práce), **Zdravie a subjektívna pohoda** (VO Zdravie a pohyb), **Spoločnosť a príroda** (VO Človek a spoločnosť a Človek a príroda) a **Kultúra a umenie** (VO Umenie a kultúra). Tematické oblasti výchovy sú v rámci činností v ŠKD vzájomne prepojené, prelínajú sa a nevystupujú ako samostatné a izolované časti.

Tematická oblasť výchovy **Zdravie a subjektívna pohoda** je charakterizovaná športom, cvičením, zdravým životným štýlom, správnou a vyváženou životosprávou, fyzickým a psychickým zdravím. Pohyb a pohybové aktivity majú v živote človeka významnú úlohu. Pohyb zlepšuje nielen motorické funkcie ale aj kognitívne funkcie. Má teda pozitívny vplyv na fyzické aj psychické zdravie človeka. Z toho dôvodu je veľmi dôležité, aby sa už u malých detí formoval vzťah k pravidelnému pohybu a zmysluplnému zdraviu prospešnému využívaniu voľného času. Vzhľadom k tomu môžeme konštatovať, že vo výchove mimo vyučovania majú pohyb a pohybové aktivity nezastupiteľné miesto.

Cieľom našej štúdie bolo pomocou dotazníkovej metódy získať dostupné informácie o využívaní a realizácii pohybových aktivít v školských kluboch detí v regióne Orava.

Metodika

Náš prieskum sa uskutočnil v novembri 2023 v regióne Orava, ktorý je tvorený tromi okresmi: Námestovo, Tvrdošín a Dolný Kubín. Prieskumnú vzorku tvorili 35 vychovávateľa zo školských klubov detí pri základných školách v týchto troch okresoch. URL odkaz bol zaslaný na všetkých 62 základných škôl v regióne Orava, z čoho sa nám vrátilo 35 reakcií, čo predstavuje 56,45 % návratnosť.

Tabuľka 1 Zloženie prieskumnej vzorky podľa okresov

OKRES	POČET ZÁKLADNÝCH ŠKÔL	(N)	%
Dolný Kubín	21	11	52,38%
Námestovo	22	15	68,18%
Tvrdošín	19	9	47,37%
SPOLU	62	35	56,45%

Na zber empirických údajov sme použili dotazníkovú metódu vo forme elektronického dotazníku, ktorý bol vytvorený prostredníctvom Google formátu. Dotazník bol anonymný a obsahoval osemnásť otázok, z ktorých sme pre túto štúdiu vybrali otázky č. 1, 5, 6, 7, 12 a 14. Pri spracovaní a vyhodnocovaní empirických údajov sme použili základné matematicko-štatistické metódy na prehľadné zobrazenie výsledkov prieskumu, ktoré sú uvádzané v prirodzených číslach a percentách. Všetky údaje sme spracovali aj cez kvalitatívne, logické metódy.

Výsledky

Z pohľadu stanoveného cieľa príspevku sme sa zamerali na zisťovanie názorov vychovávateľov na aktuálne vybavenie ŠKD pomôckami určenými na realizáciu pohybových aktivít. Zistili sme, že najviac respondentov (49 %) uviedlo, že považujú svoj ŠKD za *priemerne vybavený*. *Veľmi dobre hodnotilo vybavenosť* 37 % a iba 14 % vychovávateľov vníma svoj klub ako *slabo vybavený* (Možnosť *nemáme žiadne pomôcky* neuviedol žiaden respondent). Z pohľadu ponuky mimoškolských aktivít v podmienkach školy nás zaujímalo o aké krúžky majú žiaci prvého stupňa oslovených základných škôl záujem. Respondenti uviedli (tab. 2), že najväčší záujem detí je o *športovo-pohybové krúžky* (66 %). Tanečno-pohybové

získali 11%. V ponuke odpovedí bola aj možnosť *jazykové a prírodovedné krúžky*, ktoré respondenti neuviedli vôbec.

Tabuľka 2 Záujem o krúžky na 1. stupni ZŠ

Hodnoty	(N)	(%)
Tvorivé	6	17 %
Športovo-pohybové	23	66 %
Informatické	1	3 %
Tanečno-pohybové	4	11 %
Hudobné	1	3 %
Spolu	35	100 %

Zaujímalo nás aj aký krúžok zo športovo-pohybového a tanečného hľadiska je žiakmi 1. stupňa preferovaný najčastejšie (tab. 3). Podľa našich respondentov žiaci najviac preferujú futbalový krúžok (60 %) a tanečný krúžok (14 %). Ďalšie sa pohybovali v intervale od 8 % do 3%. Pri tejto otázke mali respondenti možnosť vpísať aj iný krúžok, ktorý škola ponúka. Objavili sa krúžok športový (všetky druhy športu v jednom), krúžok pohybových hier a krúžok združujúci v sebe hasičský, športový a turistický krúžok.

Tabuľka 3 Záujem o športovo-pohybové resp. tanečný krúžok

Hodnoty	(N)	(%)
Futbalový	21	60 %
Gymnastický	3	8 %
Volejbalový	1	3 %
Tanečný	5	14 %
Atletický	2	6 %
Iné: Športový (všetky druhy športu)	1	3 %
Iné: Pohybové hry	1	3 %
Iné: Hasičský, športový, turistický	1	3 %
Spolu	35	100 %

Naše zisťovanie v tejto oblasti smerovalo najmä k frekvencii zaradovania pohybových aktivít do činnosti vychovávateľov v ŠKD. Prevažná časť respondentov (65%) odpovedalo, že pohybové aktivity zaradujú do činnosti *denne*. Odpoveď 2 – 3x do týždňa uviedlo 9 respondentov (26 %) a 1x za týždeň realizujú pohybové aktivity iba dvaja respondenti (6 %) Odpoveď neviem uviedol jeden respondent (3%). Zaujímalo nás tiež aký formát organizácie pri

pohybových aktivitách naši respondenti najčastejšie využívajú. Zistili sme, že až 68% vychovávateľov rovnako využíva spontánne (neorganizované) a aj organizované pohybové aktivity. Iba 9% preferuje organizované.

Diskusia

Podľa celoslovenského reprezentatívneho prieskumu OZ Rodičia.sk (2021) sú až tri štvrtiny ľudí presvedčené, že obmedzenie športových a pohybových aktivít počas druhej vlny pandémie malo veľmi negatívny vplyv na duševné a fyzické zdravie detí a mládeže. Až 93 % respondentov sa vyjadrilo, že šport a pohyb sú nevyhnutným predpokladom pre ich zdravý vývoj (www.zdravie.pravda.sk). Boková (2017) konštatuje, že nevhodné priestory na výchovno-vzdelávaciu činnosť vychovávateľov negatívne ovplyvňujú ich edukačnú prácu. Rovnako konštatuje, že prevažná časť školských tried na prvom stupni ZŠ je určená pre 18 až 20 žiakov, zatiaľ čo v ŠKD je počet detí až 26, čo predstavuje navýšenie počtu približne o tretinu a výrazne to vychovávateľom komplikuje ich činnosť. Aj v našom prieskume sme zistili, že iba 37% respondentov uviedlo, že podmienky a vybavenie ich ŠKD je veľmi dobré. Množstvo štúdií ako napr. Weiss (1993), Kirk (2005), Ciocan et. al. (2017) a iné, sa zaoberajú príčinami poklesu záujmu detí o šport a zároveň ponúkajú riešenia, ako tento stav zvrátiť. Za jednu z možností považujú zlepšiť ponuku organizovaných aktivít pre deti a mládež najmä v podmienkach školy, kým sú rodičia v práci. Na Slovensku sa to deje najmä cez školské krúžky. Z výsledkov nášho prieskumu môžeme konštatovať, že skúmané školy vykazujú prioritný záujem žiakov 1. stupňa o športovo-pohybové a tanečné krúžky, čo považujeme za pozitívne zistenie. Vo výročnej správe Úradu verejného zdravotníctva z roku 2017 sa uvádza, že o športovo-pohybové krúžky prejavuje záujem stále väčšie percento žiakov základných škôl (v roku 2010 to bolo podľa ÚVZ 49,97% detí).

Za najdôležitejšie zistenie považujeme skutočnosť, že až 65 % respondentov zaraďuje pohybové aktivity do činnosti *denne a 26 % 2 – 3x do týždňa*. Iba dvaja respondenti uviedli ich zaradenie 1x v týždni. Boková (2017) zistila, že v pražských školských družinách sa pohybové aktivity (hry) zaraďujú najčastejšie vo frekvencii *2 – 3x za týždeň* (51,50 %) a denne iba u 31,80 % školských družín. Na základe uvedeného môžeme konštatovať, že výsledky Oravského regiónu sú výrazne priaznivejšie.

Zistenie, že až 68% respondentov rovnako využíva spontánne (neorganizované) a aj organizované pohybové aktivity a iba 9% preferuje organizované, poukazuje na skutočnosť, že nami oslovení vychovávatelia radi nechávajú deťom priestor na pohybovú aktivitu, ktorá nie je nikým riadená. Túto skutočnosť je možné hodnotiť rôzne. Dané obdobie (mladší školský vek)

sa vyznačuje stále tým, že je to obdobie, kedy dieťa veľmi dobre reaguje na podnety z okolia a nemá k ním ešte jasne vyhranený postoj. Tento proces je naklonený tomu, aby vychovatelia viac aktivizovali deti činnosťami, ktorý prispievajú ich zdraviu. Rovnako tak sa pri ich vhodnej realizácii zlepšujú sociálne vzťahy a komunikácia detí, čo potvrdzuje aj Uhrinová (2022), ktorá zistila, že skupinové pohybové hry pozitívne prispeli najmä k upevneniu interpersonálnych vzťahov a zlepšeniu spolupráce detí. Deti sa v skupine vzájomne povzbudzujú k výkonu a zvyšuje sa u nich túžba po pohybe a po hre.

Limitom nášho prieskumu bola nízka početnosť respondentov, ale napriek tomu sa domnievame, že viac ako 55% zastúpenie vychovateľov má aspoň z regionálne hľadiska reprezentatívnu charakteristiku. Určite by bolo potrebné obdobný výskum zrealizovať aj v ďalších regiónoch Slovenska a dať tak ucelenejší pohľad na obsah a spôsob zdraviu prospešných pohybových aktivít v mimoškolských činnostiach žiakov 1. stupňa základných škôl.

Záver

Školské kluby detí patria medzi inštitúcie, ktoré sú z hľadiska všestranného rozvoja detí veľmi podstatné. Hlavnou úlohou rekreačných a záujmových činností v tematickej výchovnej oblasti Zdravie a subjektívna pohoda je umožniť deťom stráviť čo najviac voľného času zdraviu prospešnými pohybovými aktivitami, či už na školskom dvore, v telocvični, parku, alebo na ihrisku. Úlohou vychovateľa v ŠKD je ponúkať deťom pestrú paletu organizovaných pohybových hier, ale takisto im dať priestor aj na spontánne hry. Zistenie, že iba 37 % vychovateľov považuje svoj ŠKD za veľmi dobre vybavený je určite potrebné, či už zo strany zriaďovateľa alebo samotných škôl zlepšiť. Pozitívne hodnotíme zistenie, že v oravských ZŠ sú najviac preferované športovo-pohybové krúžky, kde žiaci prvého stupňa v skúmaných ZŠ uprednostňujú futbalový krúžok a menej tanečný, gymnastický či atletický krúžok. Na zlepšenie tejto skutočnosti by sme odporúčali aby školy skúsili ponuku ešte vylepšiť a to spôsobom, že by neponúkali krúžky špecificky zamerané na ten ktorý šport, ale skôr širšieho zamerania – krúžky, ktoré by v sebe spájali viaceré druhy športov a boli realizované na nižšej fyzickej úrovni, aby boli prístupné aj deťom s ktoré nie sú fyzicky tak zdatné. Na základe našich ďalších zistení z oblasti formy organizácie a frekvencie opakovania pohybových aktivít odporúčame aby sa zistenia z Oravského regiónu využívali aj ostatných mimoškolských zariadeniach na Slovensku. Prístup, ktorý títo vychovatelia prezentovali, je založený na tom, že deťom pohyb nevnučujú (často využívajú spontánne formy) ale majú snahu ich k nemu viesť čo najčastejšie, t.j. každý deň.

Okrem uvedeného, odporúčame aby tieto mimoškolské zariadenia zarad'ovali do obsahu svojej činnosti aj besedy o zdravom životnom štýle a stretnutia detí so športovými osobnosťami regiónu. Mnohé z detí ich vnímajú ako svoje idoly, ktoré ich dokážu motivovať a povzbudiť k pohybu resp. aj konkrétnemu druhu športu.

Literatúra

- BOKOVÁ, P. (2017). Pohybové hry ve školní družine. Praha : Univerzita Karlova, 2017. 70 s.
- CIOCAN, D. M., MILON, A., & MAREȘ, G. (2017). Study Regarding the Motives of Children Participation in Sport Activities. In C. Ignatescu, A. Sandu, & T. Ciulei (eds.), Rethinking Social Action. Core Values in Practice (s. 159-168). Suceava, Romania: LUMEN Proceedings <https://doi.org/10.18662/lumproc.rsacvp2017.15>
- KIRK, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), s. 239-255.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2004). Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi. Bratislava : UK, 2004. 307 s.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2010). Pedagogika voľného času. Trnava : Trnavská univerzita, 2010. 356 s.
- MASARIKOVÁ, A. (2008). Úlohy vychovávateľa pri podpore inklúzie vo výchove vo voľnom čase. [online]. Dostupné na internete: Sablona (upjs.sk)
- Pohyb a šport patria k deťom. [online]. Dostupné na internete: Pohyb a šport patria k deťom – Zdravie a prevencia – Zdravie – Pravda
- ŠEFČÍKOVÁ, B. (2015). Využitie aktivizujúcich metód v ŠKD. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2015. 29 s.
- ŠTIBELOVÁ, E. (2001). Prednosti a obmedzenia školských klubov detí. In: Naša škola. ISSN 1335-2733, 2001, roč. 5, č. 9, s. 10 – 17.
- UHRINOVSKÁ, B. (2022). Pohybové a športové hry žiakov mladšieho školského veku využiteľných vo výchovno-vzdelávacej činnosti v čase mimo vyučovania. Prešov : Prešovská univerzita, 2022. 43 s.
- uvzs.sk/documents/d/uvz/vyrocnaspravaocinnostiuradovverejnehozdravotnictvasr2017 [online].
- uvzs.sk/documents/d/uvz/vyrocnaspravaocinnostiuradovverejnehozdravotnictvasr2010 [online].

WEISS, M. R. (1993). Children's participation in physical activity: are we having fun yet?
PaediatricExercise Science, 5(3), s. 156-162.

Kontaktná adresa autora:

Miroslav Nemeč
FTVŠaZ UMB B. Bystrica
Tajovského 40
974 01 B. Bystrica
Email: miroslav.nemec@umb.sk

Názov	TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Stanislav Azor, PhD.
Recenzenti	Doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD., PF KU Ružomberok Mgr. Daniel Baránek, PhD., ÚTV, Žilinská univerzita v Žiline
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, november 2024
Počet strán	294
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.
Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3441-4