

**Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra telesnej výchovy a športu**



# Šport a rekreácia 2024



**Zborník vedeckých prác**

**Nitra 2024**

# ŠPORT A REKREÁCIA 2024

## Zborník vedeckých prác

Recenzovaný nekonferenčný zborník vedecko-výskumných a odborných prác, zameraný na prezentáciu poznatkov v oblasti športu, telesnej výchovy, diagnostiky, zdravia, rekreácie, cestovného ruchu, regenerácie, manažmentu, atď.

### Zostavovateľ zborníka:

doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.,  
Mgr. Monika Czaková, PhD., Mgr. Matúš Guzman

### Recenzenti:

doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD., MPH., doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD.  
doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.  
doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD., doc. PaedDr. Iveta Boržíková, PhD.  
PaedDr. Mária Kalinková, PhD., PaedDr. Boris Beťák, PhD.  
Mgr. Stanislav Kraček, PhD., Mgr. Dušan Holas, PhD., Mgr. Lucia Bundová, PhD.  
Mgr. Monika Vašková, PhD., Mgr. Tamara Lukáčová, PhD.  
Mgr. Peter Kačúr, PhD., Mgr. Natália Czaková, PhD., Mgr. Vladimír Franek, PhD.  
Mgr. Andrea Paprancová, PhD., Mgr. Natália Varechová,  
Mgr. Andrea Izáková, PhD.

Zborník vedeckých prác bol vydaný v rámci grantu  
VEGA 1/0460/23 „Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho  
ovplyvňovania.“

Príspevky prešli recenziou.  
Za odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori.

**Vydavateľ:** KTVŠ PF UKF

**Miesto vydania:** Nitra

**Rok vydania:** 2024

**Forma:** elektronická

**Počet strán:** 284

**Formát:** A4

**ISBN** 978-80-558-2171-9

**EAN** 9788055821719

## OBSAH

	<b>Str.</b>
<b>VÝKONOVÁ MOTIVÁCIA VÝKONNOSTNÝCH A VRCHOLOVÝCH ŠPORTOVCOV A REKREAČNÝCH ŠPORTOVCOV</b> Hana HOLIČKOVÁ	5-9
<b>HODNOTENIE KATA V KARATE METÓDOU KDP</b> Ján PIVOVARNÍK	10-15
<b>VÝVOJ A PROGNÓZA INTRAINDIVIDUÁLNEJ VÝKONNOSTI LYŽIARKY SÁRY ANTOLOVEJ V KONDIČNEJ PRÍPRAVE. SPRACOVANIE VÝKONNOSTNÝCH TESTOV A ICH PROGNÓZOVANIE DO JUNIORSKEJ FIS KATEGÓRIE</b> Martin RÁZUS, Marcel ČURGALI	16-24
<b>DIFERENCIÁCIA KATA GEKSAIDAI IČI A NI A ICH NÁCVIK</b> Ján PIVOVARNÍK	25-33
<b>NÁCVIK A HARMONIZOVANIE KATA V KARATE METÓDOU SPOMALENIA A ZRÝCHLENIA</b> Ján PIVOVARNÍK	34-43
<b>POHYBOVÉ A PLAVECKÉ KOMPETENCIE V PREDPRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ</b> Ľubomíra BENČURIKOVÁ, Kristína REPKOVÁ	44-51
<b>VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT V INTERDISCIPLINÁRNOM PRÍSTUPE NA 1. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY</b> Nora HALMOVÁ, Dominika PETRÁŠOVÁ	52-59
<b>VPLYV RODINY A OKOLIA PRI VÝBERE POHYBOVEJ AKTIVITY</b> Nora HALMOVÁ, Debora LAKTIŠOVÁ	60-66
<b>ANALÝZA ZÁUJMU VYBRATÝCH ŽIAKOV I. STUPŇA ZŠ O POHYB A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL</b> Mária KALINKOVÁ, Klaudia JURČIŠINOVÁ	67-77
<b>POSTOJE ŽIAKOV V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE A K VOĽNÉMU ČASU</b> Martina LUPTÁKOVÁ, Ema ŠIKOVÁ	78-85
<b>ÚROVEŇ POHYBOVÝCH KOMPETENCIÍ 8-10 ROČNÝCH DETÍ</b> Tamara LUKÁČOVÁ, Daniela FALAT LEÜTTEROVÁ	86-91
<b>ÚČINOK INOVATÍVNYCH CVIČENÍ NA POSTURÁLNE ZDRAVIE ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU</b> Mária KALINKOVÁ, Ivana SANISLÓOVÁ	92-102

<b>VZŤAH VYBRANÝCH DETERMINANTOV VÝKONNOSTI MLADÝCH FLORBALISTOV</b> Tomáš KOZÁK, Monika VAŠKOVÁ, Mário JACKO	103-110
<b>VPLYV POHYBOVEJ AKTIVITY NA ÚROVEŇ MOTORICKEJ DOCILITY ŽIAKOV</b> Dalibor DZUGAS, Adam JAKUBČO	111-119
<b>REALIZÁCIA ZIMNÝCH VÝCVIKOVÝCH KURZOV NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V STREDOSLOVENSKOM REGIÓNE</b> Rastislav KOLLÁR, Miroslav NEMEC, Štefan ADAMČÁK	120-125
<b>MIMO VYUČOVACIE POHYBOVÉ AKTIVITY V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ V KONTEXTE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU</b> Miroslav NEMEC, Lívia NEMCOVÁ, Zuzana ŠTRBÁKOVÁ	126-133
<b>PEDAGOGICKÁ KOMUNIKÁCIA UČITEĽA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY</b> Darina MILETSKA, Jaromír ŠIMONEK	134-150
<b>HONOTENIE KVALITY SPÁNKU ŠTUDENTOV AKADEMIE POLICAJNÉHO ZBORU</b> Anna KOZAŇÁKOVÁ, Štefan ADAMČÁK, Michal MARKO	151-159
<b>VPLYV CVIČENÍ S VLASTNOU HMOTNOSŤOU NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV 8. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL</b> Dominik KLIMEK, Kristián BAKO	160-168
<b>ANALÝZA POHYBOVÝCH SKLADIEB V MLÁDEŽNÍCKEJ KATEGÓRIÍ: HODNOTENIE OBSAHU A ŠTRUKTÚRY ZOSTÁV</b> Dominika KORPOVÁ, Oľga KYSELOVIČOVÁ	169-176
<b>ZAŤAŽENIE HRÁČOV V ĽADOVOM HOKEJI Z HĽADISKA HRÁČSKYCH FUNKCIÍ A HRÁČSKYCH POSTOV</b> Lukáš OPÁTH, Simon ČOLLÁK	177-185
<b>ANALÝZA VZŤAHU ŽIAKOV POHYBOVÝM AKTIVITÁM A ICH FUNKČNÁ ZDATNOSŤ</b> Erika CHOVANOVÁ, Nikoleta BALÁŽOVÁ	186-193
<b>VERTEBROGÉNNE PORUCHY U RYTMICKÝCH GYMNASŤIEK</b> Janka KANÁSOVÁ, Aliaksandra CHASUN	194-206
<b>PODIEL ATLETICKÝCH DISCIPLÍN NA VYSVETLENÍ ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI V ATLETICKOM 5 BOJI 11 AŽ 13 ROČNÝCH ŽIAKOV</b> Jaroslav BROŽÁNI, Matúš GUZMAN, Monika CZAKOVÁ, Peter BARAN, Martin RÁZUS	207-214
<b>FYZIOLOGICKÝ POTENCIÁL A MOTORICKÁ VÝKONNOSŤ VO VZŤAHU K HRÁČSKYM POZÍCIÁM VO FUTBALE</b> Pavol HORIČKA, Samuel ŠVAJDA, Jaroslaw DOMORADZKI	215-225

<b>VZŤAH REAKČNEJ AGILITY A VYBRANÝCH SOMATICKÝCH UKAZOVATEĽOV VO VOLEJBALE</b>	225-233
Ľubomír PAŠKA, Pavol HORIČKA, Ľuboš ĎURIŠKA	
<b>SEKULÁRNY TREND ROZVOJA KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV</b>	234-239
Erika CHOVANOVÁ	
<b>VYUČOVANIE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY U ŽIAKOV S PORUCHAMI POZORNOSTI</b>	240-251
Tereza HÁJIČKOVÁ, Natália CZAKOVÁ	
<b>ZMENY KINEMATICKÝCH UKAZOVATEĽOV V OBDOBÍ LADENIA ŠPORTOVEJ FORMY U REPREZENTANTOV SR NA 100 M A 110 M PREKÁŽOK</b>	252-264
Barbora BROĎÁNIOVÁ, Jaroslav BROĎÁNI	
<b>PODIEL ATLETICKÝCH DISCIPLÍN NA VYSVETLENÍ ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI V ATLETICKOM 5 BOJI 11 AŽ 13 ROČNÝCH ŽIAČOK</b>	265-271
Jaroslav BROĎÁNI, Monika CZAKOVÁ, Peter BARAN, Matúš GUZMAN	
<b>ÚČINNOSŤ ROZVOJA REAKČNEJ AGILITY S VYUŽITÍM POMÔCKY BLAZEPOD VO VOLEJBALE</b>	272-282
Ľubomír PAŠKA, Vanessa KRAJČIOVÁ	

# MIMO VYUČOVACIE POHYBOVÉ AKTIVITY V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ V KONTEXTE ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

Miroslav NEMEC<sup>1</sup>, Lívia NEMCOVÁ<sup>2</sup>, Zuzana ŠTRBÁKOVÁ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia, <sup>2</sup>Pedagogická fakulta  
Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovensko

## ABSTRAKT

Príspevok sa zameriava na problematiku Školských klubov detí, kde na základe kvalitatívnej metódy „Focus groups“ zisťuje ako súčasné deti vnímajú význam pohybu a s ním súvisiace pohybové aktivity pre zdravie a zdravý životný štýl a cez dotazník analyzuje ako vychovávatelia v Školských kluboch detí realizujú a smerujú výchovu mimo vyučovania v kontexte rozvoja pohybu a pohybových aktivít pre posilnenie zdravého životného štýlu detí. Výskum sa realizoval na 68 deťoch vo veku od 8-10 rokov a 19 vychovávateľov z Školských klubov detí z okresu Prievidza. Zistenia prinášajú zaujímavé informácie o aktuálnom poznaní detí o pojmoch zdravie, pohyb a pohybové aktivity. Výskum potvrdil, že deti už v tomto veku si tieto atribúty plne uvedomujú. Zdravie považujú za najdôležitejšiu vec v živote, vyjadrujú ho najmä slovami život, šťastný život, pohoda a za zdravých sa považujú najmä vtedy, keď nemajú žiadnu chorobu a cítia sa dobre. Pozitívne vnímame skutočnosť, že oslovené deti si intenzívne spájajú pojem pohyb s pojmom zdravie, zdravý životný štýl. Vychovávatelia tejto oblasti výchovy venujú dostatok priestoru. Najobľúbenejšou a najžiadanejšou pohybovou činnosťou detí sú spontánne pohybové aktivity, ktoré by najradšej chceli realizovať na školskom dvore. Ak by nechodili do Školského klubu detí, tak by najradšej pohybovú aktivitu realizovali s kamarátmi. Vychovávatelia majú snahu deti pozitívne motivovať a do činností v Školskom klube detí zaradiť také aktivity, ktoré deťom prinášajú radosť z pohybu.

**Kľúčové slová:** zdravie, pohyb, focus groups, mladší školský vek, výchova mimo vyučovania

## ÚVOD

Súčasná moderná spoločnosť napreduje v mnohých oblastiach míľovými krokmi a tomu sa prispôsobuje aj štýl trávenia voľného času detí a mládeže. Samozrejmosťou v ich voľnom čase sa stále častejšie stáva konzumný spôsob života a pasívna zábava. Presne toto sú atribúty, ktoré zatláčajú do úzadia zdraviu prospešné spôsoby trávenia voľného času pohybom a pohybovými aktivitami. Práve pohyb a pohybové aktivity prispievajú k správne fungovaniu tela, nie len po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Výchova detí je jednou z najdôležitejších úloh, ktorú pred nás kladie život. Za výchovu detí majú v prvom rade zodpovednosť ich rodičia, potom nasleduje škola a rozličné zariadenia, v ktorých sa uskutočňuje výchova v čase mimo vyučovania. Ako uvádza Kratochvílová (2010), na základy výchovy v rodine a v škole nadväzuje ďalšie intencionálne pôsobenie – výchova v čase mimo vyučovania v škole a mimo školy, a aj mimo rodiny, ktoré prebieha v špecializovaných inštitúciách, zariadeniach a organizáciách. Pod aktivity, ktoré zaradiť pod pojem výchova v čase mimo vyučovania v škole, patria aj aktivity realizované v rámci Školského klubu detí – ďalej len ŠKD (Babiaková, 2007). Pávková a kol. (2002) poukazuje na to, že výchova detí a mládeže v dobe mimo vyučovania je významnou oblasťou výchovného pôsobenia. Hlavným cieľom výchovy mimo vyučovania, ako uvádza Zelinová (2012), je akcelerácia psychosociálneho vývinu žiaka. Cieľom výchovnej práce nie je zamestnať deti a mládež rozličnými činnosťami, ale pomocou aktivít premyslene a systematicky rozvíjať ich osobnosť, psychické funkcie, procesy a možnosti. Odborná literatúra uvádza niekoľko funkcií výchovy mimo vyučovania a trávenia voľného času. Patria sem výchovno-vzdelávacia funkcia, sociálna funkcia, preventívna funkcia

a zdravotná funkcia (Zelinová, 2012). Najmä zdravotná funkcia je vo vzťahu k pohybu veľmi dôležitá. Nie len, že výchova mimo vyučovania usmerňuje režim dňa tak, aby pomáhal vytvárať zdravý životný štýl, ale prispievajú aj k zdravému duševnému vývoju tým, že umožňujú deťom a mládeži pobyt v príjemnom prostredí, v pohode, medzi obľúbenými ľuďmi, ale aj tým, že im prinášajú možnosť prežívať radosť a uspokojenie z činností, ktoré ich bavia (Pávková a kol., 2002). Poslaním ŠKD detí je umožniť deťom rozvíjať ich osobnostný potenciál, záujmy a vzdelávacie potreby v podporujúcom prostredí uplatňujúcom požiadavky na výchovu mimo vyučovania a výchovu vo voľnom čase, prostredníctvom princípov neformálneho vzdelávania (<https://www.minedu.sk/data/att/25060.pdf>). Výchova mimo vyučovania sa v ŠKD realizuje v tematických oblastiach výchovy - Komunikácia a práca s informáciami, Sebarozvoj a svet práce, Zdravie a subjektívna pohoda, Spoločnosť a príroda a Kultúra a umenie. Práve tematická oblasť výchovy Zdravie a subjektívna pohoda je z pohľadu zdravia a aktivácie k pohybu kľúčová, pretože zahŕňa prvky ako šport, cvičenie, pohyb, zdravý životný štýl, životospráva a režim dňa. Autori ako Szabová (2001), Dvořáková (2002), Machová a kol. (2009) a ďalší vnímajú pohyb ako základnú potrebu dieťaťa. Pohyb je spojený s telesným, psychickým a sociálnym vývojom, preto sa uplatňuje pri výchove detí vo všetkých oblastiach. Praktické sprostredkovanie veľkého množstva životných kompetencií sa deje práve v pohybových aktivitách a hrách. Detský rozvoj je bez týchto aktivít a hier nemysliteľný. Novotná a kol. (2020) uvádzajú, že pohyb a pohybová aktivita respektíve inaktivita má významný vplyv na obéznuosť detí a mládeže. Zistili, že podiel obéznych detí v USA stúpa o 0,5% ročne, pričom podiel obéznych detí v USA je až 22%. Z výskumu tiež vyplýva, že cca 60% respondentov sa síce pohybovým aktivitám venuje každý deň, no napriek tomu, len 55 % z nich sa cíti fit. Až 80 % detí uviedlo, že by sa chcelo cvičeniu venovať viac. Podľa zistení organizácie National Institute on Media and the Family ([www.itretisektor.sk](http://www.itretisektor.sk)) až 70 % školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi. Pravidelnej organizovanej pohybovej aktivite sa venuje iba každý tretí žiak. Podobné zistenia sa objavujú aj v prácach Peráčková (2008) Antala a kol. (2012) a Adamčák, Nemeč, Bartík (2015). Prakticky všetky tieto výskum smerujú k tomu, že pohyb by sa mal pre deti stať každodennou záležitosťou až rutinou potrebou. Je to dôležité najmä preto, že v tomto veku si deti budujú vzťah k obsahu svojho života a preto by sme im mali poskytnúť čo najviac podnetov, ktoré ich budú viesť k zdraviu prospešnej pohybovej aktivite. Preto je dôležité aj v rámci výchovy mimo vyučovania pôsobiť na deti a mládež všetkými možnými prostriedkami a hľadať vhodné formy a metódy, ktoré by boli pre deti zábavné, príťažlivé a rešpektovali by ich osobitosti. Práve tu je dôležitá úloha vychovávateľa v rámci výchovy mimo vyučovania, aby pôsobil na deti, usmernil, ovplyvnil, naviedol na zdravé a aktívne využívanie času, kde musí byť kreatívny, presvedčivý a dobrý motivátor.

## **CIELE**

Na základe uvedeného sme si pre empirickú časť tejto štúdie stanovili nasledovný prieskumný problém - Ako súčasné deti vnímajú význam pohybu a s ním súvisiace pohybové aktivity pre zdravie a zdravý životný štýl a ako vychovávateľa v ŠKD realizujú a smerujú výchovu mimo vyučovania v kontexte rozvoja pohybu a pohybových aktivít pre posilnenie zdravého životného štýlu detí.

## **METODIKA**

Skúmaný súbor tvorili žiaci Základnej školy v Nitrianskom Rudne. Do prieskumu sme zapojili celkovo 68 detí, ktoré sme rozčlenili na tri skupiny (O1, O2 a O3), kde O1 boli žiaci vo veku 8 rokov (počet 23), O2 boli žiaci vo veku 9 rokov (počet 22) a O3 boli žiaci vo veku 10 rokov (počet 23). Každé oddelenie žiakov sme následne náhodne rozdelili ešte na dve skupiny, aby bolo možné uplatniť metódu Focus Groups pri menšom počte detí v skupine.

Oslovili sme aj 19 vychovávateľov z 5 ŠKD detí z okresu Prievidza. Všetky respondentky boli ženy. Pre získanie primárnych údajov pre tento prieskum sme použili metódu „Focus Groups“ (skupinová diskusia) a „Dotazníkovú metódu“. Skupinové diskusie sme si nahrávali a následne transformovali do písomnej podoby. Prepísané diskusie sme kvalitatívne analyzovali, triedili, hľadali možné podobnosti, súvislosti alebo naopak výrazné rozdiely. Dáta, ktoré sme získali dotazníkovou metódou sme vyhodnocovali prostredníctvom programu Survio cez základne matematicko-štatistické metódy (absolútna a relatívna početnosť).

## VÝSLEDKY

V rámci skupinovej diskusie sme jednotlivým skupinám detí položili otázky, ktoré sme rozdelili do dvoch oblastí – **A/ Celkové vnímanie zdravia a pohybu; B/ Pohyb v rámci ŠKD.**

A/ Deti sa vo všeobecnosti v oblasti zdravia vyjadrovali, že zdravie je to najdôležitejšie, zdravie je život, zdravie je šťastný život, zdravie je pohoda. Za zdravých sa považujú najmä vtedy, keď nie sú chorí, nemajú kašeľ, nič ich nebolí, nemajú teplotu. Takto sa vyjadrila viac ako polovica z opýtaných detí. Deti uvádzali aj, že zdraví sú aj vtedy, keď sa môžu naháňať, môžu jesť zmrzlinu, nemajú bacily a môžu chodiť po vonku. Príklady odpovedí detí - „Zdravý som, keď nemám kašeľ, sople a nevraciam.“ (žiak, O2); „Keď som zdravý, mamina mi dovolí jesť zmrzlinu.“ (žiak, O1); „Ja som zdravá, keď ma nebolí brucho a nemusím jesť tabletky.“ (žiačka, O3); „Keď sa cítim dobre.“ (žiačka, O2).

Pri otázke čo deti robia preto, aby boli zdravé sa často opakovala odpoveď cvičíme a jeme ovocie a zeleninu. Toto považovala za základ svojho zdravia veľká časť z diskutujúcich detí. Viac krát sa opakovali však aj odpovede ako jeme vitamíny, teplo sa obliekame, pijeme čistú vodu, chodíme von na vzduch, nejeme sladkosti. Niekoľko vyjadrení poukazovalo aj na to, že nepijú alkohol, nefajčia, oddychujú a veľa spia. Príklady odpovedí detí - „Robím si s ocinom koliečka okolo ihriska.“ (žiačka, O1); „Tato sa veľa háda s mojou maminou a potom mu je zle.“ (žiak, O1); „Nejem v mekáči.“ (žiak, O3); „Chodím po slnku, aby som mal vitamín D.“ (žiak, O2); „Chodím na prechádzky so psom.“ (žiačka, O3); „Nehádam sa.“ (žiak, O2); „Modlím sa za zdravie.“ (žiak O3).

### T1 Pohybové aktivity, ktoré vykonávajú deti vo všeobecnosti najradšej

Pohybová aktivita	Počet odpovedí
Futbal	19
Kolieskové korčule	15
Bicyklovanie	9
Naháňanie	6
Tancovanie	5
Plávanie	4
Florbal	4
Basketbal	3
Skeitovanie	2
Karate	1
<b>Spolu</b>	<b>68</b>

Deti vo všeobecnosti považovali za pohyb všetko od behania, skákania, naháňania, kolobežkovania, bicyklovania, cvičenia, tancovania, futbalu, florbalu, atletiky až po hrabanie lístia. Všetky deti považovali pohyb za dôležitý pre svoje zdravie, najmä preto, aby neboli tuční. K tejto odpovedi sa priklonilo takmer 80% z diskutujúcich detí. Príklady odpovedí detí - „Môj dedo sa skoro vôbec nehýbe a má obrovské brucho.“ (žiak, O1); „Hýbem sa pre svaly.“ (žiak,

O2); „Behám, aby som spálila tuky.“ (žiačka, O3); „Cvičím, aby mi netrčali kosti ako mojej sestry, fuj, je to hnusné.“ (žiak, O2).

Všetky deti sa radi hýbu a pohybové aktivity vykonávajú každý jeden deň. Medzi najobľúbenejšie pohybové aktivity všeobecne patrilo u chlapcov jednoznačne futbal a u dievčat to boli kolieskové korčule (T1).

B/ Čo sa týka oblasti pohybu v rámci ŠKD, tak deti všetkých oddelení sa jednoznačne zhodli na tom, že v ŠKD sa hýbu pravidelne každý deň. Keď sme sa zaujímali o to, či by chceli deti v ŠKD viac pohybu, odpovede sa nám začali rôzniť. Zistili sme si, že u väčšiny detí zo skupiny O1 sa odpovede zhodovali v tom, že by chceli pohybu viac. Len minimálny počet žiakov z tejto skupiny sa priklonil k tomu, že by pohybu nechceli viac. Príklady odpovedí detí - „Ja by som chcel viac, hrať viac futbal.“ (žiak, O1); „Chceme hrať viac naháňacky.“ (žiačka, O1); „Ja by som chcel viac pohybu, aby sme mohli byť viac vonku.“ (žiak, O1); „Ja sa nechcem viac hýbať v družke, chcem aby sme viac hrali počítače.“ (žiak, O1). Deti zo skupiny O3 sa k danej téme vyjadrili vo veľkej miere v opačnom smere ako deti zo skupiny O1 a síce, že pohybu v ŠKD by nechceli viac. Väčšina detí z tejto skupiny sa prikláňa k názoru, že majú veľa pohybu na telesnej výchove a to im úplne stačí. Len 6 žiakov z tejto skupiny pripustilo, že by v ŠKD privítali viac pohybu. Dvaja žiaci nevedeli vyjadriť svoj názor k danej otázke. Príklady odpovedí detí - „Nechcem viac pohybu, lebo som po škole unavený.“ (žiak, O3); „Nie, nechcem viac, lebo beháme aj na telesnej aj v ŠKD a už viac nechcem.“ (žiak, O3); „Ešte menej, lebo je to nuda.“ (žiačka, O3); „Nechcem viac pohybu, stačí koľko tam je.“ (žiak, O3); „Ja už nie, hýbeme sa dosť, keď hráme pohybové hry a ani tie ma nebavia.“ (žiačka, O3).

Pri otázke o obľúbených pohybových hrách v ŠKD začali deti vymenovávať názvy hier. Najčastejšie sa opakovali hry Šťuky a karasy, Beží ten, Húska, húska..., Ovce do košiara, Včielky do úľa, Chvostíky, Živé pexeso a Mrázik. Avšak, keď mali povedať, či sa radi hrajú tieto hry, tak sa takmer polovica detí vyjadrila, že pohybové hry nemajú moc radi. Príklady odpovedí detí - „Nemám rada pohybové hry, lebo je to nuda.“ (žiačka, O3); „Nemám ich rada, no aj tak ich musíme každý deň hrať.“ (žiačka, O2); „Mňa pohybové hry nebavia.“ (žiak, O2). Zatiaľ, čo druhá polovica detí sa teší z pohybových hier. Príklady odpovedí detí - „Pohybové hry sú super zábavné.“ (žiačka, O1); „Ja mám rád pohybové hry, lebo môžem súťažiť.“ (žiak, O2); „Mne sa páčia pohybové hry, lebo sa hráme všetci spolu.“ (žiačka, O2). V rámci pohybových aktivít realizovaných v rámci ŠKD si deti mohli vybrať, ktoré vykonávajú najradšej (T2).

## T2 Pohybové aktivity, podľa toho, ktoré majú v rámci ŠKD deti najradšej

Pohybová aktivita	Počet odpovedí
Spontánne hry	31
Iné športy	16
Športové hry	13
Pohybové hry	8
<b>Spolu</b>	<b>68</b>

Miesto vykonávania pohybových aktivít bolo asi najmenej vyhranenou oblasťou. Deti uvádzali, že sú aj za aktivity na školskom dvore, kde môžu ísť na preliezačky, cvičebné stroje, kde sa môžu hrať schovávačky, či naháňacky ale aj za školské ihrisko kde môžu hrať rôzne športové hry ako futbal či florbal. Malé zastúpenie mala školská telocvičňa. Na záver uvádzame súhrn odpovedí na otázku – Aké aktivity by deti robili najradšej po vyučovaní, keby si mohli sami vybrať (T3).

### T3 Aktivity, ktoré by deti robili najradšej po vyučovaní

Čo by robili po vyučovaní	Počet odpovedí
Išli von s kamarátmi	29
Venovali sa pohybu	17
Hrali sa na počítači, mobile	7
Sledovali TV	6
Čítali knihu	4
Učili sa	3
Nič, oddychovali a spali	2
<b>Spolu</b>	<b>68</b>

V druhej časti našej štúdie prezentujeme výsledky vyhodnotenia odpovedí vychovávateľov z dotazníkov, ktoré nám mali pomôcť získať komplexnejší pohľad na problematiku pohybu a pohybových aktivít v kontexte rozvoja zdravého životného štýlu u detí v ŠKD. Zistili sme, že vychovávatelia zaraďujú témy pohybu a pohybových aktivít do obsahu činností v rámci ŠKD každý deň (89,5 %). Len v dvoch prípadoch sa vyskytla odpoveď, že vychovávatelia zaraďujú pohyb a pohybové aktivity každý druhý deň. Celkovo sa pohybu a pohybovým aktivitám v rámci ŠKD venujú vychovávatelia nasledovne - 6-9 hodín týždenne 21,1% vychovávateľov, 3-5 hodín týždenne 47,37% a 0-2 hodiny týždenne 31,6 % vychovávateľov. Významnou činnosťou orientujúcou sa na pohyb a pohybové aktivity v ŠKD je rekreačná činnosť, ktorá predstavuje v priemere až 30% z činností v ŠKD. Čo je značná časť, keďže režim jedného dňa v ŠKD je rozdelený na 5 takýchto činností. Témy spojené so zdravím a zdravým životným štýlom zaraďujú vychovávatelia do obsahu svojich činností raz mesačne (57,9 %) a raz týždenne 42,1 % opýtaných. Zaujímalo nás aj to, ktoré pohybové aktivity majú deti najradšej. Až 63,2% vychovávateľov sa priklonilo k tomu, že deti majú v rámci ŠKD najradšej spontánne hry. Na druhom mieste boli pohybové hry (36,8%). V súvislosti s touto otázkou nás zaujímalo, ktoré pohybové aktivity zaraďujú vychovávatelia najčastejšie do obsahu svojich činností. Až 89,5% vychovávateľov zaraďuje najčastejšie do pohybových aktivít pohybové hry. Za športové hry a spontánne hry rovnocenne odpovedalo 5,3% vychovávateľov. Najčastejším miestom na realizáciu pohybových aktivít s deťmi je školsky dvor (63,2%) a multifunkčné ihrisko (36,8%). Pýtali sme sa aj na to, ako vnímajú vychovávatelia súčasné deti, čo sa týka pohybu a pohybových aktivít v rámci ŠKD. Iba 26,3% vychovávateľov uviedlo, že deti sa pohybu a pohybovým aktivitám vyhýbajú. V oblasti poznania dôležitosti pravidelného pohybu pre zdravie zdravý životný štýl u detí boli vychovávatelia vo svojich odpovediach pozitívny – 52,6% opýtaných vníma súčasné deti ako uvedomelé s tým, že vedia, že pohyb je zdravý a preto sa radi hýbu. Odpoveď že deti si neuvedomujú spojitosť medzi pohybom a jeho vplyvom na zdravie uviedlo 26,3% vychovávateľov a 21,1% vníma poznanie v tejto oblasti tak, že deti síce vedia o tom, že pohyb je zdravý, no aj napriek tomu sa neradi hýbu. S tým súvisela aj otázka, ako vychovávatelia rozvíjajú poznanie detí o význame pohybu pre svoje zdravie. Až 73,7% opýtaných uviedlo, že rozvíja poznanie detí v tejto oblasti skôr prakticky, t.j. aktívnym každodenným pohybom, pri ktorom si poukazujú na dôležitosť pohybu pre zdravie. Iba 26,3% rozvíja toto poznanie verbálne t.j. rozprávaním sa o význame a dôležitosti pohybu pre zdravie. Posledná otázka bola zameraná na motiváciu k tomu, aby deti vykonávali pohybové aktivity. Menej ako polovica vychovávateľov (42,1%) uviedlo, že deti nie je potrebné motivovať k pohybu, pretože sa veľmi radi hýbu. Súťažami motivuje deti k pohybu 31,6% opýtaných a 26,3% motivuje deti k pohybu odmenami.

## DISKUSIA

Zdravie je harmonicky vyvážený telesný a duševný stav sprevádzaný spokojnosťou, keď je človek subjektívne bez problémov a objektívne bez lekárskeho nálezu (Liba, 2016), tak aj náš výskum potvrdil, že deti už v tomto veku si tieto dôležité životné atribúty plne uvedomujú. Žiaci boli všeobecne k téme zdravia a pohybu veľmi vnímaví. Zdravie považovali za najdôležitejšiu vec v živote, vyjadrili ho najmä slovami život, šťastný život, pohoda a za zdravých sa považovali najmä vtedy, keď nemali žiadnu chorobu a cítili sa dobre. Ako uvádzajú rôzne výskumy (Mazal 2000, Antala a kol. 2002, Adamčák, Nemeč 2010, Mačura a kol. 2021 a iní) v súčasnej dobe dochádza k výraznému poklesu pohybu a pohybovej aktivity u detí. Poukazujú na to, že trávenie voľného času nevhodným spôsobom je čoraz častejšia činnosť aj u detí mladšieho školského veku. Toto zníženie pravidelnej telesnej aktivity pripisujú skutočnosti, že povinná školská dochádza dieťaťu pri nástupe do školy úplne zmení režim dňa. Poukazujú aj na to, že len 1/4 detí a mládeže uskutočňuje pohybovú aktivitu podľa odporúčaní svetovej zdravotnej organizácie (WHO). V našom prieskume sa tento trend nepotvrdil. I keď sa našlo pár detí, ktoré nemali k pohybu a pohybovým aktivitám kladný vzťah, stále tu bola väčšina, ktorá pohyb a pohybové aktivity vo výchove mimo vyučovania preferovala. Pozitívne vnímame skutočnosť, že oslovené deti si intenzívne spájajú pojem pohyb s pojmom zdravie, zdravý životný štýl. Je možné, že si toto prepojenie ešte plnohodnotne ani neuvedomujú, no v ich vyjadreniach sa to veľmi často objavuje. Napriek tomu, považujeme ich vyjadrenia, že keď sú zdraví môžu ísť von, môžu sa naháňať, môžu ísť na tréning, môžu ísť za kamarátom, či môžu ísť na prechádzku so psom, za dôležité pre ich ďalšie kreovanie sa v tejto oblasti. Dôvodom nášho optimizmu je to, že práve toto sú dôležité motivačné faktory (aktivity), ktoré môžu aj prakticky ovplyvniť ich postoj ku zdraviu. Dôležité v tomto prípade je však najmä rodinné prostredie, čo potvrdzujú aj výskumy Medeková (1995), Ondřejková, Gubricová (2008), Ha, Ng, Lonsdale et al. (2019), Pešek, Šimonek (2019) a ďalší. Druhou stranou pôsobenia sú učители, resp. aj nami sledovaní vychovávatelia v ŠKD, ktorý svojou kreativitou a individuálnym prístupom, či hrou a nenásilnou formou, môžu deti inšpirovať, resp. motivovať k pohybovej aktivite, ktorá bude pre dieťa prijateľná a neodradí ho od ďalšej aktivity (Kouteková, 2003). Zistenie, že deti všetkých oddelení sa jednoznačne zhodli na tom, že sa v ŠKD pravidelne hýbu každý deň považujeme za vysoko pozitívne. Všimli sme si však, že u väčšiny detí zo skupiny 8 ročných sa odpovede zhodovali v tom, že by chceli pohybu viac, hlavne preto, aby mohli tráviť viac času vonku. Deti zo skupiny 10 ročných už ale začali prezentovať názor, že pohybu v ŠKD by už nechceli viac. Zdôvodňovali to tým, že majú veľa pohybu na telesnej výchove a to im úplne stačí. Čo je v rozpore s tým, čo si myslia odborníci. Napr. Slepíčková (2005), Šimonek (2010), Antala a kol. (2012) uvádzajú, že pohybová činnosť v rámci telesnej výchovy je nepostačujúca a nedosahuje želaný efekt. Deti sa nachádzajú vo vývine a pre ich zdravý priebeh je pohybová aktivita nevyhnutná. Ďalším zistením je skutočnosť, že ak sa už majú deti v rámci ŠKD hýbať, tak volia najradšej spontánnu pohybovú aktivitu. Vysvetľujeme si to tým, že deti si po riadenom vyučovaní chcú užiť určitú voľnosť. Celé dopoludnie sedeli v škole a robili všetko podľa pokynov učiteľov. Po vyučovaní by preto chceli sami rozhodovať akej pohybovej aktivite sa budú venovať. Keby si však deti mohli vybrať podľa seba, čo by najradšej robili celkovo po vyučovaní, tak nás pozitívne prekvapilo, že veľká časť detí by išla po vyučovaní najradšej von s kamarátmi a veľká časť by sa venovala nejakému športu. Podobné zistenia predkladajú aj výsledky výskumov Krystoňa (2003), Hofbauera (2004), z ktorých vyplýva, že najčastejšími činnosťami vo voľnom čase u žiakov na Slovensku je športovanie, potom nasleduje stretávanie s priateľmi, počúvanie hudby, pozeranie TV a hranie sa na počítači. Odpovede ako sledovanie TV a hranie sa na mobile, či tablete sa i v našom prieskume vyskytli minimálne. Zaujímavé bolo, že tieto aktivity sa stretli s odsúdením zo strany skúmaných žiakov, so zdôvodnením, že hraním na tablete a pozeraním TV si ničíme oči a bude nás bolieť hlava.

## ZÁVERY

V súčasnej dobe deti a mládež čoraz viac inklinujú k pasívnemu tráveniu mimo vyučovacieho času resp. voľného času, čo výrazne ovplyvňuje ich zdravie a negatívne vplýva na zdravý životný štýl. Ten sa snažia aspoň v určitej miere usmerniť výchovno-vzdelávacie zariadenia, medzi ktoré patria aj Školské kluby detí. Zistili sme, že deti a vychovatelia v skúmaných ŠKD z okresu Prievidza boli všeobecne k téme zdravia a pohybu veľmi vnímaví. Deti považovali zdravie za jednu z najdôležitejších vecí v živote (vyjadrovali ho najmä slovami život, šťastný život, pohoda) a za zdravých sa považovali najmä vtedy, keď nemali žiadnu chorobu a cítili sa dobre. Vychovatelia tejto oblasti výchovy venujú dostatok priestoru. Najobľúbenejšou a najžiadanejšou pohybovou činnosťou detí sú spontánne pohybové aktivity, ktoré by najradšej chceli realizovať na školskom dvore. Ak by nechodili do ŠKD tak by najradšej pohybové aktivity realizovali s kamarátmi. Vychovatelia majú snahu deti pozitívne motivovať a do činností v ŠKD zaradiť také aktivity, ktoré deťom prinášajú radosť z pohybu. Domnievame sa, že vzhľadom k tomu, že deti majú záujem najmä o spontánne aktivity na školskom dvore, bolo by vhodné aby sa školy a zriaďovatelia pokúsili vybaviť tieto priestory širokou paletou multifunkčných športových zariadení, či povrchov na korčuľovanie a pod. Rovnako tak sa domnievame, že by bolo vhodné aby vychovatelia rovnomernejšie využívali praktické a verbálne podnety na rozvíjanie poznania detí v oblasti zdravia a zdravého životného štýlu, aby prevaha praktických podnetov nebola taká vysoká ako sme zistili v našej štúdii. Napriek uvedeným nedostatkom a niektorým negatívam, si myslíme, že každý krôčik, či aktivita, ktorú vychovatelia v ŠKD urobia pre rozvoj poznania významu pohybu pre zdravie detí má v tomto vývojovom období dieťaťa svoje veľké pozitívum.

## LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š., NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská telesná a športová výchova. Banská Bystrica: UMB FHV, 2010. 209s.
- ADAMČÁK, Š., NEMEC, M., BARTÍK, P. 2015. Pohybové aktivity žiakov a žiačok základných škôl. Banská Bystrica: UMB - Belianum, 2015. 96s.
- ANTALA, B. a kol. 2012. Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava: END, spol. s r.o. Topolčianky, 2012, 168 s.
- BABIAKOVÁ, S. 2007. Pedagogika voľného času a školské kluby detí. Banská Bystrica: UMB PF. 88s.
- DVOŘÁKOVÁ, H. 2002. Pohybem a hrou rozvíjáme osobnosť dieťaťa. Praha: Portál, 2002. 144s.
- HA, A.S., NG, J.Y.Y., LONSDALE, C. et al. 2019. Promoting physical activity in children through family-based intervention: protocol of the "Active 1 + FUN" randomized controlled trial. BMC Public Health 19, 218 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6537-3>
- HOFBAUER, B. 2004. Deti, mládež a voľný čas. Praha: Portál. 2004. 176s.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2010. Pedagogika voľného času. Trnava: TUT, 2010. 356s.
- KOUTEKOVÁ, M. 2003. Osobnosť vychovávateľa v systéme výchovy mimo vyučovania. Banská Bystrica: UMB PF, 2003. 111s.
- KRYSTOŇ, M. 2003. Edukácia detí a mládeže vo voľnom čase. Banská Bystrica: UMB PF. 90s.
- LIBA, J. 2016. Výchova k zdraviu v školskej edukácii. Prešov: PU. 2016. 244 s.
- MAČURA, P. a kol. 2021. Základné pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku. Ružomberok: Verbum, 2021. 122s.
- MACHOVÁ, J. a kol. 2009. Výchova ke zdraviu. Praha: Grada, 2009. 291s.
- MAZAL, F. 2000. Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000. 292s.

- MEDEKOVÁ, H. 1995. Rodina a pohybová aktivita dětí. In Acta Fac. Educ. Phys. Univ. Comeniana, roč. 35, s. 5-10.
- NOVOTNÁ, B. a kol. 2020. Pohybová aktivita žiakov mladšieho školského veku vo vzťahu k ich zdraviu. Ružomberok: Verbum, 2020. 95s.
- ONDREJKOVÁ, A., GUBRICOVÁ, J. 2008. Podpora pohybovej aktivity detí predškolského veku. In School and Health 21, 3/2008, s. 77-82.
- PERÁČKOVÁ, J., a kol. 2008. Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov. Bratislava: UK FTVŠ, 2008. 160s.
- PEŠEK, Z., ŠIMONEK, J. 2019. Porovnanie vplyvu rodiny na preferencie pohybovej aktivity žiakov základnej školy na Slovensku a v Česku. In Šport a rekreácia 2019, Nitra, PEEM, 2019. s. 69-79.
- PÁVKOVÁ, B. a kol. 2002. Pedagogika voľného času. Praha: Potrál, 2002. 221s.
- SLEPIČKOVÁ, I. 2005. Sport a voľný čas - vybrané kapitoly. Praha: Karolinum. 2005, 115s.
- ŠIMONEK, J. 2010. Výskum objemu pohybovej aktivity na školách. In Pohyb a zdravie. Nitra : PEEM. 2010. s.137-152.
- ZELINOVÁ, M. 2012. Voľný čas efektívne a tvorivo. Bratislava: IURA, 2012. 146s.
- Štátny výchovný program. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/data/att/25060.pdf>
- Koncepcia rozvoja pohybových aktivít detí a mládeže. Dostupné na: <https://itretisektor.sk/clanky/koncepcia-rozvoja-pohybovych-aktivit-deti-a-mladeze/>

## SUMMARY

### EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITIES IN THE SCHOOL CHILDREN'S CLUB IN THE CONTEXT OF A HEALTHY LIFESTYLE

The paper focuses on the issue of Children's School Clubs, where, based on the qualitative method "Focus groups", it finds out how current children perceive the importance of movement and related physical activities for health and a healthy lifestyle, and through a questionnaire, it analyzes how educators in Children's School Clubs implement and direct education outside of classes in the context of the development of movement and movement activities to strengthen the healthy lifestyle of children. The research was carried out on 68 children aged 8-10 years and 19 educators from the School Clubs of children from the Prievidza district. The findings provide interesting information about children's current knowledge of the concepts of health, movement and physical activities. Research has confirmed that children at this age are already fully aware of these attributes. They consider health to be the most important thing in life, they express it mainly with the word's life, happy life, well-being, and they consider themselves healthy especially when they have no illness and feel well. We positively perceive the fact that the addressed children strongly associate the term movement with the term health, a healthy lifestyle. Educators devote enough space to this area of education. The most popular and desired physical activity of children are spontaneous physical activities, which they would most like to do in the school yard. If they didn't go to Children's School Clubs, they would prefer to do exercise with their friends. Educators try to positively motivate children and include in the activities in the Children's School Club activities that bring children the joy of movement.

**Key words:** health, movement, focus groups, younger school age, extracurricular education

Príspevky prešli recenziou. Za odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori.

<b>Názov zborníka:</b>	<b>ŠPORT A REKREÁCIA 2024</b>
<b>Podnázov:</b>	Zborník vedeckých prác
<b>Zostavovateľ zborníka:</b>	doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD., Mgr. Monika Czaková, PhD., Mgr. Matúš Guzman
<b>Recenzenti:</b>	doc. PaedDr. Ivan Uher, PhD., MPH., doc. PaedDr. Robert Rozim, PhD. doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD. doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD., doc. PaedDr. Iveta Boržíková, PhD. PaedDr. Mária Kalinková, PhD., PaedDr. Boris Beťák, PhD. Mgr. Stanislav Kraček, PhD., Mgr. Dušan Holas, PhD., Mgr. Lucia Bundová, PhD. Mgr. Monika Vašková, PhD. Mgr. Tamara Lukáčová, PhD., Mgr. Peter Kačúr, PhD. Mgr. Natália Czaková, PhD., Mgr. Vladimír Franek, PhD. Mgr. Andrea Paprancová, PhD., Mgr. Natália Varechová, Mgr. Andrea Izáková, PhD.
<b>Vydavateľ:</b>	KTVŠ PF UKF
<b>Miesto vydania:</b>	Nitra
<b>Rok vydania:</b>	2024
<b>Forma:</b>	online
<b>Počet strán:</b>	284
<b>Formát:</b>	A4
<b>Vydanie:</b>	štrnásť
<b>ISBN:</b>	978-80-558-2171-9
<b>EAN:</b>	9788055821719