

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



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, Civiňová 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 Pastrňaková, 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	

OBSAHOVÉ ZAMERANIE INOVATÍVNEHO VYUČOVANIA ZIMNÝCH SEZÓNNYCH ČINNOSTÍ

Jiří Michal, Stanislava Straňavská

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

CONTENT FOCUS OF INNOVATIVE TEACHING OF WINTER SEASONAL ACTIVITIES

Abstrakt

Cieľom štúdie je zamerať sa na zmeny obsahu inovatívneho vyučovania zimných sezónnych činností v zmysle kurikulárnej reformy na základných školách. Zmena inovatívneho vyučovania zimných sezónnych činností ako je zjazdové lyžovanie a snowboarding má značný vplyv na ďalší rozvoj pohybových aktivít žiakov na základných školách. Do výskumu bolo zapojených 251 učiteľov a učiteliek zo základných škôl v stredoslovenskom regióne, ktorí sa podieľajú na vyučovaní zimných sezónnych činností v rámci školskej telesnej a športovej výchovy. Výskum sme realizovali za pomoci dotazníka. Z výsledkov výskumu vyplýva, že 24,58 % učiteliek označilo svoje teoretické vedomosti zo snowboardingu za veľmi vysoké a 38,24 % učiteľov označuje svoje teoretické vedomosti zo snowboardingu za vysoké a zároveň sú pripravený na inovatívne vyučovanie tejto zimnej sezónnej činnosti. Pri vyhodnotení χ^2 testu nezávislosti sme zistili štatisticky významný rozdiel v teoretických vedomostiach zo snowboardingu medzi mužmi a ženami na hladine významnosti $p < 0,05$.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy KEGA 032UMB-4/2022 Inovatívne učebné materiály pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných školách so zameraním na zimné sezónne pohybové činnosti.

Kľúčové slová: Inovatívne vyučovanie, intersexuálne rozdiely, obsahové zameranie, učitelia a učiteľky zimných športov.

Abstrakt

The aim of the study is to focus on content changes in innovative teaching of winter seasonal activities in the light of curriculum reform in primary schools. Changing the innovative

teaching of winter seasonal activities such as downhill skiing and snowboarding has a significant impact on the further development of physical activities of primary school students. The research involved 251 teachers from primary schools in the Central Slovakia region who are involved in teaching winter seasonal activities in school physical and sport education. The research was carried out using a questionnaire. The results of the research show that 24.58% of female teachers indicate their theoretical knowledge of snowboarding as very high and 38.24% of male teachers indicate their theoretical knowledge of snowboarding as high and at the same time they are prepared for innovative teaching of this winter seasonal activity. Evaluating the χ^2 test of independence, we found a statistically significant difference in theoretical knowledge of snowboarding between males and females at the significance level of $p < 0.05$.

The paper is part of the KEGA grant task 032UMB-4/2022 Innovative teaching materials for physical and sport education teachers in primary schools with a focus on winter seasonal physical activities.

Key words: Innovative teaching, intersex differences, content orientation, winter sports teachers.

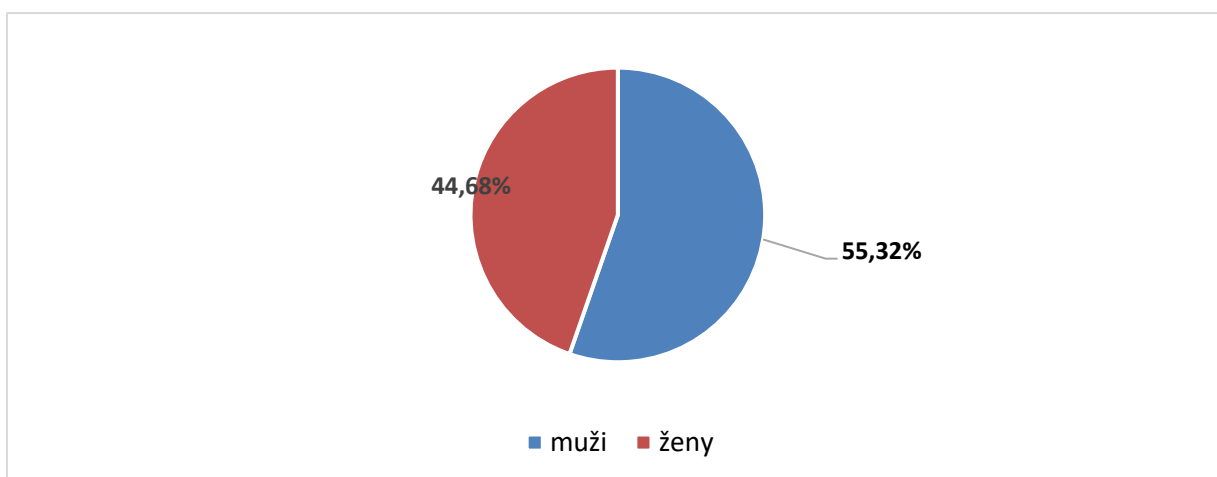
Úvod

Zmena inovatívneho vyučovania zimných sezónnych činností ako je zjazdové lyžovanie a snowboarding má značný vplyv na ďalší rozvoj pohybových aktivít žiakov na základných školách. Práve z tohto dôvodu nezastupiteľnú úlohu pri inovácii vyučovania má učiteľ resp. inštruktor týchto športov. Výskumy zaoberajúce sa problematikou vzdelávania odborníkov na zimné športy majú širokospektrálne zameranie napr. Bridgwater (1982) sa zamerával na efektívnosť výučby vzhľadom k typu osobnosti. Autori Khong Chiu & Kayat (2010), konštatujú že učiteľ môže výrazne ovplyvniť záujem žiakov o realizáciu pohybovej činnosti prostredníctvom pozitívnej motivácie. Cigrovski et al. (2014) skúmali postoje účastníkov (začiatok) k lyžovaniu, kde zistili, že vhodná štruktúra výučby (metodika) pozitívne ovplyvňuje ich postoj k lyžiarskym športom. Práve z tohto hľadiska je rozhodujúce, aby do vyučovacieho procesu boli zaradované inovatívne prvky, ktoré budú povzbudzovať žiakov k získavaniu nových skúseností pri tak atraktívnych činnostiach ako je zjazdové lyžovanie a snowboarding.

Cieľom štúdie je zamerať sa na zmeny obsahu inovatívneho vyučovania zimných sezónnych činností v zmysle kurikulárnej reformy na základných školách.

Metodika

V spektre riešenia grantovej úlohy KEGA 032UMB-4/2022 Inovatívne učebné materiály pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných školách so zameraním na zimné sezónne pohybové činnosti, sme sa zamerali na učiteľov stredoslovenského regiónu, ktorí sa podieľajú na vyučovaní zimných sezónnych pohybových činností. Výskumný súbor pozostával z 251 učiteľov a učiteliek daného regiónu (obr. 1). Učiteľom boli začiatkom roka 2023 rozoslané dotazníky, ktoré analyzujú skutkový stav na školách stredoslovenského kraja. Dotazník pre učiteľov bol anonymný a základné výsledky sme spracovali štatistickými metódami a vyhodnocovali sme ich prostredníctvom komparatívnej analýzy a percentuálneho vyhodnotenia. Pri štatistickom vyhodnotení získaných dát sme použili neparametrický Chí kvadrát test, ktorý sme použili na posudzovanie štatistickej významnosti rozdielov vo zvolenom intersexuálnom kritériu (muži vs. ženy). Štatistickú významnosť sme posudzovali na 5 % hladine pravdepodobnosti.

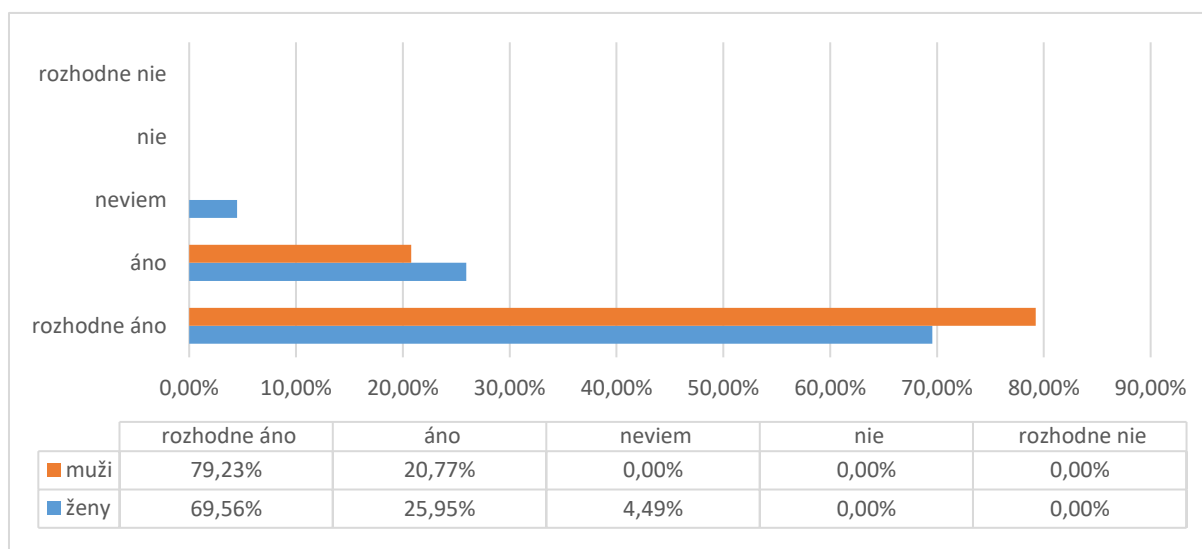


Obrázok 1 Charakteristiky skúmaného súboru - pohlavie

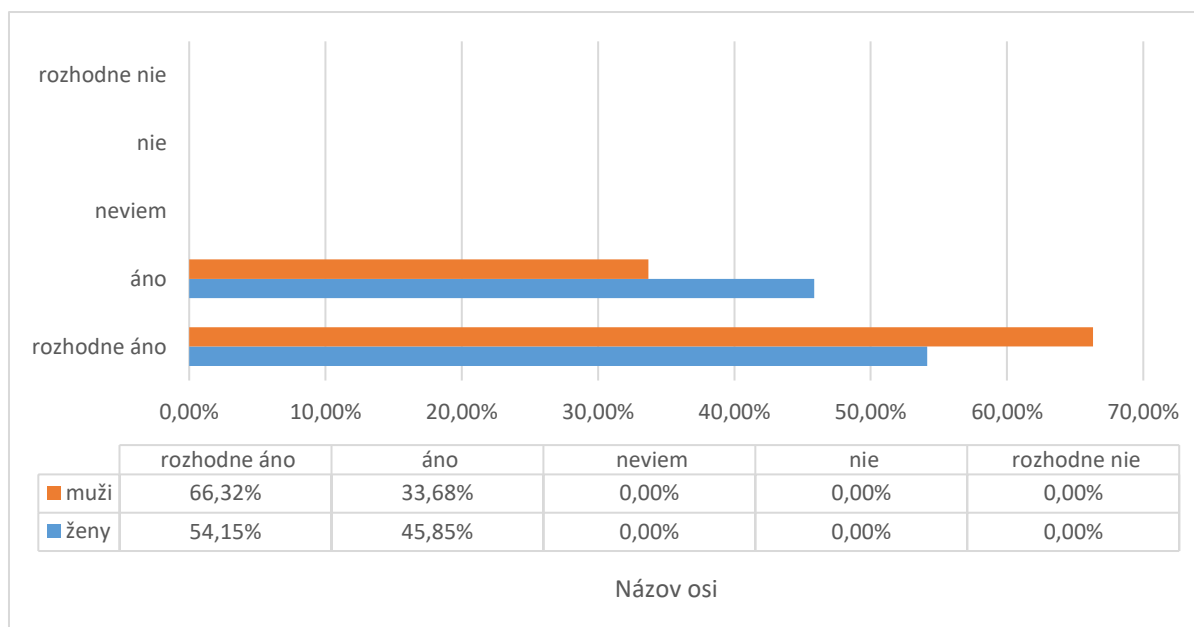
Výsledky a diskusia

V prvej časti v príspevku prezentujeme názory učiteľov na inovatívne vyučovanie zimných športov ako súčasť lyžiarskych výcvikov. Z obrázku 2 vyplýva relatívne totožné hodnotenie zaraďovania inovatívnych vyučovacích postupov pri zjazdovom lyžovaní, ako z pohľadu učiteľov (79,23 % a 20,77 %) aj učiteliek (69,56 % a 25,95 %). Pri tomto zimnom športe sa učitelia relatívne zhodli v odpovediach, kde sú jednoznačne všetci učitelia ako ženy tak aj muži za to, aby sa zjazdové lyžovanie na lyžiarskom kurze vyučovalo. Veľmi pozitívne hodnotíme, že sme sa nestretli ani s jednou odpoveďou negatívneho charakteru. K rovnakým výsledkom dospel vo svojom výskume Beťák (2012), ktorý zistil, že na všetkých stredných

školách v okrese Martin, je zjazdové lyžovanie súčasťou lyžiarskeho kurzu. Taktiež Michal & Straňavská (2022) dospeli k zisteniu, že na stredných školách je v rámci lyžiarskeho kurzu zaradené do vyučovania zjazdové lyžovanie. Obdobný názor zdieľajú učitelia aj pri inovatívnom vyučovaní snowboardingu. Ako vidíme na obr. 3, taktiež boli všetky odpovede učiteľov v kladnom zmysle (66,32 % a 33,68 %). Aj napriek tomu, že odpovedí rozhodne áno bolo menej ako pri zjazdovom lyžovaní, aj tak hodnotíme výsledok tejto otázky vysoko pozitívne. Teší nás, že učitelia sú toho názoru, aby sa snowboarding na lyžiarskom kurze vyučoval, keďže snowboarding je v posledných rokoch u mládeže stále obľúbenejší.

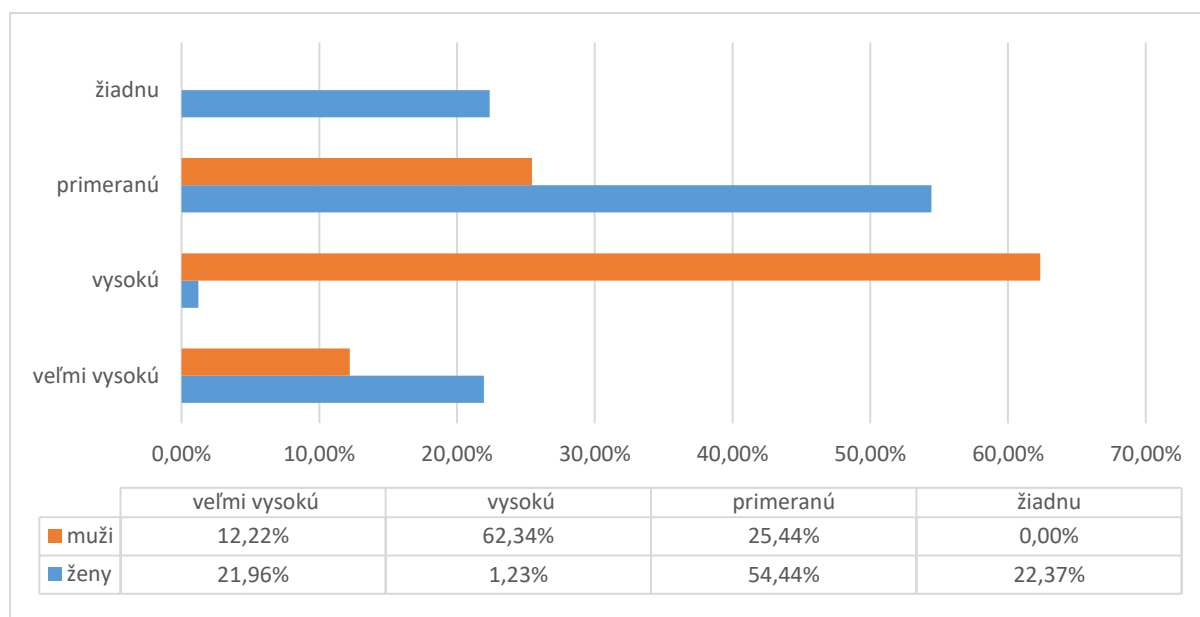


Obrázok 2 Názory učiteľov na zjazdové lyžovanie ako súčasť lyžiarskeho kurzu



Obrázok 3 Názory učiteľov na snowboardingu ako súčasť lyžiarskeho kurzu

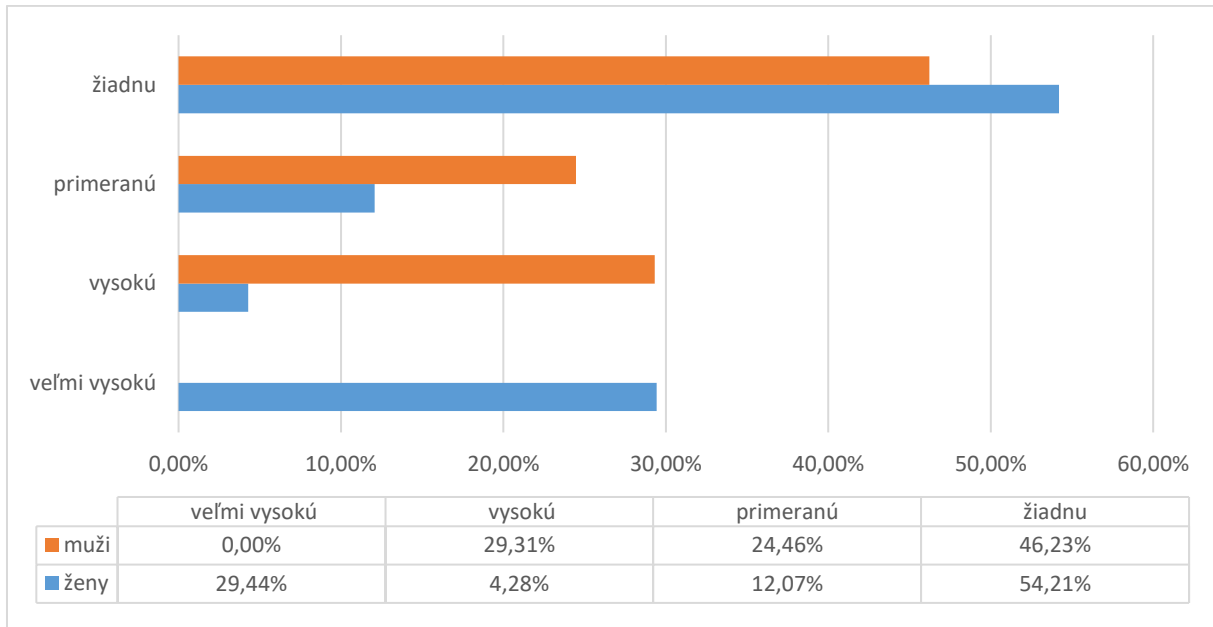
V nasledujúcej časti výskumu sme sa zamerali na teoretické vedomosti v rámci konkrétnych zimných športov. Na obr. 4 prezentujeme odpovede, ktoré súvisia so zjazdovým lyžovaním. Vidíme, že muži – učitelia najviac hodnotia svoje teoretické vedomosti zo zjazdového lyžovania na vysokej úrovni, a to až 62,34 % a na žiadnej úrovni nehodnotí svoje teoretické vedomosti taktiež žiaden učiteľ. 12,22 % učiteľov hodnotí svoje teoretické vedomosti ako veľmi vysoké. U učiteliek už prevládajú iné odpovede v porovnaní s učiteľmi. Zo žien uviedlo 54,44 %, že ich teoretické vedomosti sú primerané a 21,96 %, že sú veľmi vysoké, ale až 22,37 % uvádza, že nemajú žiadne teoretické vedomosti zo zjazdového lyžovania. Nemôžeme to hodnotiť pozitívne, keďže učitelia, ktorí sa zúčastnili na našom prieskume, nie sú síce všetci učitelia telesnej a športovej výchovy, ale chodia vypomáhať svojim kolegom na lyžiarske kurzy. Pri vyhodnotení χ^2 testu nezávislosti sme zistili štatisticky významný rozdiel v teoretických vedomostiach zo zjazdového lyžovania medzi mužmi a ženami na hladine významnosti $p < 0,05$.



Obrázok 4 Hodnota úrovne teoretických vedomostí zo zjazdového lyžovania

Na ďalšom obr. 5 vidíme, ako hodnotia svoje teoretické vedomosti učitelia zo snowboardingu. Viac ako polovica učiteliek 54,21 % a takmer polovica učiteľov 46,23 % nemajú zo snowboardingu žiadne teoretické vedomosti. Na druhej strane nasleduje 29,44 % učiteliek, ktoré označili svoje teoretické vedomosti zo snowboardingu za veľmi vysoké a 29,31% učiteľov označuje svoje teoretické vedomosti zo snowboardingu za vysoké. Medzi učiteľmi a učiteľkami sú aj takí, ktorí hodnotia, že zo snowboardingu majú primerané teoretické

vedomosti. Pri vyhodnotení χ^2 testu nezávislosti sme zistili štatisticky významný rozdiel v teoretických vedomostiach zo snowboardingu medzi mužmi a ženami na hladine významnosti $p < 0,05$.



Obrázok 5 Hodnota úrovne teoretických vedomostí zo snowboardingu

Záver

Predložený príspevok poukazuje na možnosti zaradenia inovatívnych prvkov vo vyučovaní zimných sezónnych činností ako je zjazdové lyžovanie a snowboarding. Zamerali sme sa na to aby sme získali odpovede na otázku ako učitelia a učiteľky na základných školách hodnotia zaradenie inovatívnych prvkov vyučovania zjazdového lyžovania a snowboardingu počas zimných výcvikov. Výsledky jednoznačne prezentujú vysoké percento záujmu učiteľov o zaradenie takýchto činností do vyučovacieho procesu prostredníctvom zimných výcvikových kurzov. Prostredníctvom štatistickej analýzy, ktorá sa zamerala na teoretické vedomosti pri zariaďovaní inovatívnych prvkov zjazdového lyžovania sme zistili štatisticky významnú odlišnosť medzi učiteľmi a učiteľkami. Pri vyhodnotení χ^2 testu nezávislosti sme zistili štatisticky významný rozdiel v teoretických vedomostiach zo snowboardingu medzi mužmi a ženami na hladine významnosti $p < 0,05$. Limitom nášho skúmania bola skutočnosť, že sa nám nepodarilo získať širšiu (reprezentatívnejšiu) vzorku respondentov, ktorá by objektívnejšie prezentovala pohľad na možnosti inovácie obsahu a spôsobu vzdelávania učiteľov a učiteliek vyučujúcich zimné športy.

Literatúra

Beřák, B. (2012). The attitude of students at secondary schools towards snowboarding and the way of teaching it. In *Acta Universitatis Matthiae Belii = physical education and sport : recenzovaný časopis vedeckých štúdií*. ISSN 1338-0974, roč. 4, č. 2, s. 16-26.

Bridgwater, C. A. (1982). Personality characteristics of ski instructors and predicting teacher effectiveness using the PRF. *Journal of Personality Assessment*, 46(2), 164–168. https://www.doi.org/10.1207/s15327752jpa4602_11

Cigrovski, V., Radman, I., Matković, J., Gurmmet, S. & Podnar, H. (2014). Effects of alpine ski course program on attitudes towards alpine skiing. *Kinesiology*, 46, 46–51.

Khong Chiu, L. & Kayat, K. (2010). Psychological determinants of leisure time physical activity participation among public university students in Malaysia. *ASEAN Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, 2(2), 33-45.

Michal, J. & Straňavská, S. (2022). Zimné sezónne činnosti vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy na základných školách. In: Bahenský, *Studia Kinanthropologica: Vedecký časopis pre kinantropologii* [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 159-165

Kontaktná adresa pracoviska autora s e-mailom:

Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., jiri.michal@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