



KTVŠ PF UKF

# Športový edukátor

2

Ročník 1/2008

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



**Cvičenie s overballom na hodinách telesnej výchovy**

**Cvičenia s loptami fit lopty**

**Fitlopta ako prevencia chybného držania tela u detí mladšieho školského veku**

**Vybrané jogové cvičenia zamerané na predchádzanie vzniku funkčných porúch pohybového systému u detí školského veku**

**Štruktúra športového výkonu v karate**

**Kondičná príprava v karate**

100

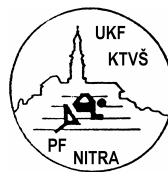
95

75

25

5

0



---

# ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

---

Milí čitatelia!

Ani sme sa nenazdali a druhé číslo nášho nového časopisu, ktorý sme sa na Katedre telesnej výchovy Pedagogickej fakulty UKF v Nitre rozhodli v tomto roku vydávať, je na svete.

Dnes sa dočítate na našich stránkach o cvičení s overballom a fitloptami. Toto nové náčinie okrem toho, že motivuje cvičiacich, je dobrým prostriedkom pôsobenia na správne držanie tela najmä u predškolákov a žiakov mladšieho školského veku.

V ďalšom článku predstavujeme vybrané jogové cvičenia zamerané na predchádzanie vzniku funkčných porúch pohybového systému u detí školského veku. Istotne si nájdete aj tu príklady niektorých pohybových aktivít, ktoré dokážete využiť na hodinách telesnej výchovy i mimo nich.

Nie menej zaujímavým príspevkom pre Vás bude rozvoj kondičných schopností v karate. Tento úpolový šport sa v školskej telesnej výchove nevyskytuje často. Jedným z dôvodov je, že učitelia nemajú dokonalé poznatky a ani praktické zručnosti realizovať dané učivo v praxi. Myslíme si, že chlapci, a v poslednej dobe aj dievčatá, javia záujem o sebaobhranné pohybové aktivity, kam patrí aj karate.

Takže, milý čitatelia, pustite sa do čítania! Dúfame, že poznatky z tohto čísla využijete vo svojej praxi.

A ešte by sme chceli pripomenúť, že v našom časopise privítame Vaše postrehy, názory a metodické príspevky, pretože odberateľmi budú:

- predovšetkým učitelia samotní, pre zlepšenie svojho rozhl'adu a odbornosti ako aj v rámci celoživotného vzdelávania,

- študenti študujúci predmet Telesná výchova na PF na Slovensku a v zahraničí (Česko),
- študenti stredných pedagogických škôl a akadémií ako študijný materiál,
- laická verejnosť so záujmom o problematiku Tv a športu, rekreácie i zlepšenie zdravia.

### **Ako si časopis objednať (predplatiť)?**

Stačí poslať mail s objednávkou na predplatné na celý rok (2 čísla á 50 SKK + balné na dobierku) na adresu: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk) a zabezpečíte si dodávku dvoch čísel nášho metodického časopisu.

### **Milí čitatelia,**

dovoľte mi vyjadriť vieru, že náš Športový edukátor zaplní medzeru, ktorá vznikla na našom odbornom trhu v oblasti časopiseckej literatúry a že prispeje k obohateniu a rozšíreniu Vašich poznatkov a skúseností, čím pomôže skvalitniť výchovno-vzdelávaciu prácu na hodinách Telesnej výchovy i iných organizačných formách telesnej výchovy na školách i mimo nich. Veríme, že o náš časopis prejavíte záujem a že nám budete pravidelne posilať príspevky, postrehy, komentáre, názory a nápady, ktoré Vy vo Vašich školách bežne realizujete.

Jaromír Šimonek  
šéfredaktor

OBSAH

<b>Príhovor šéfredaktora</b> .....	<b>2</b>
<b>Cvičenie s overballom na hodinách telesnej výchovy</b> (Elena Bendíková) .....	<b>5</b>
<b>Cvičenia s loptami – fit lopty</b> (Nora Halmová) .....	<b>14</b>
<b>Fitlopta ako prevencia chybného držania tela u detí mladšieho školského veku</b> (Júlia Palovičová) .....	<b>20</b>
<b>Vybrané jogové cvičenia zamerané na predchádzanie vzniku funkčných porúch pohybového systému u detí školského veku</b> (Dana Febenová) .....	<b>32</b>
<b>Štruktúra športového výkonu v karate</b> (Erika Zemková) .....	<b>36</b>
<b>Kondičná príprava v karate</b> (Erika Zemková) .....	<b>38</b>

**Redakčná rada:**

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Ingrid Konárková, Helena Šišovská, Soňa Kršjaková.

**Adresa redakcie:** Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: 0903-203-224 (mobil). E-mail: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk)

**Grafická úprava:** Akad. mal. Jozef Dobiš

**Časopis vychádza:** 2x ročne. Náklad: 200 kusov. Ročné predplatné: 100 SKK/3,32 EUR. Jednotlivé čísla: 50 SKK/1,66 EUR. Registr. č.: 3863/2007. Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

**Tlačí:** ŠEVT Bratislava.

**ISSN 1337-7809**

## CVIČENIE S OVERBALLOM NA HODINÁCH TELESNEJ VÝCHOVY

Elena BENDÍKOVÁ, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica,  
Bendikova@fhv.umb.sk

### ÚVOD

V súčasnom období nastávajú významné zmeny v štruktúre učiva, ktoré smerujú k liberálnejšiemu vzťahu základného a výberového učiva, čím by sa mali zatriktívniť hodiny Tv, a prispieť k zvýšeniu záujmu o Tv u žiakov. Rôznorodosť záujmov žiakov a kvalitatívna účinnosť telocvičnej aktivity na pohybovú zdatnosť žiakov sú požiadavkou na pestrosť a variabilnosť obsahu učiva, ako súčasti činiteľa projektu. Realizácia v praxi ako uvádza Bebčáková - Lukáč (2005) sú predpokladom kvalifikovanosti pedagóga, ale aj správnej voľby didaktického štýlu a materiálnych podmienok školy ako ďalšieho činiteľa telovýchovného procesu (Bendíková, 2008).

Školská telesná výchova tak priamo, ale i nepriamo vytvára priestor pre diverzifikáciu a realizáciu inovatívnych obsahových náplní vyučovacích hodín, ku ktorým patrí aj cvičenie s netradičným náčiním – overballom (malá mäkká lopta o priemere 26 cm) (Volfová – Kolovská, 2008). Praktické využitie overballu na hodinách Tv má všestranný charakter, ktorý nepriamo napomáha k plneniu učebných štandardov. Ich význam je aj v prevencii proti civilizačným ochoreniam, ktoré majú vzostupný trend (Labudová – Antala, 2005).

K habituálnym javom vo vyučovacom procese Tv patrí systematickosť dodržania štruktúry vyučovacej hodiny (Kalinková – Baráth, 2008), kde k najzávažnejším a najviac zanedbávaným častiam patria: úvodná časť – rušná, prípravná časť – všeobecná a v neposlednom rade aj záverečná časť – upokojujúca a formálna/neformálna, a preto ponúkame konkrétny obsah hodiny vychádzajúci z rámcového plánu učebných osnov pre 5. ročník ZŠ s intenciou na rámcový problém .

**Pomôcky:** overball – predstavuje myš, žiaci predstavujú mačku.

**Úvodná časť:** formálna/neformálna

**Rušná časť:** Každý žiak má overball a voľne sa pohybuje po telocvični.

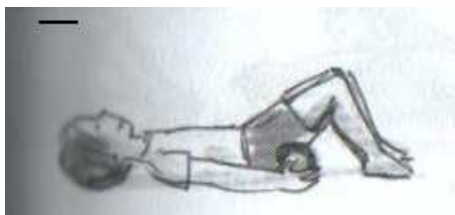
1. mačka naháňa myšku,

- poslať overball po zemi vpred nohou alebo rukou, dobehnúť a zastaviť ho rukou, nohou,
  - hodiť overball čo najďalej, dobehnúť a zastaviť ho rukou, nohou.
2. *mačka sa hrá s myškou*
- posúvať overball vpred, striedavo pravou a ľavou nohou pri chôdzi vpred a vzad,
  - stoj - podávať overball striedavo z dlane do dlane okolo hlavy,
  - stoj - podávať overball striedavo z dlane do dlane okolo drieku,
  - stoj rozkročný – predklon, podávať overball striedavo z dlane do dlane okolo predkolenia,
  - stoj rozkročný – predklon, kotúľať overball okolo pravej a ľavej nohy v tvare osmičky.
3. *Mačka nosí myšku*
- overball sa nachádza v náručí, ktorým sa absolvuje stanovená trasa,
  - vložiť overball medzi klená a absolvovať s ním stanovenú trasu.

**Prípravná časť:**

**Všeobecná časť:**

- **ZP:** ľah vzad pokrčeno, pripažiť, overball v dlani, zodvihnúť panvu s prenášaním overballu pod panvou zo strany na stranu, späť do ZP.



Obr. 1



Obr. 2

- **ZP:** ľah vzad pokrčeno, overball v dlaniach na brušnom lise, prednožiť pravou DK, po ktorej kotúľame overball smerom k chodidlu a späť do ZP. Výmena DK s opakovaním na opačnú stranu.



Obr. 3



Obr. 4

- **ZP:** sed skřížny vpred, overball je na zemi vedľa trupu, pravá ruka sa dlaňou opiera o overball, ktorý kotúľame stranou od tela a späť, chrbát ľavej ruky v je oblasti drieku. Zopakovať na opačnú stranu.



Obr.5



Obr. 6

- **ZP:** sed znožný, overball je v dlaniach na stehnách, mierny predklon, dlaňami kotúľať overball po vystretých DK smerom k členkom a späť do ZP (DK sú stále vystreté).



Obr. 7





Obr. 8

- **ZP:** sed roznožný, overball držíme v dlaniach pred telom, ktorý sa dotýka podložky, mierny predklon, dlaňami kotúľame overball po podložke vpred a vzad, do strán (vpravo, vľavo) a späť do ZP.



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11

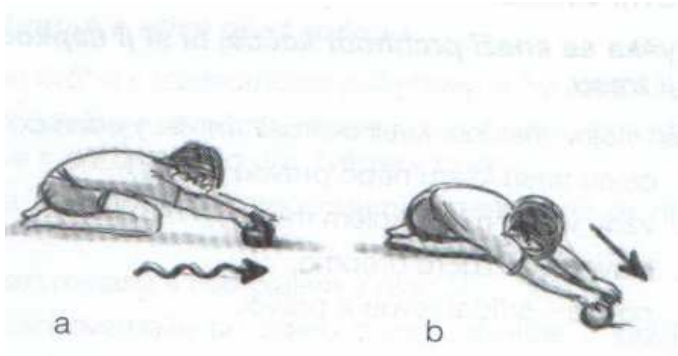


Obr. 12

- **ZP:** kľak sedmo, overbal na podložke, o ktorý sú opreté dlane, mierny predklon, overball kotúľať vpred, vzad alebo do strán, vždy sa vrátiť do ZP. (sedací sval sa neustále dotýka päty).



Obr. 13



Obr.14

- kľak sedmo, overball je za chrbtom na podložke, rotácia trupom s pohľadom na overball, vpravo, vľavo.



Obr. 15

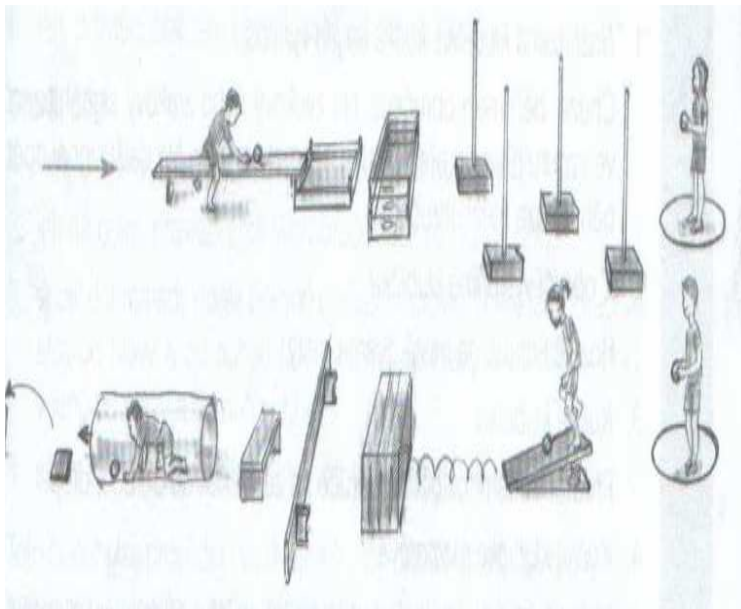
**Špeciálna časť:** vychádza z obsahu cieľa hodiny

**Hlavná časť:** vychádza z cieľa a typu hodiny

Vytvoriť prekážkovú dráhu s následujúcimi pohybovými činnosťami:

- chôdza rozkročmo nad lavičkou s kotúľaním overballu po lavičke s dopadom do dielu švédskej bedne,
- hod overballom na cieľ (stanoviť spôsob) do štyroch dielov ŠB,
- slalom medzi mätami s overballom v ruke,
- stoj v obruči, päťkrát dribling v každej obruči,

- kotúľať overball po šikmej podložke do brány, ktorú zastaví lavička, uchopiť overball a behom cez prekážky do tunelu (doporučujeme podložiť žinienkou),
- z tunela hod jednoruč do koša.



Obr. 16

**Záverečná časť:**

**Upokojujúca:**

- sed v kruhu, kruhom putujú dva – tri overbally, prvý overball putuje pred telom a druhý za telom.
- sed v kruhu, prvý overball putuje kruhom pod kolenami a druhý pred hrudníkom.

Uvedené cvičenia s overballom nielen zatriktívnia hodiny Tv, ale zabezpečia aj podľa vhodne voleného obsahu hlavnej hodiny (expozičná/fixačná) rozohratie a rozvíčenie v rušnej a všeobecnej časti hodiny. V hlavnej časti sa overball podieľa na rozvoji pohybových schopností (rýchlostných a koordinačných). Pedagóg si vhodne volí frekvenciu a intenzitu cvičení, aby sa splnila efektivita vyučovacej hodiny.

## LITERATÚRA

- BEBČÁKOVÁ, V. - LUKÁČ, K. 2005. Súčasný stav realizácii učiva z telesnej výchovy v základných školách. In: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: UK, 2005, s. 14 – 25.
- BENDÍKOVÁ, E. 2008. Nový trend učenia v školskej telesnej výchove. In: „*HRY 2008*“, *Výskum a aplikácie*, Plzeň : ZU, 2008, s. 40 – 44.
- KALINKOVÁ, M. – BARÁTH, L. 2008. *Gymnastika pre deti a mládež*. Bratislava: 2008, 246 s.
- LABUDOVÁ, J. – ANTALA, B. 2005. Východiská k inovácii cieľa telesnej výchovy strednej školy. In: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: UK, 2005, s. 5 - 14
- VOLFOVÁ, H. – KOLOVSKÁ, I. 2008. *Predškoláci v pohybu*. Praha: Grada 2008, 118 s.
- GREXA, J. 2001. *Olympijská výchova na školách – naivita alebo realita? Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu pre všetkých v SR.*. Bratislava: SVSTVŠ, s- 39-42. ISBN 80-89075-01-0.
- GREXA, J. 2001. *Olympizmus a olympijské hry*. Bratislava: MC. ISBN 80-8052-111-5.
- GREXA, J. *Olympijská abeceda*. Dostupné na internetovej stránke Klubu priateľov Olympie: <http://www.kpo.sk/opd/index.php?vyber=abeceda.php>

**TEŠÍME SA NA VAŠE PRÍSPEVKY, REAKCIE, KOMENTÁRE,  
POSTREHY, NÁPADY A NÁVRHY!**

## CVIČENIA S LOPTAMI - FIT LOPTY

**Nora HALMOVÁ - Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulty, UKF v Nitre,  
nhalmova@ukf.sk**

Fitlopta - známa aj ako fit ball, lopta, niekedy sa označuje aj ako gymnastická lopta či lopta pre tréning stability. Jej použitie je mimoriadne všestranné a tak podľa toho dostáva táto lopta aj svoje rôzne pomenovania.

Ako učitelia sa nemusíte obávať, že jej využitie je len jednostranné a to na cvičenie. I keď sa začala používať ako rehabilitačné a fyzioterapeutické náčinie, má veľmi mnoho využití. Je skutočne všestranná. Používa sa na rehabilitáciu, ako pomôcka na sedenie i ako tréningová pomôcka, dokonca je aj vo vybavení vrcholových športovcov. Vyrába sa v rôznych veľkostiach, farbách a v protišmykových prevedeniach. Vyberať musíte podľa toho, na aké účely ju chcete využívať.

Za najjednoduchšie využitie fitlopty možno považovať sedenie. Hlavne ak niekto trpí bolesťami chrbta a musí napriek tomu dlhé hodiny denne stráviť v tejto polohe, je vhodné sriedať sedenie na fitlopte so stoličkou. Výhodou fitlopty je to, že svaly musia pracovať a telo na lopte udržať. Lopka nedovolí, aby ste sa hrbili a vykrúcali, čím svojmu chrbtu robíte veľkú službu. Veľmi vhodné využitie je v škole na sedenie. I keď jej cena je rôzna, je potrebné zadovážiť si niekoľko kusov a keď zistíte jej všestranné využitie, určite nájdete možnosti a prostriedky na zakúpenie ďalších.

### ***Rady pri cvičení:***

Základom cvičenia je:

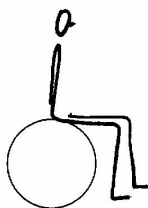
- nácvik správneho sedu
- voľba vhodnej veľkosti lopty (pre predškolský vek je vhodná veľkosť o priemeru 45cm, pre školský vek a dospelých menšieho vzrastu 55cm, pre mužov a ženy do výšky 175 cm 65cm a nad 180 cm telesnej výšky 75cm)
- začínať s jednoduchými cvičeniami
- pri cvičení kontrolovať jednotlivé pohyby
- správne dýchať, nezadržovať dych
- necvičiť do únavy



### **Nácvik správneho sedu na lopte**

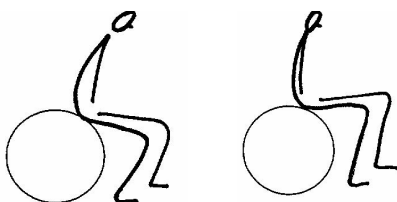
Pri správnom sedení musí byť úroveň bedrových kĺbov o niečo vyššie ako úroveň kĺbov kolenných. Veľmi dôležitý je kontakt plochy nôh a prstov s podložkou.

*Znaky správneho (obr.1) a nesprávneho sedu (obr. 2):*



- panva mierne vysadená (drieková lordóza)
- vzpriamený hrudník
- ramená sa ťahajú vzad
- hlava vzpriamená, pohľad vpred
- správne postavenie dolných končatín – stehno a lýtko 90° uhol

Obrázok 1



- panva veľmi podsadená (chýba drieková lordóza)
- guľatý chrbát
- ramená sa ťahajú vpred
- hlava pred zvislou osou tele
- nesprávne postavenie dolných končatín – stehno a lýtko uhol väčší alebo menší ako 90°

Obrázok 2

Na lopte sa neodporúča sedieť stále, ale striedať ju s klasickou stoličkou. Fit lopta je ideálna pre každého, cvičiť na nej možno už s deťmi mladšími ako jeden rok. V tomto prípade sa trénuje hlavne stabilita, je vhodné sa o cvičeniach poradiť s odborníkom, dokonca mnohí pediatri priamo tieto cvičenia odporúčajú.

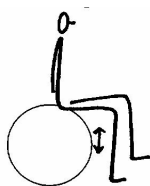
### **Využitie fúlopty pri cvičení**

Cvičenia s loptou sa môžu sčasti zhodovať so základnými cvičeniami aerobiku. Ak budeme cvičiť 45 min., alebo 1 hod., rozdelíme si ju podobne ako v aerobiku na rozhriatie, prípravnú - strečing, hlavnú časť, posilňovaciu a hlboký strečing.

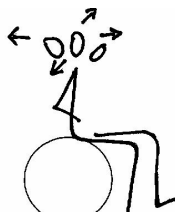
Hudbu využívame ako na aerobik, tempo volíme podľa stupňa pokročilosti cvičencov.

Počet opakovaní závisí od výkonnosti cvičencov.

**Príklady cvičení:**



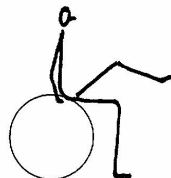
Obrázok 3



Obrázok 4



Obrázok 5



Obrázok 6

- sed na lopte, pérovací pohyb lopty hore a dole (Obr. 3)
- sed na lopte, pohyb lopty vpred, bokom a vzad
- sed na lopte, úklony, predklony a záklony hlavy (Obr. 4)
- sed na lopte – step touch (pridať rôzne pohyby paží)
- sed na lopte – side to side (pridať rôzne pohyby paží)
- široký sed rozkročný, úklony, vzpažit' (Obr. 5)
- sed pokrčmo, chytiť sa lopty, striedavo prednožovať pokrčmo (knee up) (Obr. 6)
- sed na lopte, 4 kroky vpred a vzad s postupným líhaním na loptu, hlava pevná

**Posilňovanie paží:**

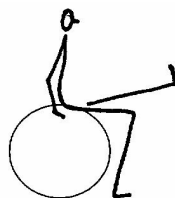
- všetky zaužívané cvičenia bez náčinia alebo s náčiním so sedom na lopte. Môžeme a nemusíme využívať pérovaciu schopnosť lopty.

**Posilňovanie nôh:**

- sed rozkročný, ruky vbok, alebo upažiť, striedavé prepínanie kolien



- sed pokrčmo, odrazom znožmo sed rozkročný a späť
- sed rozkročný, striedavé prednožovanie pokrčmo
- sed pokrčmo, striedavé prednožovanie pokrčmo
- sed pokrčmo, striedavo prednožovať s flexiou chodidla (obr.7)

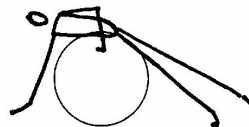


Obrázok 7

- sed pokrčmo, striedavo prednožovať s flexiou chodidla + tlesk pod kolenom
- sed pokrčmo, vychyľovanie predkolenia vpravo a vľavo
- sed rozkročný, 2-3x pérovanie a odraz do poskoku rozkročného nad loptu
- tlakom stehien a predkolenia držať loptu, upažiť, skákať s loptou v rôznych smeroch

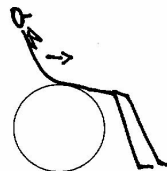
*Posilňovanie brušného a chrbtového svalstva:*

- sed mierne rozkročný, pomalým sunutím vpred po lopte dostať sa takmer do sedu pred loptu, jedna noha zostáva pokrčená, pažami si pridržiam loptu, pohybom lopty vzad sa vrátiť do základného sedu na lopte
- sed mierne rozkročný, vzpažiť, výdych, mierny pohyb trupu vzad (akoby si si chcel ľahnúť), vzpažiť pravou a ľavá pripažiť dnu, dotyk opačného stehna, vdych a vrátiť späť, opakovať druhou pažou
- sed mierne rozkročný, pretočiť sa do polohy na ľavom (pravom) boku. Jedna paža a noha sa dotýka zeme (obr.8).



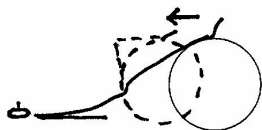
Obrázok 8

- sed mierne rozkročný, trup nachýliť vzad a zdvíhanie trupu do sedu (skracovačky), paže skrčené prekrížené na hrudníku (obr.9).



Obrázok 9

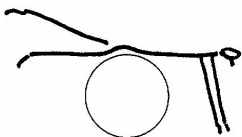
- ľah vzadu, nohy položiť na loptu (pokrčené), zdvíhanie trupu (skracovačky)
- obmeny s prednožovaním jednej nohy, natáčanie k opačnej nohe



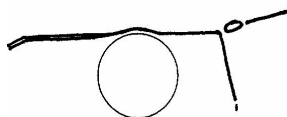
Obrázok 10



Obrázok 11



Obrázok 12



Obrázok 13



Obrázok 14



Obrázok 15

*Posilňovanie sedacieho svalstva a zadnej časti stehien:*

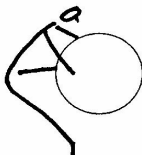
- ľah vzadu, nohy vystreté opreté pätami o loptu, zdvíhanie panvy

- ľah vzadu, nohy vystreté opreté pätami o loptu, postupným posúvaním lopty pod chrbát krčiť nohy, späť (obr.10)
- vzpor kľačmo, lopta pod trupom, paže na zemi, zanožovať, unožovať, vystreté, krčené – rôzne spôsoby, pridať pohyby paží (obr.11)
- ľah vpredu na lopte, lopta pod trupom, paže na zemi, zanožovanie nôh vystretých, krčených (obr.12)
- ľah vpredu na lopte, lopta pod trupom, paže na zemi, vzpažovanie striedavé (obr.13)
- kľak, lopta pod trupom, paže na zemi, zanožiť a súčasne vzpažiť
- vzpor ležmo, lopta pod predkolením, postupným rolovaním dostať loptu popod hrudník (vzpor kľačmo na lopte, paže na zemi), rolovaním späť (obr.14)
- prehnutý ľah vzadu na lopte – rolovanie vpred a vzad (obr.15)

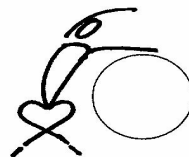
*Strečingové cvičenia:*



Obrázok 16



Obrázok 17



Obrázok 18



Obrázok 19



Obrázok 20

- ľah vzadu vzpažiť, lopta v rukách, skrčiť prednožmo a preklápať nohy striedavo vpravo a vľavo(obr.16)
- lopta medzi pokrčené nohy, paže vtyl, loptu položiť za hlavu
- sed roznožný, lopta v rukách, hlboký predklon, úklon (obr.17)
- sed skrčmo skrížny, upažiť, lopta pod rukou, hlboký úklon (obr.18)
- z kľaku úložného ľavou pridržujte loptu vpravo vedľa tela, vdych a s výdychom kotúľaním lopty vpravo urobte úklon cez loptu s oporou pravej dlane

- kľak rozkročný, loptu pridržujem pre telom na zemi. Kotúľaním lopty vodorovný predklon, predkolenie a stehná 90° uhol, vzpažiť, lopta pod dľaňami, výdrž (obr.19)
- kľak, prednožiť pravou a oprieť lýtko o loptu, predklon (obr.20)

Možnosť ako využiť fitloptu pre lepšie zdravie a kondíciu je mnoho, záleží na vašej fantázii a chuti zacvičiť si. A ak potrebujete inšpiráciu, určite nájdete niekoľko iných publikácií, ktorá sa cvičením s fitloptami zaoberajú.

Príkladom je aj nasledovný príspevok, v ktorom nájdete cvičenia s fitloptou pre deti mladšieho školského veku.

## LITERATÚRA

ŠIMONEK, Jaromír - HALMOVÁ Nora - VEISOVÁ, Mária: *Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy* : slovenský učiteľ kompetentný pre Európu. - Nitra : UKF, 2007. - 89 s. - ISBN 978-80-8094-247-2.  
DOBEŠOVÁ, Petra - DOBEŠ, Miroslav. *Cvičíme na veľkém míči*. Havířov: Domiga, 2002. 51 s. ISBN 80-90 222-0-X.

### **FITLOPTA AKO PREVENCIA CHYBNÉHO DRŽANIA TELA U DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU**

**Júlia PALOVIČOVÁ – KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica,  
[palovicova@fhv.umb.sk](mailto:palovicova@fhv.umb.sk)**

#### **Úvod**

Požiadavky na zmeny v súčasnej školskej telesnej výchove vyústili do tvorby štátnych vzdelávacích programov, na ktoré by mali nadväzovať školské vzdelávacie programy. Nemalo by sa však akceptovať len obsahové zameranie nových dokumentov. Za zásadné považujeme v telesnej výchove vnímanie nového prístupu k žiakovi, žiaka k sebe samému, svojmu zdraviu a k zdravotnej prevencii. K tomuto novému pohľadu by svojou mierou mali predovšetkým prispieť inovované pedagogické dokumenty, ako aj učiteľ, ktorý bude projektované zmeny realizovať (Kršjaková, 2008).

Cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na požadovanej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové

návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, prostredníctvom 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.

Stále častejšie sa stretávame s nízkym záujmom detí a mládeže o telesnú výchovu a o vykonávanie pravidelného pohybu. Preto v súlade s odporúčaniami viacerých autorov, zaoberajúcich sa problematikou školskej telesnej výchovy (Antala - Labudová, 2006; Bendíková, 2007, 2008) je veľmi dôležité hľadať vhodné formy vyučovania, ktoré podnietia záujem žiaka o telesnú výchovu a budú ho formovať tak, aby získal trvalý vzťah k svoju zdraviu a k pohybovej aktivite.

### **Problém**

Nedostatočná pohybová aktivita a dlhodobé sedenie patrí k jedným z nepriaznivých faktorov vzniku ochorení chrbtice. Dlhodobý statický sed pôsobí nepriaznivo na svalovú sústavu trupu a končatín. Sedenie na fitloptách, ktoré disponujú zdravotnými a bezpečnostnými parametrami sú považované za dynamické a ideálne z hľadiska premenlivého zaťaženia svalovej sústavy a medzistavcových platničiek chrbtice. Fitlopta nemá operadlo a trupové svalstvo sa musí okamžite aktivovať, inak by došlo k strate rovnováhy. Vzpriamené držanie trupu na fitlopte sa dosiahne oveľa ľahšie ako na klasickej stoličke.

Odborníci na bolesť sa zhodujú, na tom, že pohybová aktivita môže veľmi prospievať ľuďom s bolesťou chrbta. Naše telá sú stvorené pre pohyb a náš chrbát je dobre usposobený na celý rad činností a cvičení. Až 60% detskej populácie vykazuje v štatistikách chybné držanie tela, ktoré môže mať za dôsledok vznik deformít v dospievaní a bolestivých syndrémov chrbtice v dospelosti uvádzajú (Vargová – Veselý, 2002).

Obdobie mladšieho školského veku zahŕňa časový úsek od 6. až 7. do 10. až 11. roku života dieťaťa. Začína vstupom do školy a končí začiatkom puberty. Výskumy ukazujú, že pre vstup dieťaťa do školy je najvhodnejší vek šesť a pol roku. Vstupom do školy sa zásadne mení celkový spôsob života dieťaťa. Hravá činnosť ustupuje do pozadia, hlavnou činnosťou sa stáva učenie. Žiak sa musí prispôbiť požiadavkám školy. V tomto štádiu postupne nastávajú zmeny v osobnosti, obzvlášť v rozvoji poznávacích procesov, rozvoji citov a vôle. Žiak je ešte nesamostatný, submisívny a ovplyvniteľný. Veľký význam má správny vzor. Učiteľ je

nová autorita, preto predovšetkým na ňom spočíva zodpovednosť, aby usmernil zložité a protichodné chovanie žiakov, ale takisto aj správne držanie tela pri sedení na stoličke, v stoji, ale aj na hodinách telesnej výchovy. Učiteľ sa snaží zautomatizovať žiakom správne držanie tela. Vyvíjajú sa všetky ohyby chrbtice – krčné, hrudné, bedrové. Osifikácia kostry nie je ešte ukončená, z čoho vyplýva jej veľká ohybnosť a pohyblivosť. To umožňuje úspešnosť v telesnej aktivite, pestovanie rôznych druhov športu, ale súčasne môže mať i negatívne dôsledky na držanie tela, deformity chrbtice.

Telesná výchova je žiaducim doplnkom činnosti, na ktoré si deti v škole privykajú. Zamestnávajú sa tie svalové skupiny, ktoré v priebehu duševnej práce zotrávajú v nečinnosti. Cvičenie priaznivo vplýva nielen na prácu svalov, ale aj na neuropsychickú aktivitu. Systematické a veku prispôsobené gymnastické cvičenia podporujú pohybovú koordináciu, presnosť, spôsobilosť ovládať zbytočné pohyby. Toto sebaovládanie má význam nielen pre rozumový vývin dieťaťa, ale aj pre vývin jeho vôle a charakteru. Fitlopta je nové náčinie, ktoré si postupne nachádza svoje miesto v školskej telesnej výchove.

Už samotné sedenie na fitlopte, alebo mierne „pohupovanie sa“ na tejto pomôcke pomáha zapájať stabilizačné svaly, ktoré ináč často ostávajú ochabnuté a zanedbané. Na bežnej stoličke je oveľa ľahšie svaly uvoľniť a chrbát povoliť do nezdravých, zhrbených polôh. V prípade, že sa svaly okolo chrbtice takto dlhodobo zanedbávajú, ochabujú, čo môže vyústiť do bolestí chrbta. Dynamické sedenie nenápadnou a nenásilnou formou zapojí svaly o ktorých ste ani nevedeli, že ich máte. Jednou z civilizačných chorôb dnešného sedavého spôsobu života sú práve časté problémy s driekovou časťou chrbtice, s využívaním fitlopty je im možné predchádzať.

Fitlopty sú dnes neodmysliteľnou súčasťou preventívnych cvičení i liečebnej rehabilitácie detí i dospelých. Ženy v domácnosti cvičia preventívne metodické zostavy proti predčasnému vzniku osteoporózy. Cvičenia, ktoré vykonávame na fitlopte majú vplyv aj na hlboký stabilizačný svalový systém. Metodické zostavy s fitloptou sú integrálnou súčasťou každého kondičného plánu v tréningu vrcholových športovcov. Dokážu s ňou cvičiť ľudia v každom veku, pretože prevažná väčšina cvičení nezaťažuje váhonosné kĺby, a preto je prijateľná aj pre seniorov. Asi najviac cvičení na fitlopte je venovaných chrbtovému svalstvu, no existuje veľa cvičení aj na ďalšie časti tela. Zlepšujú kondíciu, svalovú silu a koordináciu.

### Metodické poznámky

Pri výbere lopty a jej správnej veľkosti (priemer prevažne od 45 cm až po 75 cm) nám pomôže ak sa na ňu posadíme. Pri vzpriamenom sedení mali by byť kolená nižšie ako bedrový kĺb (uhol medzi trupom a stehnami a uhol medzi stehnami a predkolením musí byť vždy viac ako 90°). Môžeme sa orientovať aj podľa telesnej výšky (do 140cm – priemer lopty 45cm, do 160 cm – 55 cm, nad 160 cm – 65 cm). Fit lopta je náčinie, ktoré môžeme použiť na zlepšenie svalovej sily, výkonnosti, ohybnosti a vnútornej stability. Lopty na cvičenie sú veľmi obľúbené ako u profesionálov, tak aj u rekreačných športovcov, pretože sú zábavné, bezpečné a účinné.

Tento skvelý spôsob cvičenia postupne objavujú ľudia všetkých vekových kategórií pre jeho rehabilitačné účinky a celkové zlepšenie fyzickej kondície. Po dlhom dni strávenom sedením, zohýbaním, otáčaním alebo dvíhaním rôznych predmetov. Fit lopta oživí unavené, boľavé a stuhnuté svalstvo a zároveň posilní celú chrbticu.

- Zlepšuje svalovú silu, výkonnosť, ohybnosť a vnútornú stabilitu.
- Používa sa na sedenie, cvičenie a relaxáciu
- Vhodná pre každého bez ohľadu na vek alebo fyzickú kondíciu
- Používaná profesionálmi
- Odporúčaná lekármi

Podľa najnovších neurofyziologických poznatkov pri sedení (alebo pri cvičení) na nestabilnej ploche dochádza k vyššej aktivite hlbokého stabilizačného systému. Tento systém je základom koordinovaných pohybov celého tela. Hlboký stabilizačný svalový systém zahŕňa svalstvo panvového dna, bránicu, šijové svaly, hlboké ohýbače krku a hlavne hlboké chrbtové svaly, ktoré v koordinácii s brušnými svalmi fixujú chrbticu. Ukazuje sa, že v bežnom živote namáhame skôr povrchové svaly. Tým dochádza k nedostatočnej fixácii chrbtice, k jej preťažovaniu a následným bolestiam.

Fit lopta umožňuje tzv. aktívny - dynamický sed. Neustálymi zmenami ťažiska nútime organizmus, aby na zmeny polohy tela reagoval určitým optimálnym nastavením nervovej, svalovej a kostrovej sústavy. Pri sedení na „fit lopte“ aktivizujeme svaly, ktoré pri bežných činnostiach zapájame nedostatočne. Pri aktívnom sedení sú svaly neustále posilňované a tým pádom odnímajú záťaž z chrbtice a medzistavcových platničiek.

Výsledkom pravidelného sedenia na „fit lopte“ je spevnenie hlbokých chrbtových a brušných svalov, zníženie tlaku na medzistavcové

platničky a zlepšenie držania tela a to nielen počas sedu, ale aj pri bežných činnostiach.

### CVIČEBNÁ JEDNOTKA

**Cvičenci:** mladší školský vek

**Cieľ cvičebnej jednotky:** posilnenie svalstva panvy a dolných končatín

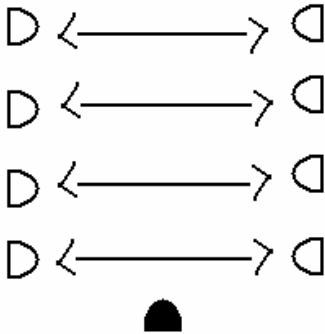
**Forma:** individuálna

**Pomôcky:** fitlopta

**Miesto:** telocvičňa

ČASŤ HODINY	METODICKÝ POSTUP	ZAŤAŽE – NIE	ORGANIZÁCIA
Úvodná časť 2 min	<p><u>Oboznámenie s cieľom:</u> Dnes pôjdeme do lesa a potom budeme na lúke cvičiť s veľkou loptou. ...</p> <p><u>Rozohriatie</u> <b>1. Len čo vstanem z postele, už aj cvičím vesele.</b> Vzpor drepmo – výskok a vzpažiť – poskoky znožmo, do stoja rozkročného, čelného, bočného / na mieste</p> <p><b>2. Ruky hore, ruky dole, od seba a zase dole</b> Stoj spojný, vzpažiť – upažiť – pripažiť.</p>	<p>5x</p> <p>3x</p>	



	<p><b>3. Čupnem, vstanem, vyskočím, veselo sa zatočím</b> drep – vztyk – výskok – malými krokmi obrat o 360°</p>	2x	
<p><b>Prípravná časť</b> <i>15 min</i></p>	<p><b><u>ZVIERATKA</u></b> Dieťa na pokyn musí prejsť z jednej strany telocvične na druhú podľa činností daného zvieratka. Príklad: <b>kačka:</b> chôdza v drepe – „kačáky“ <b>kôň:</b> vysoký skiping <b>žaba:</b> skoky v drepe – „žabáky“ <b>pes:</b> vzpor drepmo – chôdza po štyroch <b>had:</b> plazenie</p> <p>Ako si sa plazil ani si si nevšimol, že okolo teba prešiel ježko. Poďaj my spolu vyskúšame ako sa mu lezie.</p>	<p>1x</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>1x</p> <p>2x</p>	

**JEŽKO**

**1. Lezie ježko,  
lezie v lese,  
jabĺčka si domov  
nesie**

Vzpor drepmo –  
chôdza po štyroch

**2. Deti v lese  
behajú, ježka  
všade hľadajú.**

Vyskočiť – voľný  
beh po priestore

**3. Lezie ježko,  
lezie v lese,  
jabĺčka si domov  
nesie**

Vzpor drepmo –  
chôdza po štyroch

**4. Ježko pichá  
do všetkých  
strán, ja sa  
chytiť nenechám**

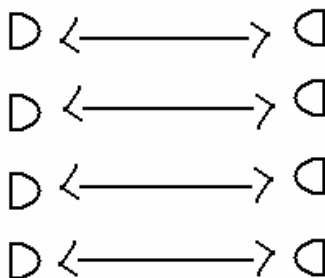
turecký sed –  
pažami  
znázorňovať  
pichanie do strán


**KAČKA**

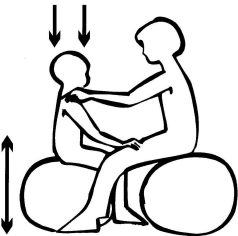
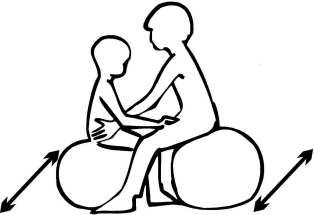
**1. Pláva kačka  
po jazere, vo  
vode si šaty  
perie**

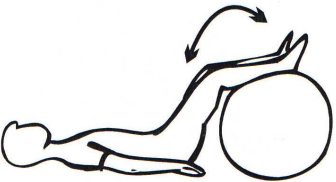
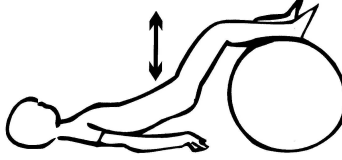
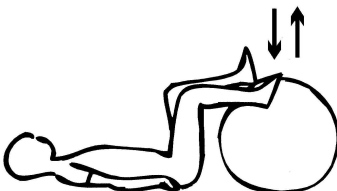

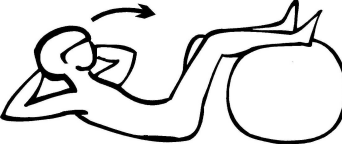
drep - chôdza  
v drepe, stoj  
rozkročný,  
predklon – pohyb  
pažami do strán

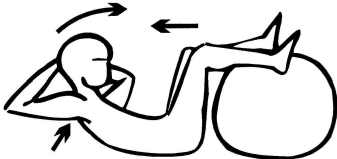
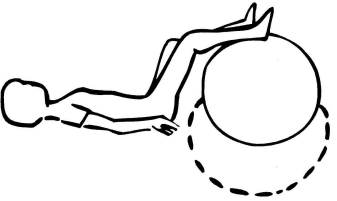
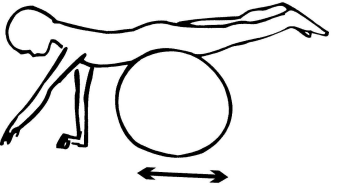
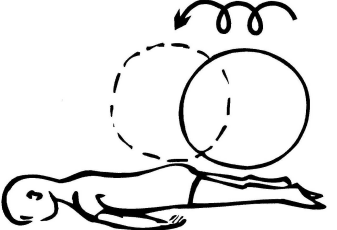
**2. rybky sem,  
rybky tam, ja  
vás všetky**




	<p><b>pochytám</b> cval bokom, beh za učiteľom</p> <p><b>3. prišiel káčer ťapy, ťapy, do zobáčka rybku lapí</b> chôdza so skrčením prednožmo, predpažiť a striedavo tlieskať zhora nadol</p> <p><b>4. ukláňa sa krásavec, volá kačku na tanec</b> stoj spojný, ruky vbok – predklon šikmo vľavo a vpravo, úklony vpravo, vľavo</p>		
<p><b>Hlav- ná časť 25 min</b></p>	<p>Cvičenie na fitlopte. Sed na lopte – mierne rozkročmo Dieťa pohybuje panvou vpred a vzad tak, že kolená dieťaťa sú medzi kolenami učiteľa. Učiteľ uchopí dieťa a vedie smer pohybu lopty dopredu a dozadu.</p>	<p>10x</p>	

	<p>KONÍČEK vzpriamený sed na lopte – rozkročmo Učiteľ tlakom svojich rúk na ramenách dieťaťa, alebo na bedrách navodzuje smer pohybu hore – dole.</p> <p><u>Sprievodná pesnička:</u> „ Hijoheta na koníčku, do Prešova po pšeničku, hijoheta na koni, pojedli sme tvarohy, iba jeden ostal, Peťkovi sa dostal.“</p> <p>Sed na lopte roznožmo Učiteľ drží dieťa zo strán za panvu a vedie smer pohybu vpravo – vľavo</p>	<p>10x</p> <p>8x</p>	 
--	---	----------------------	---

	<p><b>MOSTÍK</b></p>		
	<p>ľah vzadu skrčmo - predkolenie na lopte dieťa dvíha panvu hore od podložky ( 6 dôb výdrž)</p>	<p>8x</p>	
	<p>ľah vzadu prednožmo P (Ľ) s pätou na lopte striedavo unožuje pravú a ľ</p>	<p>10x</p>	
	<p>ľah vzadu pokrčmo pripažiť – päty na lopte kopanie do lopty</p>	<p>6x</p>	
	<p>ľah vzadu, skrčmo rozkročmo, kolená zvierajú loptu dieťa rytmicky zatláča kolená do lopty ( výdrž 5 dôb).</p>	<p>6x</p>	
	<p>ľah vzadu skrčmo, ruky vtyl - predkolenie na</p>	<p>5x</p>	

	<p>lopte dieťa ťahá hrudník ku kolenám</p> <p>Ľah vzadu skrčmo, ruky vtyl – predkolenie na lopte dieťa dvíha hrudník od podložky a zároveň krčením nôh ťahá loptu k telu</p> <p>Ľah vzadu skrčmo – päty na lopte dieťa pätami kotúľa loptu po kruhu vpravo a vľavo</p> <p><b>FÚRIK</b> vzpor ležmo vpredu na lopte dieťa rúčkovaním sa posúva vpred a vzad</p>	<p>4x</p> <p>5x</p> <p>5x</p>	  
<p>Závere čná časť  3 min</p>	<p><u>UVOĽNENIE</u> Ľah vpredu - upažiť učiteľ kotúľa loptu po dieťaťati od päty k hlave</p>	<p>4x</p>	

	<p>Pamätáš si aké zvieratko sme na začiatku napodobňovali?</p> <p>JEŽKO kľak pripažiť hlboký predklon pripažiť dieťa sa hlboko nadychuje a vydychuje a tým uvoľňuje driekovú chrbticu.</p>		
--	--	--	--

## LITERATÚRA

ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2006. Školská telesná výchova v (r) evolúcii alebo v ohrození? *Telesná výchova a šport*, č. 1, s. 2 -5.

BENDÍKOVÁ, E. 2007. Životný štýl - Pohybový režim v živote adolescentov. In: *Sport a kvalita života 2007*, International Scientific Conference, Brno: MU FSS, s. 22.

BENDÍKOVÁ, E. 2008. Nový trend učenia v školskej telesnej výchove. In: „*Hry 2008*“, *Výskum a aplikácie*, Plzeň : ZU , 2008, s. 40 - 44.

KRŠJAKOVÁ. S. Nové kurikulum telesnej výchovy v primárnom stupni vzdelávania. In: *Telesná výchova a šport*. Roč. XVIII, č. 2, s. 2, ISSN 1335-2245.

VARGOVÁ, V. – VESELÝ, R. 2002. Idiopatické muskuloskeletárni bolestivé syndrómy u detí. In: *Pediatric pro praxi*, 2002, č. 2, s. 67 – 70.

### **V najbližšom čísle uverejníme:**

**Návrh učebných osnov z Telesnej a športovej výchovy pre nižšie sekundárne vzdelávanie – ISCED 2 Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb.**

**VYBRANÉ JOGOVÉ CVIČENIA ZAMERANÉ NA  
PREDCHÁDZANIE VZNIKU FUNKČNÝCH PORÚCH  
POHYBOVÉHO SYSTÉMU U DETÍ ŠKOLSKÉHO VEKU**

**Febenová Dana, Katedra telesnej výchovy a športu, FZKI SPU Nitra,  
Dana.Febenova@post.sk**

### **Úvod**

Jedným z dôležitých prvkov režimu dňa u detí školského veku je dostatok pohybovej aktivity. Optimálne množstvo pohybovej aktivity je základným predpokladom nielen pre fyzické a duševné zdravie detí, ale aj ako súčasť prevencie pred vznikom funkčných porúch pohybového systému, nesprávneho držania tela a svalových disbalancií.

Preveniou, ako aj možnosťou zlepšenia týchto zdravotných problémov je cieľavedomá správna pohybová aktivita primeraná fyzickým možnostiam cvičencov, pričom je potrebné zvoliť vhodnú fyzickú záťaž a intenzitu. Túto požiadavku spĺňa aj zdravotné cvičenie v školskej TV, ktoré je charakterizované ako cvičenie zamerané na prevenciu vzniku zdravotného oslabenia odstraňovanie a stabilizáciu už existujúcich porúch funkcie tela (Sýkora a kol., 1995).

Preventívny účinok pri funkčných poruchách pohybového systému má predovšetkým plávanie, rýchlejšia chôdza, strečingové cvičenia, posilňovacie cvičenia, jazda na koni a tiež jogové cvičenia, pričom charakter potrebných a fyziologicky účinných pohybových aktivít má svoje zvláštnosti vzhľadom na vek.

Nesprávne držanie tela a aj neprimerané zaťažovanie svalov a oporných orgánov tela je veľmi časté už u detí školského veku ako to potvrdzujú viacerí autori (Kováčová, 2004; Kanasová, 2005 a iní).

Jogu možno definovať ako špeciálny súbor cvičení na upevňovanie a rehabilitáciu zdravia, kde pri cvičení spoluúčinkujú telesné orgány s psychikou (Sýkora a kol., 1995).

Pozitívne účinky jogových cvičení sú v stimulácii zdravého vývinu organizmu, zlepšenie správneho držania tela, zvyšovanie odolnosti cvičencov a schopnosti uvoľniť sa, zlepšenie činnosti vnútorných orgánov a rozvoji správneho hlbokého dýchania, ako aj rozvoji koncentrácie a sebadôvery.

Cieľom výuky jogových cvičení na hodinách telesnej výchovy ako aj telovýchovných chvíľkach u školopovinných detí je:



- oboznámenie cvičencov s vplyvom jogových techník na zlepšenie zdravia a psychickej odolnosti
- osvojenie si niektorých jogových ásan a ich správneho vykonávania
- zdokonaľovanie dýchacej techniky, vedenie k správemu držaniu tela a dýchaniu
- vedenie k účinnej relaxácii pomocou relaxačných techník a k celkovej psychickej vyrovnanosti
- vplývanie na správnu životosprávu a utváranie trvalého vzťahu k pohybovej aktivite

Podľa Fornayovej a Martiša (1989) jogové cvičenia dávajú podnet na zvyšovanie potencionálnych individuálnych možností a schopností. V telovýchovnej terminológii ide o tréning v oblasti psychiky a pohybových schopností, odhaľovanie a uvoľňovanie rezervných energetických možností organizmu.

Pri výbere jogových cvičení sme vychádzali so systému "Joga v dennom živote" od Prahamana Svámi Mahešvaránanda (1990). Autor vychádza v klasickej indickej hathajogy, ktorú prispôbil nášmu životnému štýlu a mysleniu. Metodická rada telesných a dychových cvičení umožňuje plynulý nácvik a individuálny prístup k cvičeniu. Premyslený postup cvikov, ktorý zvládne každý cvičenec bez ohľadu na kondíciu či obratnosť a majú široký komplexný účinok, postupne pripravujú telo na stále náročnejšie pozície.

Jogové pozície – ásaný sú podstatnou časťou cvičenia. Cieľom cvičení je vyvážený stav celého organizmu.

### **Cieľ**

Cieľom našej práce bolo metodicky spracovať jogové cvičenia vhodné ako prevencia funkčných porúch pohybového aparátu a nesprávneho držania tela, ktoré môžu byť využívané pri výuke na hodinách telesnej výchovy u detí školského veku.

### **Problematika**

Joga v dennom živote je systematicky spracovaný program, ktorého jogové cvičenia sa dajú aplikovať v každodennom živote u všetkých vekových skupín. Dôležité je pri cvičení z metodických zásad dodržiavať vykonávanie pohybu vedením a stálou vedomou pozornosťou, vlastným tempom, precitovať pri tom svoje telo a pozorovať dych. Jogové ásaný – pozície ovplyvňujú pohybový aparát, pružnosť svalov a pohyblivosť kĺbov. Okrem toho ásaný vplývajú aj na činnosť vnútorných orgánov, žliaz

s vnútorným vylučovaním a vegetatívnej nervovej sústavy. Systém postupných uvoľňujúcich, dychových a posilňujúcich telesných cvičení je cvičebným programom napomáhajúcim predchádzať, resp. zmierňovať svalové dysbalancie spôsobené telesne jednostranne zaťažujúcim spôsobom práce, jednostrannými pohybmi, nesprávnym držaním tela a zlým životným štýlom. Nesprávne pohybové návyky zaťažujú predovšetkým chrbticu, ktorej stuhnutie býva častou príčinou bolesti v chrbte a spôsobuje vznik závažných funkčných porúch pohybového aparátu. Vybrané jogové ásany preto precvičujú celú oblasť chrbtice alebo niektoré jej časti, napomáhajú uvoľneniu hlbokých svalových vrstiev. Pri výbere cvičení sme sa zamerali najmä na naťahovanie a posilňovanie chrbtových a brušných svalov. Silné a pružné svaly tvoria dôležitú ochranu chrbtice a kĺbov.

Úvodné cvičenia: Krátka relaxácia v ánanda ásane – ľahu na chrbte, ktorá vedie k správne mu naladeniu, čo napomáha uvoľnenému a sústredenému cvičeniu. V uvoľnenej polohe pokračujeme s nácvikom plného jogového dychu, ktorý má cvičencov sprevádzať počas celého cvičenia.

1. Cvičenia zamerané na natiahnutie tela v ľahu na chrbte
  - natiahnutie ľavej strany tela ( pravej ) s rukou vo vzpažení
  - uhlopriečne naťahovanie (pravá ruka a ľavá noha a naopak)
  - naťahovanie oboch strán súčasne
2. Cvičenia uvoľňujúce chrbát – sarva hita ásany
  - torzia s ohnutými nohami, ruky sú v upažení
  - kolísanie tela do strán s pokrčenými nohami pritiahnutými k hrudi
  - šašanka ásana – predklon v sede na päťách so vzpaženými rukami
  - uvoľňovanie šije v sede s vystretými nohami
  - otáčanie hlavy a trupu v sede s vystretými nohami, ruky v opore za chrbtom
3. Cvičenia naťahujúce chrbtové svaly a zlepšujúce pohyblivosť chrbtice
  - pavana mukta ásana – priťahovanie kolena k trupu v ľahu
  - záklon v sede na päťách
  - predkon v sede na päťách
  - márdžárí ásana (mačka) – ohýbanie chrbta v podpore kľáčmo
  - dvikóna ásana (dvojitý trojuholník) – predklon s rukami v zapažení
  - polmesiac – úklon trupu so spojenými rukami nad hlavou
  - uštra ásana (ťava) – kľak, hlava v záklone, ruky pridržajú členky

4. Cvičenia posilňujúce chrbtové svaly a upravujúce držanie tela
  - dvíhanie hlavy v ľahu na bruchu s ohnutými nohami
  - dvíhanie tela v ľahu na bruchu
  - úklony trupu v sede
  - kríženie rúk nad hlavou v sede
  - tada ásana (palma) – výpon na špičky s rukami nad hlavou
  - katičakra ásana – predklon s vystretým chrbtom a vzpaženými rukami, vytáčať telo do strán
  - ákárana dhanur ásana - podoba strelby z luku v stoj
  - ašva sañčala ásana – zo sedu s pokrčenými nohami prednožovanie bez pomoci rúk
  - kobra – dvíhanie hlavy a pliec v ľahu na bruchu, ruky pri tele

Záverečné cvičenia – tu zaraďujeme práňajámu – dychové a koncentračné cvičenie a záverečnú relaxáciu, ktorá uvoľňuje celé telo a vedie aj psychickému uvoľneniu.

Každé cvičenie v hlavnej časti opakujeme aspoň 5 krát, pomalým sústredeným pohybom pri plynulom dýchaní plným jogovým dychom. Cvičenie realizuje každý cvičenec svojim tempom bez náhlenia, precíťujúc celé telo.

### **Záver**

Vzhľadom na nedostatok vhodných metodických materiálov o jogových cvičeniach sme chceli týmto príspevkom prispieť k rozšíreniu poznatkov a skvalitneniu výuky telesnej výchovy so zameraním na prevenciu funkčných porúch pohybového systému a nesprávneho držania tela u detí školského veku. Zvládnutie týchto základných jogových cvičení umožňuje cvičencom nielen predchádzať zdravotným problémom a zlepšovať ich návyk správneho držania tela, ale učí ich aj správne dýchaniu, aktívnej relaxácii a psychickej vyrovnanosti. Nepriaznivé dôsledky absencie primeraného pohybu na zdravie detskej populácie si vyžadujú neustále skvalitňovanie práce a zvýšenú pozornosť zo strany telovýchovných pedagógov v ich každodennej praxi na hodinách telesnej výchovy, kde môžu účinne a pozitívne vplyvať na školopovinné deti v zmysle primárnej prevencie.

## LITERATÚRA

- FORNAYOVÁ, M. – MARTIŠ, F. 1989. *Nové formy kondičných cvičení*. Bratislava: Šport, s. 12.
- KANASOVÁ, J. 2005. *Svalová nerovnováha 10 – 12ročných žiakov a jej ovplyvňovanie v rámci školskej telesnej výchovy*. Bratislava: PEM. 83s.
- KOVÁČOVÁ, E. 2004. *Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov*. Bratislava: FTVŠ UK. 107s..
- MAHEŠVARÁNANDA, P. S. 1990. *Joga v denním živote*. Brno: Blok.
- SÝKORA, F. a kol. 1995. *Telesná výchova a šport: Terminologický a výkladový slovník*. 2. zväzok. Bratislava: FFUK. s. 104. ISBN 80 – 85508-26-3.

## ŠTRUKTÚRA ŠPORTOVÉHO VÝKONU V KARATE

**Erika ZEMKOVÁ - Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave, [zemkova@yahoo.com](mailto:zemkova@yahoo.com)**

Športový výkon v karate je závislý na množstve faktorov (somatické, motorické, fyziologické, technické, taktické, psychologické), ktoré pôsobia na rôznych úrovniach a rôznou intenzitou. Z hľadiska genézy štruktúry športového výkonu existuje medzi nimi určitá hierarchia v priestore i čase. Všetky faktory však spolu súvisia a navzájom sa prelínajú. Tie, ktoré najviac ovplyvňujú športový výkon označujeme ako limitujúce faktory. Tieto v ďalších úrovniach dopĺňajú faktory podmieňujúce a nepriamo podmieňujúce.

Mnohonásobnou korelačnou a regresnou analýzou bolo zistené (Zemková, 1999), že z motorických faktorov má na športový výkon v karate významný vplyv najmä rýchlosť pohybovej reakcie (kumite), vytrvalosť v rýchlosti a výbušná sila. Do úvahy prichádzajú tiež kinesteticko-diferenciačné schopnosti, časovo-priestorová orientácia, dynamická rovnováha a kĺbová pohyblivosť, resp. ohybnosť.

Ďalšiu významnú oblasť štruktúry športového výkonu v karate tvoria fyziologické faktory.

Vzhľadom k tomu, že napr. úder čoku cuki trvá 0,056 s u nositeľa 4. danu, resp. 0,209 s u začiatočníka (Kato, 1966), o výkone rozhoduje sila, ktorú je karatista schopný vyvinúť v relatívne krátkom čase. O rýchlosti nárastu sily rozhoduje okrem podielu rýchlych svalových vlákien, ktoré

vytvárajú podmienky pre rýchlejšiu a intenzívnejšiu kontrakciu, predovšetkým stav nervových regulačných mechanizmov, od ktorých závisí počet súčasne aktivovaných motorických vlákien a rýchlosť ich stiahnutia. Z týchto mechanizmov sa uplatňuje predovšetkým frekvencia stimulačných impulzov, rozsah aktivácie a stupeň synchronizácie motorických jednotiek, ako aj úroveň synergicky a antagonicky pôsobiacich svalov a svalových skupín.

Z hľadiska energetického krytia sú krátkodobé maximálne výkony, ku ktorým patrí i úder či kop, zabezpečené anaeróbnym alaktátovým systémom. Čas trvania takejto pohybovej činnosti maximálnej intenzity je obmedzený zdrojmi energetického zabezpečovania ATP a CP. V karate je však potrebné, aby športovec bol schopný počas zápasu realizovať sériu obranných a útočných akcií v krátkom časovom slede bez zníženia intenzity a efektívnosti. V takom prípade sa významným zdrojom energie stáva anaeróbná glykolýza. Pri predlžovaní zaťaženia sa v nezanedbateľnej miere uplatňujú aj aeróbné procesy.

Významná závislosť športového výkonu v karate sa predpokladá od psychologických faktorov, akými sú napr. emočná stabilita, koncentrácia pozornosti, ale aj anxiozita, stres, napätie. Ich vzťah k výkonu však zatiaľ neboli tak presvedčivo dokázaný, aby mohli byť pre karate považované za typické.

Somatické faktory neovplyvňujú v podstatnej miere výkon v karate, pokiaľ sú hodnoty sledovaných znakov v určitom variačnom rozpätí základného súboru. V kumite sú totiž rozdielnosti v telesných hmotnostiach zohľadnené v uzneseniach športovo-technickej komisie World Karate Federation stanovením hmotnostných kategórií. Iba v kategórii bez rozdielu hmotnosti výsledky zo športových súťaží ukazujú, že pretekári na medailových miestach sú spravidla vyššej telesnej výšky a hmotnosti. Existuje aj určitá logicky kladná závislosť medzi dĺžkou končatín a výkonom v kumite, resp. nižšou telesnou výškou a výkonom v kata. Čo sa týka ďalších somatických charakteristík vrátane typologických ukazovateľov, nie sú z literatúry známe údaje založené na výkonnostne homogénnych súboroch, ktoré by dostatočne presvedčivo potvrdzovali závislosť výkonu na somatických predpokladoch. V selektovanom a homogénnom súbore karatistov preto nie je možné považovať somatické znaky za limitujúce faktory športového výkonu. Odborníci sa však zhodujú v tom, že medzi karatistami sa presadzujú mezomorfne a mezoektomorfne typy.

Popri uvedených faktoroch, športový výkon v karate závisí od mnohých ďalších, akými sú napríklad sociálne, genetické, biologické, morfológické a biochemické, ktoré sa uplatňujú prostredníctvom vyššie uvedených faktorov. Hoci tieto ovplyvňujú športový výkon iba v relatívne malom rozsahu môžu prispievať k jeho vyššej kvalite.

## LITERATÚRA

ZEMKOVÁ, E. (1999). Štruktúra športového výkonu v karate. *Acta Fac Educ Comenianae*, XL, 95-166.

## KONDIČNÁ PRÍPRAVA V KARATE

**Erika ZEMKOVÁ - Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave, [zemkova@ukf.sk](mailto:zemkova@ukf.sk)**

Na základe poznatkov o štruktúre športového výkonu je možné tréning a jeho úlohy, obsah, prostriedky a metódy rozdeliť do niekoľkých zložiek. Ide o pohybové zručnosti, ktoré sa v rozvíjajú v procese technickej a taktickej prípravy, pohybové schopnosti, ktorých rozvoj sa realizuje v kondičnej príprave a psychiku športovca, ktorá patrí do oblasti psychologickéj prípravy.

Kondičná príprava je zameraná na rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Výkon v karate závisí nielen od sily, ktorú je karatista schopný vyvinúť pri vysokých rýchlostiach svalovej kontrakcie, ale i od jej mobilizácie v čo najkratšom čase, napr. pri úderoch, kopoch, krytoch. Výbušná sila takto zohráva významnú úlohu v štruktúre silových schopností karatistov.

Z rýchlostných schopností sa pri útočných či obranných akciách uplatňuje rýchlosť akčná, akceleračná, frekvenčná. Akčná rýchlosť sa prejavuje pri vykonávaní jednotlivých techník. O maximálnej rýchlosti dosiahnutej zo stavu relatívneho pokoja, resp. o čo najväčšom zrýchlení vyvinutom na začiatku pohybu, rozhoduje akceleračná rýchlosť. Nemenej dôležitá je aj frekvenčná rýchlosť, ktorá sa týka množstva úderov a kopov vykonaných v čo najkratšom čase.

Vzhľadom k charakteru zaťaženia v kumite a kata rozhodujúca je najmä špeciálna anaeróbna vytrvalosť v rýchlosti. Pri vysokej intenzite úderov a kopov v karate sa totiž aktivujú predovšetkým vlákna rýchle glykolytické, ktoré sú enzymaticky vybavené na anaeróbne uvoľňovanie energie. Pri zvyšovaní podielu anaeróbnej glykolýzy dochádza i k výraznej produkcii laktátu. Empirické sledovania ukázali, že pozáťažová hladina laktátu sa v zápase pohybuje od 9,5 do 12,5 mmol.l<sup>-1</sup>. Svaly sú teda nútené pracovať v podmienkach vysokej acidózy. Schopnosť znášať takéto zaťaženie anaeróbneho charakteru a udržať požadovaný výkon v celom priebehu zápasu, je preto v karate veľmi dôležitá.

Z hľadiska pohybovej štruktúry v karate nemenej dôležitá je aj ohybnosť vo vzťahu k svalovému aparátu, resp. pohyblivosť týkajúca sa kĺbového systému. Pri švihových technikách sa uplatňuje predovšetkým dynamická ohybnosť, resp. pohyblivosť, ktorú charakterizuje krátke zotrvávanie jednotlivých segmentov tela v krajnej polohe.

Kinesteticko-diferenciačné schopnosti, teda schopnosť priestorovej, silovej a časovej pamäti a diferenciacie, sa v zápase prejavujú napr. presným úderom či kopom primeranej sily a správneho načasovania.

Časová a priestorová orientácia zase umožňuje karatistovi rýchlo meniť a koordinovať svoje pohyby v súlade s pohybom súpera.

Veľké a rýchle zmeny polôh v karate si pritom vyžadujú predovšetkým dynamickú rovnováhu, v kata sa však do istej miery uplatňuje aj statická rovnováha.

Vedomé prelomenie súperovho rytmu, resp. takticky podmienená zmena vlastného rytmu, spočíva v rytmickej schopnosti. Praktický význam má aj zvnútornený rytmus ako pohybová predstava pre zvládnutie a zdokonaľovanie pohybovej činnosti.

Významnú úlohu zohráva najmä zložitá reakčná schopnosť. Rýchlo meniace sa podmienky v zápase od karatistu vyžadujú rýchlo zhodnotiť situáciu, vybrať optimálne pohybové riešenie a čo najrýchlejšie ho realizovať. Reakciu na pohybujúceho sa súpera podmieňuje aj schopnosť anticipácie, ktorá do značnej miery závisí od skúseností pretekára.

**AKO PUBLIKOVAŤ V NAŠOM ČASOPISE?**

Je to celkom jednoduché: napíšte nám **v akomkoľvek formáte, písme a úprave** a my Váš príspevok upravíme a bez cenzúry uverejníme. V prípade, že by ste nechceli, aby Vaše meno bolo uverejnené spolu s Vaším príspevkom, budeme Vaše želanie rešpektovať. Očakávame aj Vaše otvorené názory na rôzne problémy týkajúce sa školskej telesnej výchovy, napr. na školskú reformu, stúpajúcu obezitu, klesajúcu všeobecnú pohybovú výkonnosť, atď.

**PRÍKLAD:**

**ZÁKLADNÉ ATRIBÚTY PRI TVORBE KOMPOZÍCIE  
POHYBOVEJ SKLADBY**

**Mária KALINKOVÁ, Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF  
Nitra, [mkalinkova@ukf.sk](mailto:mkalinkova@ukf.sk)**

Jedna z najkomplexnejších definícií pohybovej skladby pochádza už od Serbusa (1960), ktorý ju charakterizuje ako prekomponovaný pohybovo–hudobný útvar, vytvorený na základe vedúcej ideí skladateľa, z telesných cvičení v spojení s hudbou, obohatený o pohybové a choreografické, prípadne o iné netelovýchovné prostriedky, s uplatnením zákonov krásy a špecifických kompozičných postupov a princípov s ohľadom na plnenie základných úloh telesnej výchovy jej úloh a úloh hlboko zapôsobiť na estetickú a mravnú stránku cvičencov a divákov.

**LITERATÚRA**

FIALOVÁ, E. – KESZŐCZE, E. 1993. *Pohybová skladba*. Vysokoškolské skriptá FTVŠ, UK. Bratislava.



<b>INFORMÁCIE</b>
-------------------

**NOVÉ MONOGRAFIE**, ktoré vyšli na Slovensku:

1. Kol. autorov (Šimonek, Košťal', Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková): *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. PF UKF Nitra, 2008, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Cena: 120 SKK.

2. Šimonek, J., st.- Mikuš, M. - Šimonek, J., ml.- Perečinská, K.: *Rozvoj koordinačných schopností v Tv a Š. Sokol na Slovensku*, 2007, 72 s. ISBN 978-80-969327-7-1. Cena: 60 SKK.

3. Šimonek, J. *Volejbal. Rozvoj koordinačných schopností*. Peter Mačura PEEM, 2006, 92 s. ISBN 808919743-4. Cena: 120 SKK.

4. Šimonek, J. - Halmová, N. - Veisová, M.: *Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy*. PF UKF Nitra, 2007, 89 s., ISBN 978-80-8094-247-2. Cena: 60 SKK.

5. Kalinková, M. a kol.: *Gymnastika pre deti a mládež*. Učebnica pre študentov PEP, I. a II. Stupeň ZŠ. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 250 s. Cena: 250 SKK.

6. Kalinková, M. – Kalinka, P.: *Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe*. Vybrané kapitoly z antropomotoriky. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 102 s. Cena: 100 SKK.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra.

Prípadne na mailovej adrese: [jsimonek@ukf.sk](mailto:jsimonek@ukf.sk).

**PRÁVE VYCHÁDZA:**

ŠIMONEK, Jaromír – Futbal (Rozvoj koordinačných schopností) – objednávky u autora.

**Vydavateľstvo Peter Mačura - PEEM**

**Zameranie:**

- metodicko-odborná športová a telovýchovná literatúra pre učiteľov telesnej výchovy, trénerov všetkých športov, inštruktorov,
- učebné texty pre vysoké školy,
- zborníky z konferencií a záverečných správ výskumov.

**Vybrané tituly:**

Allárová, H. – Labudová, J.: Pravidlá a súťažný poriadok synchronizovaného plávania.

Baláž, J. a kol: Vybrané kapitoly z biomechaniky I.

Baláž, J.: Biomechanika lyžovania.

Bínovský, A.: Systematická a funkčná športanatómia (pre vzdelávanie trénerov). 3. vyd.

Blahutová, A.: Športová príprava v zjazdovom lyžovaní.

Blahutová, A. Zjazdové lyžovanie. Sociálno-psychologické faktory športovej výkonnosti.

Blahutová, A.: Technika a didaktika zjazdového lyžovania.

Demetrovič, E. – Zrubák, A.: Stolný tenis.

Demetrovič, E. a kol.: Stolný tenis: športová príprava talentovanej mládeže. 2. vyd.

Demetrovič, E.: Vybrané kapitoly z teórie a metodiky stolného tenisu talentovanej mládeže.

Ďurech, M.: Silová príprava v zápasení.

Ďurech, M.: Spoločné základy úpolov.

Ďurech, M.: Využitie úpolových cvičení v basketbale.

Glesk, P.: Manažérske aspekty športu.

Halmová, N.: Rozvoj koordinačných schopností detí predškolského veku.

Holienka, M.: Futbal. Koordinačné schopnosti.

Holienka, M.: Futbal. Rozcvičenie vo futbale. 2. vyd.

Holienka, M.: Futbal. Kondícia – tréning. Rýchlostné schopnosti. 3. vyd.

Holienka, M.: Futbal. Kondičný tréning. 2. vyd.

Chromík, M. – Šimonek, J. – Šutka, V.: Didaktika telesnej výchovy

Kačáni, L.: Futbal – tréning hrou. 2. vyd.

Kalinková, M – Kalinka, P.: Somatotypológia, somatometria

a somatopsychológia v športe (vybrané kapitoly z antropomotoriky).

Kalinková, M. a kol.: Gymnastika pre deti a mládež.

- Kanásová, J.: Držania tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kanásová, J.: Funkčné svalové poruchy u 10 až 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kyselovičová, O. – Herényiová, G.: So švihadlom netradične (Rope Skipping). 2. vyd.
- Kyselovičová, O.: Aerobik.
- Labudová, J.: Aquafitness.
- Macejková, Y. – Hlavatý, R.: Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. 2. vyd.
- Mačura, I. – Mačura, P.: Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu.
- Mačura, P.: English-Slovak Basketball Dictionary.
- Mačura, P.: Slovensko-anglický basketbalový slovník.
- Miklovič, P.: Sančin kata Godžu-rju Karatedó.
- Miklovičová, J.: Švihadlá v škole a na tréningu.
- Minibasketbal. Pravidlá.
- Pach, M.: Snowboarding.
- Pakusza, Zs.: Futsal. Hra-tréning.
- Peráček, P.: Futbal (riadenie – plánovanie - tréning). 4. vyd.
- Peráček, P. a kol.: Teória a didaktika športových hier I. 2. vyd.
- Peráčková, J.: Slovensko-anglický, anglicko-slovenský prekladový slovník futbalovej terminológie.
- Přidal, V. a kol.: Volejbal: herný výkon, tréning, riadenie.
- Rehák, M. a kol.: Teória a didaktika basketbalu.
- Starší, Jar. – Tóth, I. a kol.: Teória a didaktika ľadového hokeja.
- Strešková, E. a kol.:Gymnastika: akrobacia a preskoky. 2. vyd.
- Šimonek, J. – Zapletalová, L. – Paška, L.: Anglicko-slovenský a slovensko-anglický volejbalový slovník.
- Šimonek, J.: Volejbal (rozvoj koordinačných schopností).
- Štulrajter, V. – Jánošdeák, J. a kol.: Pohybové programy, regenerácia a masáže
- Štulrajter, V. a kol.: Strečing v tréningu futbalistov.
- Tóth, I. a kol.: English-Slovak and Slovak-English Ice Hockey Dictionary.
- Zapletalová L. - Přidal V. – Tokár, J.: Volejbal. Učebné texty pre školenia trénerov I. triedy. 2. vyd.
- Zapletalová, L. – Přidal, V.: Teória a didaktika volejbalu.
- Zemková, E. – Hamar D.: Závesný beh na bežiacom koberci v diagnostike anaeróbných schopností.

Zemková, E. – Hamar, D.: Výskokový ergometer v diagnostike odrazových schopností dolných končatín.

Zemková, E.: Diagnostika koordinačných schopností.

Zemková, E.: Diagnostika vybraných pohybových schopností.

Zemková, E.: Kráčajte za svojím zdravím – Walk toward your health.

Žídek, J. – Petrovič, P.: Lyžovanie 2. vyd.

Žídek, J. a kol.: Lyžovanie.

Žídek, J. a kol.: Turistika.

Žídek, J.: Zjazdové lyžovanie.

Vznik vydavateľstva 1993

**KONTAKT:**

Adresa: Peter Mačura-PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava 42

Email: macurapeter@hotmail.com

**Vaše názory na školskú reformu, ako aj výsledky prvého prieskumu zaradenia hodín telesnej výchovy do školského vzdelávacieho programu nájdete už v najbližšom čísle, ktoré vyjde v apríli 2009. Nezabudnite si predplatiť Športového edukátora a zaistíte si kvalitný metodický materiál a prvú reakciu učiteľskej obce na zmeny vo vzdelávaní na Slovensku.**