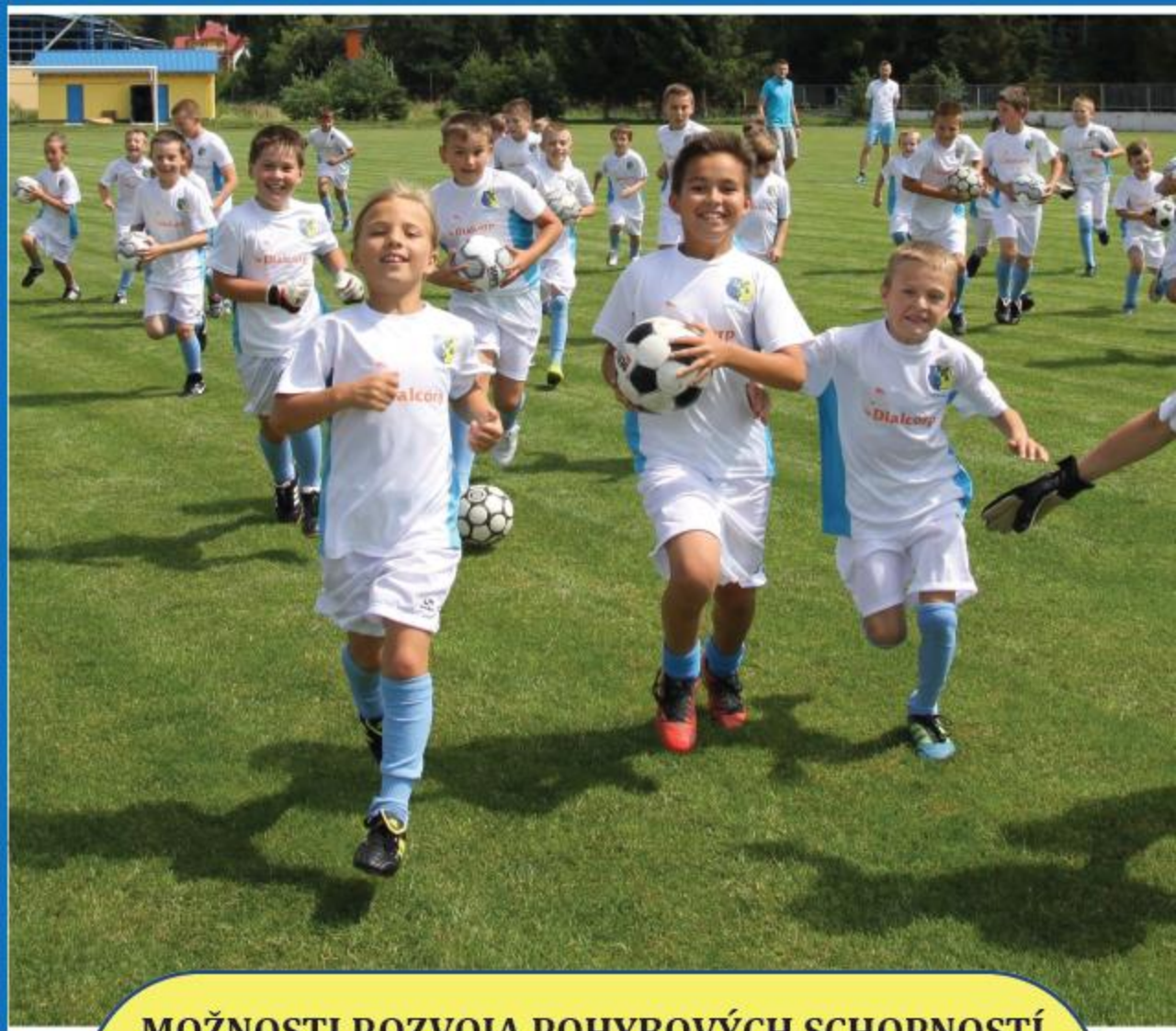




ERUDITIO
MORIS
FUTURUM

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Filozofická fakulta



**MOŽNOSTI ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ
ŽIAKOV PRIMÁRNEJ EDUKÁCIE
INTERVENČNÝM PROGRAMOM**

 BELIANUM

**Julián Krull
Naďa Novotná**

2015

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Filozofická fakulta

Julián Krull – Nad' a Novotná

MOŽNOSTI ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ
ŽIAKOV PRIMÁRNEJ EDUKÁCIE
INTERVENČNÝM PROGRAMOM



Banská Bystrica

2015

Autori: Mgr. Julián Krull, PhD.
doc. Mgr. Naďa Novotná, PhD.

Recenzenti: doc. PaedDr. Nadeřda Vladovičová, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

ISBN 978-80-557-0910-9

ABSTRAKT

KRULL, Julián – NOVOTNÁ, Nadežda: **Možnosti rozvoja pohybových schopností žiakov primárnej edukácie intervenčným programom.** (Monografia) Mgr. Julián Krull, PhD., doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Filozofická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. Banská Bystrica: Filozofická fakulta UMB, 2015, 129 s.

Predložená publikácia prezentuje vplyv obsahu intervenčného programu BUBO na rozvoj vybraných pohybových schopností žiakov primárnej edukácie.

Objektom skúmania boli v experimentálnom súbore (n=219) žiaci primárnej edukácie prvých až štvrtých ročníkov na zámerné vybraných základných školách, kde sa aplikuje intervenčný program BUBO. Kontrolný súbor (n=195) pozostával zo žiakov primárnej edukácie zámerné vybranej školy, v ktorej sa intervenčný program neaplikoval. V publikácii analyzujeme zmeny úrovne pohybových schopností žiakov na základe aplikovania intervenčného programu BUBO na hodinách telesnej výchovy v priemere 18,9 minúty v prvých a druhých ročníkoch a 18,6 minúty v tretích a štvrtých ročníkoch za jednu vyučovaciu hodinu. Experimentálny činiteľ sa aplikoval počas 24 týždňov, to znamená na 48 vyučovacích jednotiek. Testová batéria na zisťovanie úrovne vybraných pohybových schopností obsahovala testy predklon s dosahovaním v sede, skok do diaľky z miesta, ľah-sed za 30 sekúnd, výdrž v zhybe, člnkový beh 4 x 10 metrov a vytrvalostný člnkový beh. V experimentálnom súbore sme potvrdili štatisticky významné zlepšenia úrovne bežeckej rýchlosti so zmenami smeru a bežeckej vytrvalosti.

Kľúčové slová: intervenčný program, primárna edukácia, pohybová výkonnosť.

ABSTRACT

KRULL, Julián – NOVOTNÁ, Nadežda: **Development opportunities of pupils' physical abilities in primary education by the interventional program.** (Monograf) Mgr. Julián Krull, PhD., doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD., Matej Bel University in Banská Bystrica. Faculty of Arts, Department of Physical Education and Sports. Banská Bystrica: Faculty of Arts UMB, 2015, 129 p.

The monograf shows the impact of the intervention program BUBO on the development of selected motor skills of pupils in primary education.

The object of investigation was set to the experimental group of pupils (n = 219) in primary education of first to fourth grades on intentionally selected primary schools where intervention program BUBO is already in place. The control group (n = 195) consisted of pupils in the primary education of intentionally selected schools in which the intervention program has not been applied yet.

In the thesis, we analyze changes in the level of motor abilities of pupils on the basis of application of the intervention program BUBO on physical education lessons for an average of 18.9 minutes in the first and second grade and 18.6 minutes in the third and fourth grade per lesson. The experimental factor was applied for 24 weeks, i.e. at 48 teaching units. Test battery for detecting the level of selected motor skills included tests Sit-and-Reach, Standing Broad Jump, Sit-Ups In 30 seconds, Bent Arm Hang, Shuttle Run 4 x 10 meters and Endurance Shuttle Run.

In the experimental group, we have confirmed statistically significant improvement in the level of running speed with changes of direction and running endurance.

Keywords: interventional program, primary education, physical abilities.

OBSAH

ÚVOD	7
1 TEORETICKÝ VÝCHODISKÁ.....	9
1.1 Mladší školský vek	9
1.2 Rozvoj pohybových schopností u detí v mladšom školskom veku.....	11
1.2.1 Rozvoj koordinačných schopností.....	13
1.2.2 Rozvoj rýchlostných schopností	15
1.2.3 Rozvoj silových schopností.....	17
1.2.4 Rozvoj flexibility.....	18
1.2.5 Rozvoj vytrvalostných schopností	19
1.3 Pohybová aktivita	20
1.4 Všeobecná pohybová výkonnosť detí v mladšom školskom veku.....	23
1.5 Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti detí mladšieho školského veku ..	25
1.6 Školský systém na Slovensku	28
1.7 Intervenčné pohybové programy	32
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU	36
2.1 Cieľ výskumu.....	36
2.2 Vedecká otázka a hypotézy.....	36
2.3 Úlohy výskumu.....	37
3 METODIKA VÝSKUMU	38
3.1 Stanovenie výskumnej situácie	38
3.2 Charakteristika skúmaných súborov	40
3.3 Organizácia a podmienky výskumu	41
3.4 Metódy získavania údajov	41
3.4.1 Metóda štúdia literárnych prameňov.....	41
3.4.2 Pedagogický experiment	42
3.4.3 Experimentálny činiteľ.....	42
3.4.4 Somatometria	43
3.4.5 Index telesnej hmotnosti (BMI)	43
3.4.6 Diagnostika kondičných a koordinačných schopností	44
3.5 Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov	44
3.5.1 Opisné charakteristiky hodnôt výkonov	44
3.5.2 Matematicko-štatistické metódy.....	44
3.5.3 Logické metódy	45
4 VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA.....	46
4.1 Porovnanie vstupných výsledkov telesného rozvoja a pohybových schopností	46
4.1.1 Vstupné merania telesného rozvoja	46
4.1.2 Vstupné meranie pohybových schopností.....	49
4.2 Zmeny úrovne parametrov telesného rozvoja a úrovne rozvoja vybraných pohybových schopností.....	50
4.2.1 Zmeny úrovne parametrov telesného rozvoja žiakov prvých ročníkov.....	50

4.2.2	<i>Zmeny úrovne pohybových schopností žiakov prvých ročníkov</i>	<i>54</i>
4.2.3	<i>Zmeny úrovne parametrov telesného rozvoja žiakov druhých ročníkov</i>	<i>64</i>
4.2.4	<i>Zmeny úrovne pohybových schopností žiakov druhých ročníkov</i>	<i>67</i>
4.2.5	<i>Zmeny úrovne parametrov telesného rozvoja žiakov tretích ročníkov</i>	<i>77</i>
4.2.6	<i>Zmeny úrovne pohybových schopností žiakov tretích ročníkov</i>	<i>80</i>
4.2.7	<i>Zmeny úrovne parametrov telesného rozvoja žiakov štvrtých ročníkov</i>	<i>89</i>
4.2.8	<i>Zmeny úrovne pohybových schopností žiakov štvrtých ročníkov</i>	<i>92</i>
ZHRNUTIE POZNATKOV A ZÁVERY VÝSKUMU		102
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY		107
PRÍLOHY		121

ÚVOD

Pohyb je dôležitou súčasťou každodenného života každého jedinca. Udržiava nás v dobrom zdravotnom stave a v telesnej i duševnej kondícii. Odborníci upozorňujú, že pohybová aktivita a správna výživa sú základom predchádzaniu chorobám. Riešenie problému všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov primárnej edukácie, ktorá je dôležitým predpokladom zachovania dobrého zdravotného stavu, je súčasťou problematiky školského vzdelávania v predmete telesná výchova.

Podľa autorov Soos et al. (2010) a Novotná et al. (2009) sa súčasný životný štýl u väčšiny detí vyznačuje sedavým spôsobom života a deficit fyziologicky účinnej pohybovej aktivity v dennom režime vystupuje ako jeden z najzávažnejších rizikových faktorov zdravia. Takýto životný štýl mení deti na pohybovo nezdatné, ktoré si neuvedomujú aké je potrebné udržiavať svoje telo v kondícii. Následkom nedostatku pohybovej aktivity sa zvyšuje počet obéznych detí vo všetkých priemyselne vyspelých krajinách. Pričom je vysoký predpoklad, že z obéznych detí a adolescentov sa stanú obézni dospelí.

Pohybová aktivita, upevňovanie zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti, pohybovej a športovej výkonnosti je významné pre zabezpečenie harmonického vývinu mládeže a zdravého životného štýlu populácie. To by malo viesť k celoživotnej pohybovej angažovanosti. Základy návyku k pravidelnej pohybovej aktivite, ktorý ak je správne upevnený pretrváva najdlhšie, sa kladú práve v detskom veku.

Dôležitú úlohu pri riešení tohto problému zohráva telesná a športová výchova na základných školách. Zarážajúci je fakt, že žiaci v primárnom vzdelávaní strávia v škole 286 minút denne, z toho len 19 minút v pohybe (cez prestávky). Na hodinách telesnej výchovy (2 hodiny týždenne) sú žiaci v pohybe priemerne 23 minút za jednu vyučovaciu jednotku (Mužík et al., 2011).

V súčasnosti vznikajú nové intervenčné pohybové programy zamerané na zvýšenie úrovne pohybových schopností a množstvo autorov sleduje ich vplyv a účinnosť, pričom pre ich implementáciu do školskej praxe je potrebný kvalitne riadený telovýchovný proces v školách. K jeho skvalitneniu patria atraktívne telovýchovné

činnosti, ktoré využíva aj program BUBO. Zámerom programu je, aby sa pohybová aktivita stala každodennou potrebou detí v záujme a na prospech ich vlastného zdravia.

Výskumným zámerom publikácie je nájsť vedecké odpovede na otázku či bude experimentálny intervenčný pohybový program BUBO prostriedkom rozvoja vybraných pohybových schopností žiakov primárnej edukácie.

Prvá kapitola popisuje teoretické východiská ako osobitosti mladšieho školského veku, rozvoj pohybových schopností u týchto detí a ich pohybovú aktivitu. Tiež sa venuje problému všeobecnej pohybovej výkonnosti a testovaniu jej úrovne na Slovensku a v zahraničí. Zároveň uvádza charakteristiku školského systému na Slovensku, pričom špecifikuje problematiku telesnej výchovy ako súčasť vzdelávania. Neoddeliteľnou súčasťou teoretického rozboru problému je aj prehľad súčasnej situácie v implementovaní intervenčných pohybových programov vo svete a na Slovensku.

Druhá kapitola je zameraná na cieľ výskumu, ktorým je zisťovanie vplyvu obsahu intervenčného programu BUBO na vybrané pohybové schopnosti žiakov primárnej edukácie. Hypotézy a úlohy výskumu vyplývajú z vyššie uvedeného cieľa.

Ďalej sú v publikácii uvedené metodika a výsledky výskumu spolu s nadväzujúcou diskusiou a posledná piata kapitola sumarizuje nadobudnuté poznatky a vyvodzuje závery nielen pre rozvoj vedného odboru, ale obsahuje aj praktický prínos pre pedagogickú prax.

Názov: MOŽNOSTI ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ
ŽIAKOV PRIMÁRNEJ EDUKÁCIE INTERVENČNÝM
PROGRAMOM

Autori: Mgr. Julián Krull, PhD.
doc. Mgr. Naďa Novotná, PhD.

Recenzenti: doc. PaedDr. Nadežda Vladovičová, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

Rozsah: 130 strán

Náklad: 100 kusov

Formát: A5

Vydanie: prvé, 2015

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej
Bystrici, Filozofická fakulta

Tlač: EQUILIBRIA, s.r.o., Košice

ISBN 978-80-557-0910-9