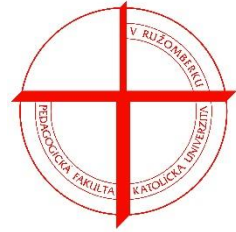




Katolícka univerzita v Ružomberku  
Pedagogická fakulta  
Katedra telesnej výchovy a športu



## Základné pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku

# MOBAK



Peter Mačura, Andrej Hubinák, Peter Krška



Ružomberok 2021

## **Recenzenti**

doc. PaedDr. Janka Kanásová, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta, Univerzita  
Konštantína Filozofa v Nitre  
doc. PhDr. Ján Košťal, PhD. Belopotockého 1, 811 05 Bratislava

## **Základné pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku**

### **Autori**

doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta,  
Katolícka univerzita v Ružomberku  
PaedDr. Andrej Hubinák, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta,  
Katolícka univerzita v Ružomberku  
PaedDr. Peter Krška, PhD. – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta,  
Katolícka univerzita v Ružomberku

Publikácia je súčasťou výskumu Základné pohybové kompetencie a zručnosti žiakov základných škôl vo vzťahu k pohlaviu, veku a pohybovým aktivitám č. 1/0280/19 Vedeckej grantovej agentúry Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky a Slovenskej akadémie vied riešeného na Katedre telesnej výchovy a športu Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku v rokoch 2019-2021.

Miesto vydania: Ružomberok

© Vydavateľ: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku  
Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok, <http://ku.sk>, [verbum@ku.sk](mailto:verbum@ku.sk)

Rok vydania: 2021

Vydanie: prvé

Počet strán: 122

Počet autorských hárkov: 4,81

**ISBN 978-80-561-0935-9**

## Resumé

MAČURA Peter, HUBINÁK Andrej, KRŠKA Peter: Základné pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku.

Európska únia. Slovenská republika. Katolícka Univerzita v Ružomberku. Pedagogická fakulta. Katedra telesnej výchovy a športu.

Ružomberok: Katolícka Univerzita v Ružomberku. 2021. 1. vydanie. Rozsah 122 s.

V učebnom procese predmetu telesná a športová výchova má hodnotenie žiaka učiteľkou svoje prirodzené miesto. Deti v škole sa snažia preukázať čo najlepšiu úroveň svojich zručností, chcú sa zlepšovať a predčiť svojich spolužiakov.

Štátny vzdelávací program pre primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy, Školský vzdelávací program a tematický plán predmetu telesná a športová výchova vymedzujú náležitosti procesu hodnotenia.

Jednou z možností je testovanie pohybových výkonov školákov. V poslednom období sa zameriava pozornosť na možnosti hodnotenie základných pohybových kompetencií detí, ako nevyhnutného predpokladu zapojenia sa do pohybových aktivít nielen v aktuálnom detstve ale aj v dospelosti človeka.

Testové batérie MOBAK (skratka nemeckého názvu **Motorische Basiskompetenzen**) sú najnovšími testovacími nástrojmi na zistenie úrovne základných pohybových kompetencií dieťaťa vo veku materskej školy po 6. triedu základnej školy postupne uplatňované nielen v krajinách Európskej únie, ale aj mimo nej.

Hlavným cieľom publikácie je obohatiť poznatky o základných pohybových kompetenciách detí v primárnom vzdelávaní v prostredí školskej telesnej a športovej výchovy. Zámerom je tiež prispieť k širšiemu uplatňovaniu testových batérií MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4 na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií a dostať ich do povedomia odbornej a vedeckej verejnosti s ich budúcim potenciálnym používaním v 1. stupni základných škôl v Slovenskej republike.

Hľadali sme vzťahy medzi úrovňou základných pohybových kompetencií ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela k veku a pohlaviu, pričom sme sa pokúsili obohatiť poznanie o vzťah medzi vykonávaním mimoškolských pohybových aktivít a úrovňou základných pohybových kompetencií. Porovnali sme úroveň základných pohybových kompetencií slovenských detí s deťmi z iných krajín.

Formulovali sme výskumnú otázku: Aká je úroveň základných pohybových kompetencií vybranej vzorky slovenských detí ?

Metódou testovania sme skúmali skoro 800 detí prvých až štvrtých tried.

Metódami štatistiky t-test pre nezávislé súbory sme zisťovali rozdiely medzi posudzovanými skupinami podľa pohlavia a veku. Konfirmatórnou faktorovou analýzou sme potvrdili vhodnosť MOBAK testovej batérie pre populáciu slovenských detí. Porovnanie s deťmi z iných krajín sme vykonali pomocou metódy obsahovej analýzy textov.

Je zrejmé, že v Slovenskej republike chlapci prváci aj druháci výberového súboru boli štatisticky významne šikovnejší v ovládaní lopty v porovnaní s dievčatami. Dievčatá dosiahli lepšie výkony v ovládaní pohybov tela ako chlapci, avšak štatisticky významne iba v prípade druháčok.

Ukazuje sa, že v oboch základných pohybových kompetenciách ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela dosiahli štvrtáci v porovnaní s tretiakmi lepšie výsledky.

Štvrtáčky dosiahli lepšiu úroveň základných pohybových kompetencií ako tretiačky, ako v ovládaní lopty ( $p \leq .05$ ), tak aj ovládaní pohybov tela.

Poukazuje to na rozdielnú vekovú a pohlavnú podmienenosť úspešného plnenia pohybových úloh pri zisťovaní úrovne základných pohybových kompetencií ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela detí prvých až štvrtých tried základnej školy.

Výsledky oprávňujú a vyžadujú pri stanovovaní obsahu výučby predmetu telesná a športová výchova v primárnom vzdelávaní diferencovať pohlavie a umožňujú zjednocovať nielen obsah ale aj výučbu detí po sebe nasledujúcich 1. až 4. tried pri tvorbe plánu školského vzdelávacieho programu v zameraní na telesnú a športovú výchovu.

## Summary

MAČURA Peter, HUBINÁK Andrej, KRŠKA Peter: Basic Motor Competencies in Elementary School Children.

European Union. Slovak Republic. Catholic University in Ružomberok. Faculty of Education. Department of Physical Education and Sports.

Ružomberok: Catholic University in Ružomberok. 2021. 1<sup>st</sup> ed. Extent: 122 p.

The process of evaluation as a part of teaching the physical education. Pupils are showing the best level of skills as possible, they want to improve and they want to be better classmates.

State educational program for primary education, School educational program and Thematic plan of the physical education define the essentials of the evaluation. One frequently used way how to evaluate in physical education is testing. Recently, attention has been focused on the possibilities of evaluating the basic motor competencies of children which are considered as a necessary precondition for involvement in physical activities not only in childhood but also in adulthood.

MOBAK test batteries (abbreviation of the German name **M**otorische **B**asiskompetenzen) are the newer test tools to determine the level of basic motor competencies of a child at the age of kindergarten after the 6th grade of primary school, gradually applied not only in the European Union but also outside it.

The main goal of the publication is to enrich the knowledge about the basic motor competencies of children in primary education in the environment of physical education. The intention is also to contribute to the

wider application of test batteries MOBAK 1-2 and MOBAK 3-4 in education of primary schools in the Slovak Republic. We looked for relationships between the level of basic motor competencies, ball control and self-movements, to age and gender, while we tried to enrich the knowledge about the relationship between performing after school physical activities and the level of basic motor competencies. We compared the level of basic motor competencies of Slovak children with children from other countries.

We formulated a research question: What is the level of basic motor competencies of a selected sample of Slovak children?

We tested almost 800 first- to fourth-grade children using the testing method. Using t-test statistics for independent groups, we determined differences between the groups by gender and age. We confirmed the suitability of the MOBAK test battery for the population of Slovak children by means of confirmatory factor analysis. We made comparisons with children from other countries using the method of content analysis, also.

We found that the boys of the first and second classes of the sample were statistically significantly better at the ball control compared to the girls. Girls in these groups performed better in self-movement than boys, but only statistically significantly in the second class.

It turns out that in both basic motor competencies ball control and self-movement, the boys from the fourth classes achieved better results compared to the third-graders. Girls from the fourth class achieved a better level of basic motor competencies than girls from third class, both in ball control ( $p \leq .05$ ) and self-movement.

This indicates the different age and gender conditionality of successful performance of movement tasks in determining the level of basic motor competencies ball control and self-movement of children in the first to fourth grades of primary school.

The results require to differentiate the gender in determining the content of teaching the physical education in primary education. Furthermore, the results support the possibility of teaching children in consecutive classes (for example, 1<sup>st</sup> + 2<sup>nd</sup> class together) in the creation of a school physical education program.



## Obsah

Resumé	3
Summary	6
PodĎakovanie	11
Predslov	12
Úvod	13

### Teoretická časť

<b>1 Rozbor problematiky</b>	<b>16</b>
<b>Mladší školský vek</b>	<b>16</b>
Kognitívny a citový vývin detí mladšieho školského veku	19
Biologický vývin detí mladšieho školského veku	20
Motorický vývin detí mladšieho školského veku	22
<b>Pohybová aktivita</b>	<b>25</b>
Pohybová aktivita, ako významná súčasť vývinu dieťaťa	26
Výskumy zamerané na pohybovú aktivitu detí mladšieho školského veku	27
<b>Kurikulum na Slovensku v súčasnosti</b>	<b>29</b>
Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 1	31
Telesná a športová výchova v 1. stupni základnej školy	35
Vzdelávací štandard pre predmet Telesná a športová výchova	36
Výkonový štandard	37
<b>Diagnostikovanie a hodnotenie vo vzdelávacej oblasti</b>	
<b>Zdravie a pohyb</b>	<b>40</b>
Hodnotenie pomocou testov pohybovej výkonnosti	44
<b>Základné pohybové kompetencie človeka</b>	<b>45</b>
Kompetenčný štruktúrálny model základných pohybových kompetencií a zručností	50

Vývoj testovacích batérií MOBAK a ich charakteristika	51
Definícia základná pohybová kompetencia	65

### **Empirická časť**

<b>2 Cieľ výskumu</b>	<b>68</b>
<b>3 Metóda výskumu</b>	68
Skúmaný súbor	68
Získavanie primárnych údajov	69
Spracovanie primárnych údajov	69
Vyhodnotenie výsledkov spracovania primárnych údajov	70
<b>4 Výsledky</b>	<b>71</b>
Základné pohybové kompetencie slovenských detí	71
Vplyv veku a pohlavia na úroveň základných pohybových kompetencií prvákov a druhákov	71
Vplyv pravidelného navštevovania pohybových aktivít prvákov na základné pohybové kompetencie	78
Konfirmatórna faktorová analýza testovej batérie MOBAK 3-4	82
Vplyv veku a pohlavia na úroveň základných pohybových kompetencií treťákov a štvrtákov	83

### **Prakticko-návrhová časť**

<b>5 Zhrnutie poznatkov a závery práce</b>	<b>92</b>
Zhrnutie poznatkov	92
Závery pre pedagogickú prax	94
Záver	96
Citované zdroje	97
Prílohy	109
Autorský register	113
O autoroch	117

## Pod'akovanie

Pod'akovanie patrí deťom, ktoré podstúpili testovanie, ich rodičom a riaditeľom a triednym učiteľkám základných škôl, ktorí súhlasili s testovaním a zároveň boli organizačne významne nápomocní.

Ďakujeme učiteľom telesnej a športovej výchovy za ich ústretovosť pri umožnení vykonania testovaní v telocvičniciach škôl.

Ďakujeme Prof. Christianovi Herrmannovi a Marine Wälti z Pädagogische Hochschule Zürich, Zürich, Switzerland za ich trpezlivú, neustálu a dlhodobú podporu pri vysvetľovaní rôznych aspektov správneho administrovania testovými batériami MOBAK.

Pod'akovanie patrí Monike Homolovej z Ľubochna za poskytnutie fotografií z testovaní detí testovými batériami MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4.

Bez účasti na výskume učiteľov z Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku doc. Anny Blahutovej, PhD., Mgr. Márie Hulinovej, PhD., PhDr. Kataríny Kohútovej, PhD., doc. Jána Koštiala, PhD., doc. Nadeždy Novotnej, PhD., prof. Jaromíra Sedláčka, PhD., Mgr. Ľuboslava Šišku, PhD., RNDr. Štefana Tkáčika, PhD a doc. Mgr. Martina Zvonařa, Ph.D. a absolventiek štúdia na tejto fakulte Mgr. Pavly Štefinovej a Mgr. Denisy Rakučákovej by sa nepodarilo získať primárne údaje o úrovni základných pohybových kompetenciách množstva detí, ich štatistické spracovanie, zrealizovať správnu logistiku výskumu a napísať predkladaný text.

Všetkým patrí srdečná vďaka !

Za autorov  
Peter Mačura

## **Predslov**

Učitelia Katedry telesnej výchovy a športu Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku sú pracovne zameraní skôr na prípravu budúcich učiteľov pre 2. stupeň základnej školy a stredné školy. Avšak vyučujú aj budúce učiteľky a učiteľov, ktorí budú pôsobiť v primárnom vzdelávaní. Tak sa stalo, že významná časť pozornosti sa na tejto katedre dlhodobo venuje pohybovým aktivitám 6 až 10 detí prvých až štvrtých tried.

Druhým dôvodom prečo sa predkladaná publikácia orientuje na základné pohybové kompetencie detí je skutočnosť, že dochádza k odklonu obsahu výučby zameraného na šport v primárnom vzdelávaní a obsah výučby telesnej a športovej výchovy sa naplňa pohybovými činnosťami zvládateľnými prevažnou populáciou detí. Ide o celosvetový trend. Konštatuje sa, že úroveň základných pohybových kompetencií v detstve rozhoduje o celoživotnom zapájaní sa do športových a rekreačných pohybových aktivít.

Preto došlo v roku 2017 k rozhodnutiu zistiť úroveň základných pohybových kompetencií a zručností vybranej skupiny slovenských detí. Zámerom je poskytnúť objektívne informácie o úrovni základných pohybových kompetencií detí 1. stupňa základnej školy pre potreby inovácie pedagogickej dokumentácie.

Po uvedení širších súvislostí v prvej časti publikácie poskytujeme v druhej časti výsledky testovaní základných pohybových kompetencií detí prvých až štvrtých tried základnej školy s porovnaniami mladších so staršími a chlapcov s dievčatami.

Autori sú presvedčení, že výsledky sú správnym podkladom na úpravu obsahu výučby hlavne pre učiteľky preferenčne zamerané na iné predmety, ako je Telesná a športová výchova.

Autori

## Úvod

Žijeme v uponáhľanej dobe následkom čoho majú ľudia málo voľného času. Prevala sedavých činností ovplyvňuje zdravie a životný štýl človeka. Neustále vznikajúce nové spôsoby komunikácie často devastujúco zaberajú čas súčasnej mládeži.

Vidieť deti pri spontánných pohybových aktivitách sa stáva zvláštnosťou (Ružbarský & Perič, 2021). Ostatné sedia pred televízorom, počítačom a popritom často s mobilom, tabletom alebo iPadom v ruke.

Myslíme si, že pohybová aktivita je pre človeka, hlavne pre deti a mládež, nevyhnutná. Pomáha nielen fyzickej, ale aj duševnej stránke. Detská pohybová aktivita rozvíja kondíciu tela, okysličovaním mozgu vyvoláva emocionálne prejavy radosti, podieľa sa na znižovaní výskytu obezity. Radosť z pohybu malých detí kladne ovplyvňuje ich vývin. Prirodzený záujem detí o pohyb v predškolskom veku sa pozitívne prejaví neskôr, keď budú staršie.

V mladšom školskom veku je telesný pohyb neoddeliteľnou súčasťou dieťaťa. Sediť v škole 45 minút je preň neprirodzené. Je otázne, či rôzne dlhá školská prestávka medzi hodinami vykompenzuje v tomto smere negatívne pôsobenie sedenia počas hodiny. Je zrejmé, že žiakov stav sa neoptimalizuje prípadným ďalším sedením v lavici počas prestávky, či už sa pritom hrá s mobilom alebo nie.

Je nepostačujúce, ak sa dieťa v mladšom školskom veku pohybuje iba na hodinách telesnej a športovej výchovy. Mnohé deti prejavujú o pohybové aktivity malý záujem a skôr si volia školské krúžky alebo mimoškolské aktivity, ktoré sa vykonávajú v sede ako napríklad krúžok šikovných rúk.

Základné pohybové kompetencie sa chápu ako dispozície funkčných výkonov, ktoré sa môžu dlhodobo naučiť a udržiavať (Herrmann, Heim & Seelig, 2019c). Zabezpečujú možnosť detí vykonávať pohybové aktivity

v kultúre športu. V telesnej a športovej výchove hrá podpora rozvoja základných pohybových kompetencií a zručností dôležitú úlohu. Deti, ktoré majú základné pohybové kompetencie a zručnosti na nízkej úrovni majú problém s kladnou klasifikáciou v škole.

Pohybové kompetencie sú základom fyzickej aktivity. Pohyb, pohybová aktivita by mali byť integrálnou súčasťou života každého jedinca. Vďaka pohybovým kompetenciám detí, ale aj dospelých, rozvíja pohybovo aktívny životný štýl. Pohybová gramotnosť je určitá ľudská schopnosť, ktorou disponuje jedinec. Integrálnou súčasťou pohybovej gramotnosti sú aj pohybové kompetencie. Pohybovo gramotné dieťa sa jednoduchšie zapojí nielen do pohybových aktivít v škole, ale aj do bežných činností, ktoré vykonáva počas dňa. Pohybovo gramotné dieťa je sebavedomejšie. Diagnostikovanie pohybových kompetencií a zručností je súčasťou predmetu Telesná a športová výchova. Spája sa s cieľmi tohto predmetu, konkrétne s cieľmi vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb (Kalinková, Kršiaková & Novotná, 2009).

Zlepšovanie pohybového výkonu dieťaťa súvisí s jeho vekom. Avšak výsledky nie všetkých výskumov to potvrdzujú. A práve preto sa zameriame na objasnenie vplyvu veku na úroveň základných pohybových kompetencií a zručností, vyjadrenú počtom dosiahnutých bodov, ktorý chlapci a dievčatá získavajú. Vychádzame z predpokladu, že staršie dievčatá a chlapci dosiahnu vyššiu úroveň základných pohybových kompetencií a zručností ako mladší. Úroveň základných pohybových kompetencií a zručností a ich vplyv na výkon dieťaťa môže byť môže byť posudzovaný aj podľa pohlavia. Existuje veľa výskumov uplatňujúcich testové batérie MOBAK, ktoré zistili, že dievčatá sú lepšie v pohybových kompetenciách ovládania pohybov vlastného tela a chlapci predčia dievčatá v pohybových kompetenciách vyžadu-

júcich manipuláciu s predmetom, napr. s loptou/loptičkou. Sú však aj výskumy, ktorých výsledky nedokazujú, že pohlavie dieťaťa je významný faktor ovplyvňujúci úroveň základných pohybových kompetencií a zručností. Tretia oblasť zameranosti výskumov sa sústreďuje na pohybové aktivity, ktoré dievčatá a chlapci vykonávajú v prostredí vlastnej školy nad rámec predmetu telesnej a športovej výchovy v škole, napr. formou krúžkov v školskom klube detí, alebo mimo školy. Vychádzame z predpokladu, že dievčatá a chlapci, ktorí vykonávajú tieto aktivity, dosiahnu lepšiu úroveň základných pohybových kompetencií a zručností.

Veríme, že predkladané dielo môže obohatiť profesijné poznanie nielen najmladšej generácie budúcich pedagógov už pôsobiacich v elementárnom vzdelávaní, ale aj študentky a študentov vzdelávajúcich sa za budúcich učiteľov 1. stupňa základnej školy. Naznačí im cestu, akým spôsobom môžu diagnostikovať a zisťovať úroveň základných pohybových kompetencií a zručností detí v primárnom stupni základnej školy. Následne budú môcť s deťmi pracovať a zlepšovať ich výkony na hodinách telesnej a športovej výchovy a tak napĺňať ciele predmetu uvedené v ISCED 1. Budú môcť lepšie motivovať deti k pohybu aj v ich voľnom čase, a tak sa pre dievčatá a chlapcov môže stať pohybová aktivita prirodzenou súčasťou ich záujmov aj do budúcnosti.

Hlavným cieľom publikácie je obohatiť poznatky o základných pohybových kompetenciách detí v primárnom vzdelávaní v prostredí školskej telesnej a športovej výchovy. Zámerom je tiež prispieť k širšiemu uplatňovaniu testových batérií MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4 na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií a dostať ich do povedomia odbornej a vedeckej verejnosti s ich budúcim potenciálnym používaním v 1. stupni základných škôl v Slovenskej republike.

## Teoretická časť

### 1 Rozbor problematiky

#### Mladší školský vek

Dieťa prechádza určitými vývinovými obdobiami. Medzi tieto obdobia patrí aj mladší školský vek, ktorý prináša dieťaťu jednu z vln veľkých zmien v jeho doterajšom živote. Preto si myslíme, že je nevyhnutné ho priblížiť aj z hľadiska odborného pohľadu.

Mladší školský vek začínajúci šiestym rokom a končiaci jedenástym rokom dieťaťa sa podľa Vrbasa (2010) zahajuje vstupom do základnej školy.. Dieťa opúšťa priestory materskej školy a vstupuje do základnej školy, kedy preberá novú sociálnu rolu, rolu žiaka. Od dieťaťa sa očakáva, že bude plniť svoje kompetencie, plniť si povinnosti, tak ako to od neho vyžaduje spoločnosť. V tomto čase je dôležité pre dieťa, aby bolo prijaté ostatnými spolužiakmi a pozitívne hodnotené (Vagnerová, 2012). Zahŕňa v sebe nové povinnosti, ako zodpovednosť, pravidelnosť alebo dodržiavanie školských pravidiel. Pre žiaka ide o náročné obdobie, hlavne z dôvodu dodržiavania školských povinností, keďže v predškolské obdobie bolo viac-menej hravé. To sa podľa Langmeiera & Krejčírovej (2006) odráža hlavne na začiatku školskej dochádzky, kedy sa žiak dokáže sústrediť približne 10 minút. Žiaci sú nesústredení a vyhľadávajú väčšinou priestor na hru. Dôležité je, aby učiteľ v tomto období žiakov podnecoval rôznymi aktivitami. Na druhej strane Oravcová (2002) toto obdobie nazýva „*obdobie triezveho realizmu*“, kedy pohľad na svet nadobúda realistickejší charakter a dieťa má záujem o dianie, ktoré sa deje okolo neho, nekritizuje ho, ale berie ho taký aký je. Dieťa objavuje prvé prejavy pohlavného dospievania, ktoré sú sprevádzané rôznymi psychickými zmenami.



Deti získajú väčšiu kontrolu nad pohybom svojho tela, osvojujú si hrubú a jemnú motoriku. Zmeny v mozgu počas tohto veku umožňujú nielen fyzický vývoj, ale tiež prispievajú k uvažovaniu a flexibilitě myslenia. Škola sa stáva veľkou súčasťou detstva. Rovesníci začínajú byť v centre pozornosti a často vyvolávajú zmeny vo vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Prijatie rovesníkmi je veľmi dôležité, pretože ovplyvňuje vnímanie dieťaťa ostatnými spolužiakmi, čo ovplyvňuje jeho emocionálny vývoj (Lally & Valentine-French, 2019).

Niektorí autori toto obdobie celkovo rozdeľujú na tri fázy, napríklad Vagnerová (2012):

- Ranný školský vek – začína nástupom do školy a trvá do deviateho roku dieťaťa. Zmena, ktorá nastane v tomto veku dieťaťa stimuluje ďalší vývin osobnosti a vývin schopností a zručností. Dieťa sa stáva žiakom a naučí sa čítať, písať a počítať a tým sa mu otvárajú dvere do novej etapy života.
- Stredný školský vek – v tejto fáze žiak prechádza na druhý stupeň základnej školy. Toto obdobie trvá do dvanásteho roku dieťaťa. Fáza je významná tým, že žiak začína pomaly dospievať. Vytvára si určitú pozíciu v škole, ktorá predurčuje jeho budúce postavenie v spoločnosti a medzi vrstovníkmi. Erikson (1963, in Vagnerová, 2012) stredný školský vek považuje za fázu citovej vyrovnanosti žiaka. Ide o obdobie relatívneho klúdu a pohody, ktoré nenarúšajú žiadne sociálne tlaky vychádzajúce zo školy, rodiny alebo od vrstovníkov. Žiak sa pomaly rozvíja vo všetkých oblastiach a začínajú sa vytvárať predpoklady pre budúce premeny, ktoré prebiehajú na psychickej úrovni.

- Starší školský vek – trvá až do ukončenia povinnej školskej dochádzky, teda do pätnásteho roku žiaka. Z biologického hľadiska ide o prvú fázu dospievania – obdobie pubescencie. Prejavuje sa aj na psychickej úrovni, zmenou prežívania a uvažovania, ale aj osamostatňovaním a odpútavaním sa od rodiny (Vagnerová, 2012).

Charakteristickým znakom je duševný rozvoj v mladšom školskom veku. Žiak je schopný vzdelávať sa sústavne, dokáže zrealizovať úlohu, je schopný úlohu spracovať a vlastným spôsobom ju zvládne aj dokončiť. Vnímanie sa dostáva na úroveň analytického vnímania. Žiak si viacej všíma detaily a následne dokáže z nich vytvoriť jeden celok. Práve školské vyučovanie rozvíja vnímanie. Objektivizuje sa, čo znamená, že prestáva byť ovplyvnené subjektívnym stavom ani citmi žiaka. Pri vnímaní priestoru využíva vizualizáciu. Čo sa týka pozornosti, nedokáže sa sústrediť na viac úkonov naraz, pretože si pozornosť nevie ešte rozložiť. Teda nevie odpísať slovo z tabule a pritom sa sústrediť na jeho správne prečítanie a zároveň napísanie. Na základe toho robí v cvičeniach chyby. Pamäť a učenie je u žiaka v tomto období na takej úrovni, že si dokáže zapamätať a naučiť sa veci, ktoré pre neho nie sú až také zaujímavé ako to bolo doteraz, ale informácie musia byť spracované vlastnou zmyslovou skúsenosťou a podané tak, aby ich mohol vidieť, počuť alebo ohmatať. To znamená, že aj keď násobilka nie je pre neho dvakrát lákavá, ale dokáže sa ju naučiť a zapamätať si ju, ale cvičenia musia byť zostavené zaujímavou a pútavou formou. Na začiatku obdobia je pamäť žiaka mechanická, ale okolo desiateho roku už prechádza na logickú pamäť. Predstavivosť je u žiaka eidetická, ide o takú predstavu, ktorá sa blíži k vnemu, ktorému bol jedinec vystavený, no neskôr vymizne. V priestorových pojmoch a vzťahoch si spresňuje a osvojuje pojmy naučené z materskej školy, ide o pojmy ako sú: ďaleko, blízko a veľmi rýchlo v nich dokáže robiť

pokroky. Problém mu však robia všeobecne priestorové vzťahy, kde patrí aj rozlíšenie svetových strán, ale to sa do desiatich rokov zlepší (Vagnerová, 2012; Oravcová, 2002; Kuric, 2001).

V mladšom školskom veku si žiak rozvíja sociálne kompetencie. Dokáže primerane komunikovať s ostatnými, jeho spolupráca je efektívna. Dokáže chápať rôzne sociálne situácie. Postupné začleňovanie sa žiaka do spoločnosti, učenie sa a vykonávanie pracovnej činnosti napomáha k postupnému formovaniu jeho vlastného JA. Spoločnosť vplýva aj na žiakove záujmy a potreby, ktoré sa postupne prehľbujú. Rozvíjajú sa city a poznávacie schopnosti a osvojujú sa aj pravidlá správania (Kuric, 2001).

Mladší školský vek je obdobie, kedy žiak prechádza výrazným biologickým a fyziologickým vývinom. To znamená, že je s ním spojený aj rozvoj pohybových zručností a funkčná úroveň orgánov tela. Ak sa stane, že tento vývin je zanedbaný alebo nastanú určité obmedzenia, môže to viesť k celkovému zastaveniu vývinu. V jeho základnej pohybovej výbave sa môže objaviť celá rada nevhodných návykov a stereotypov, ktoré súvisia aj s ortopedickými poruchami. Žiak by mal mať dostatok príležitostí na vykonávanie pohybu, mali by mu byť poskytované primerané aktivity, ale tiež by mal byť vedený ku kontrole svojich pohybov (Dvořáková, 2011).

### **Kognitívny a citový vývin detí mladšieho školského veku**

Dieťa v mladšom školskom veku nevníma už globálne, ale analyticko-synteticky, čiže sa zameriava na detaily predmetov, vníma obrazy a schémy, zapája naraz viacero analyzátorov. Snaží sa koncentrovať, aj keď pozornosť je ešte na nízkej úrovni. V tomto období si dieťa dobre pamätá zážitky, zmyslové skúsenosti a rozvíja sa najmä jeho mechanická pamäť. Reč je jeho zá-

kladným prejavom komunikácie. Pomocou nej dieťa interpretuje učivo, do- rozumieva sa s ostatnými a podobne. Myslenie je pojmovo- abstraktné, čiže sa vyznačuje konkrétnymi operáciami, dieťa logicky uvažuje nad pred- metmi, javmi, ktoré si dokáže predstaviť.

Zvyšuje sa emocionálna stabilita dieťaťa. Dokáže svoje city potláčať alebo naopak priamo vyjadriť. V prvých rokoch sa môže jeho prejav citov stať búrlivým hlavne, ak je zaujaté nejakou činnosťou, ako je hra alebo po- zieranie televízie (okolo 7-8 rokov), ale to sa postupne znižuje. Okrem zá- kladných sa u detí rozvíjajú aj vyššie city: mravné, intelektové, estetické. Dieťa sa dokáže ohodnotiť, porovnáva svoj výkon podľa toho, ako reagujú na neho iní ľudia. Deti teda dokážu postupne kontrolovať svoje prejavy, ich morálka sa stáva autonómnou a postupne dochádza aj k sebahodnoteniu die- ťaťa (Oravcová, 2010).

### **Biologický vývin detí mladšieho školského veku**

Telesný vývin detí v tomto veku je pomerne rovnomerný a plynulý. Telesný vzhlád je vyvážený. Dievčatá, ktoré rýchlejšie fyzicky dozrievajú, sa na konci mladšieho školského veku prejavujú prvé známky pohlavného dospievania. Pokiaľ ide o fyzický rast, tak v týchto rokoch je miera rastu dieťaťa zhruba päť centimetrov ročne a v predpubertálnom období sa znižuje (Oravcová, 2010). Niektorí autori tvrdia, že dieťa v mladšom školskom veku ročne rastie do výšky až 6-8 cm za rok (Novotná et al., 2009). Rýchlosť rastu je zaznamenaná v období dieťaťa každé dva roky: vo veku 6,7 až 7 rokov, vo veku 8,6 až 9,2 rokov a vo veku od 10 do 10,8 rokov. Akcelerácia rastu pre- bieha u dievčat skôr (zhruba o dva roky) ako u chlapcov, ale jej trvanie je kratšie. Rast dieťaťa podporuje správna a zdravá životospráva, vhodné ro- dinné aj školské zázemie a samozrejme zdravotný stav dieťaťa, ktorý by mal

byť na dobrej úrovni. Taktiež sú veľmi dôležité hormóny štítnej žľazy a D vitamín. Dozrievanie dieťaťa a jeho rast nie je podmienený pohybovou aktivitou. Avšak biologické dozrievanie určuje pohybovú zdatnosť. Dôležitá je tiež genetika pri výške, čo potvrdzujú mnohé štúdie. V praxi to vyzerá tak, že vysokí rodičia = vysoké deti. Osifikácia kostí je ešte v procese a opora tela- kostra sa pomaly spevňuje. Na deti je tiež kladený dôraz pevného držania tela, pretože sedenie v lavici si to vyžaduje a pri nesprávnom sedení môžu nastať problémy (Čillík et al., 2013).

Vo všeobecnosti dieťa ročne zvyčajne priberie asi 2-3 kilogramy. Deti majú tendenciu chudnúť. Postupne získavajú svalovú silu, rozširuje sa ich kapacita pľúc, čo umožňuje zapojiť sa do namáhavej fyzickej aktivity na dlhší časový úsek. Deti sú viac vyčerpané pri jemnejších pohyboch a to z toho dôvodu, že sa im vyvíjajú najmä veľké svalové skupiny (Lally & Valentine-French, 2019).

Index telesnej hmotnosti (Body Mass Index – skrátene BMI) je základný ukazovateľ pri zisťovaní obezity. Vysoké BMI detí a dospelých je hlavne v Spojených štátoch naďalej problémom verejného zdravia. Deti s vysokým BMI sa často stávajú obéznymi dospelými, následne sú vystavení riziku mnohých chronických chorôb, ako je cukrovka, kardiovaskulárne ochorenie a určité druhy rakoviny. Vysoké BMI detí môže mať tiež okamžité následky, napr. sa zvyšuje koncentrácia lipidov a krvný tlak. Od roku 1980 sa pomer počtu chorých ľudí k počtu obyvateľov (prevalencia) s vysokým BMI strojnásobil medzi deťmi a adolescentmi školského veku (Ogden et al., 2010).

Mnohé výskumy dokázali, že výška a telesná hmotnosť nesúvisia až tak veľmi s pripravenosťou dieťaťa na školské prostredie. A to hlavne vtedy, ak je dieťa výrazne fyzicky slabšie ako ostatní v jeho veku, pretože je skôr

unavené, jeho pohybová koordinácia je tiež slabá, čo môže spôsobovať problémy s nacvičovaním písma a s koordináčne náročnými pohybmi. Kostrou sa slabšie dieťa sa odlišuje od svojich rovesníkov, čo môže byť pre neho sociálna nevýhoda. Za významný ukazovateľ telesnej spôsobilosti sa považuje zrelosť centrálnej nervovej sústavy. Jej zrelosť podmieňuje určité prvky telesnej spôsobilosti, ako sú dobrá manuálna zručnosť, dobrá úroveň senzomotorickej a motorickej funkcie, ale aj vyhranená dominancia ruky (Oravcová, 2010).

### **Motorický vývin detí mladšieho školského veku**

V priebehu vývoja motoriky sa u jedinca rozvíjajú predpoklady na rozvoj obratnosti, rýchlosti, pohyblivosti, následne dynamickej sily a až nakoniec statickej sily (Krištofič, 2006).

Pohyb, ako taký je veľmi dôležitý a dieťa ho vyhľadáva. Práve kvôli pohybovej koordinácii dieťa dokáže zvládať športové výkony, prejavuje sa jeho obratnosť, napr. v pohybových hrách a iných pohybových činnostiach, ako je tanec. Telesný výkon dieťaťa, jeho šikovnosť, pohybová a telesná zdatnosť sú ukazovatele obľúbenosti pre ostatné deti hlavne pokiaľ ide o chlapcov. Vďaka dobrým športovým výkonom je dieťa prijaté do skupiny, alebo naopak vyčlenené zo skupiny (Oravcová, 2010).

Motorický výkon detí súvisí s pribúdajúcim vekom. Empirické dôkazy sa však odlišujú. Niektorí autori zistili vplyv biologického veku na silové a rýchlostné ukazovatele detí do 10 rokov. Motorika sa rozvíja vďaka rastu jedinca. Súvisí aj s psychikou a nervovým systémom dieťaťa. Ak sa rozvíjajú, tak ako majú, tak aj dieťa a jeho motorický vývin napreduje. Šiesty až siedmy rok a jedenásty až dvanásty rok sú významné časové úseky, pretože dieťa začína nadobúdať nové pohyby a zlepšuje sa jeho koordinácia.

Telesná výška detí je pozitívny faktor, ovplyvňuje výkony v testoch zameraných na rýchlostno-silové schopnosti. A naopak telesná hmotnosť dievčat a chlapcov negatívnym spôsobom determinuje motorickú výkonnosť (výnimkou je hod plnou loptou). Keď chlapci najviac pribúdajú na hmotnosti a výške, tak sa u nich najviac rozvíja koordinácia a rýchlosť. Už sme spomínali nárast telesnej hmotnosti a výšky detí. U dievčat do 13. roku prebiehajú tieto dva ukazovatele rovnomerne a ich výkon má vtedy najväčšie prírastky. Podstatným faktorom je aj dedičnosť, ktorá ovplyvňuje určité motorické schopnosti (rýchlosť, vytrvalosť a koordinácia). Pokiaľ ide o rozdiely motoriky medzi chlapcami a dievčatami, tak okolo 6. – 8. roku sa až tak neprejavujú. Deti okolo 7. – 8. roku života ovládajú rovnováhové a pohybové činnosti. O rok – dva deti získavajú schopnosť uskutočňovať cieľavedomé pohybové činnosti. Vek má vplyv na pohyb detí. Medzi 8. – 9. rokom sa deti rozdielne pohybujú ako deti vo veku 10-11 rokov. V prvom spomínanom časovom období sa prejavuje rýchlosť a nepresnosť pohybov (z dôvodu ešte nie dobrej koordinácie). Postupne začína byť pohyb dieťaťa cieľavedomejší a plynulejší. Pohybové schopnosti a pohybový rozvoj úzko súvisia. Sú navzájom podmienené. V mladšom školskom veku majú deti predpoklady, či už po fyzickej alebo psychickej stránke, na rozvíjanie pohybových schopností (Motorický vývoj detí a mládeže, 2014).

Obdobie medzi 7. – 10. rokom života je vhodné na rozvíjanie týchto schopností: rýchlostné, koordinačné a akčno-reakčné, pretože centrálna nervová sústava sa ešte vyvíja. V tomto časovom období deti napodobňujú dospelých, a tak sa učia. Prejavuje sa neefektívnosť pohybu, čiže pohyb nie je energeticky úsporný. Postupne ako dieťa rastie (medzi 9. – 10. rokom života) sa prejavuje nárast percepčných schopností. V praxi to vyzerá tak, že dieťa dokáže odhadnúť rýchlosť a vzdialenosť predmetov, ktoré sa pohybujú. Zlepšuje sa ich periférne videnie a orientačné schopnosti. Zmyslový orgán,

ktorý zaisťuje rovnováhu hlavy a tela v priestore, nazývaný vestibulárny aparát, vyzrieva v jedenástom roku dieťaťa, čo sa prejavuje zlepšením rovnováhy. Vekové obdobie medzi 8. – 12. rokom sa volá „*zlatý vek motoriky*“, a preto je veľmi podstatné poskytnúť deťom, čo najviac pohybových zážitkov a skúseností. Motorická kontrola sa dotvára v 11.-12. roku. Dôležitý je kontakt s pohybom, pretože tak nadobúdajú deti pohybové skúsenosti. Lepšie sa im potom chápe inštrukcia, ktorú im zadá tréner alebo učiteľ. Obdobie mladšieho školského veku je do dvanásteho roku významné a senzitívne pre koordinačné schopnosti a ich rozvoj (Krištofič, 2006).

Deti zlepšujú svoje schopnosti vykonávať hrubé motorické zručnosti, napríklad pri jazde na bicykli a jemné motorické zručnosti, napríklad pri strihaní nechtov. V hrubých motorických zručnostiach podmienené činnosťou veľkých svalových skupín chlapci v tomto období zvyčajne prekonávajú dievčatá, zatiaľ čo pri jemných motorických zručnosťami vykonávaných malými svalmi dievčatá prekonávajú chlapcov. Tieto zlepšenia pohybových schopností súvisia s rastom mozgu a skúsenosťami počas tohto vývojového obdobia (Lally & Valentine-French, 2019). Fakt, že deťom sa rozvíja jemná motorika, koordinácia pohybov a záujem o pohyb potvrdzujú aj iní autori. Motorický analyzátor je dôležitý, pretože jeho rozvoj zabezpečuje deťom spresnený kĺbový pohyb a nadobúda sa jemná motorická koordinácia. Základné pohybové schopnosti ako ohybnosť, rýchlosť a koordinačné schopnosti majú uplatnenie v telovýchovnom procese, kde sa rozvíjajú. Dieťa si postupne zdokonaľuje lokomočné pohyby a vzniká u neho záujem o pohyb (Buková, 2015).



## **Pohybová aktivita**

Pohyb je prejav človeka, jeho životných funkcií, ktorý sa prejavuje navonok. Zároveň slúži živým jedincom na sprostredkovanie ich cieľov a významných životných úloh (Liba, 2000). Pohyb je neoddeliteľnou súčasťou každého človeka. Je to základná biologická potreba, zdravý prejav spôsobu života a je pre každého veľmi žiaduci. Ak ho má jedinec nedostatok, tak dochádza k jeho zdravotnému ohrozeniu. Dieťa netreba nútiť k pohybu. Nútením sa u dieťaťa môže vytvárať negatívny postoj k pohybovým činnostiam a tiež pociťovanie nešťastia pri jeho vykonávaní, čo môže mať za následok krátkodobosť pohybovej aktivity. Vhodný druh stratégie je zapájanie pohybu do života dieťaťa a jeho životného štýlu alebo do skupiny detí napríklad v škole. Dôležité je, aby sa vybral pohyb, ktorý bude pre deti vhodný a bezpečný a bude prihliadať na ich zdravotný stav. Tým sa zabezpečí radosť z pohybu a bude sa udržiavať, zdokonaľovať oveľa ľahšie. Dieťa si tak zlepší svoje fyzické, psychické a sociálne zdravie (Novotná et al., 2009).

Pohybová aktivita je každá pohybová činnosť, ktorá sa prejavuje zvyšovaním požiadaviek na organizmus a jeho funkcie, pričom požaduje od jedinca energetický výdaj. Medzi pohybové aktivity sa radia aj bežné pracovné činnosti (domáce práce, zbieranie hríbov, poľovníctvo...), ale tiež sa sem radia telovýchovno-športové aktivity. Aktivity, na ktoré netreba vyvinúť veľkú intenzitu sa nazývajú bazálne, čiže základné. Medzi tie patria chôdza alebo státie. Pri pohybovej aktivite je potrebná racionálna výživa, otužovanie, správny denný režim, dostatočný spánok. Celoživotnú aktivitu možno charakterizovať ako pohybovú aktivitu, ktorá je súčasťou jedinca od narodenia až po jeho smrť. Ciele, úlohy, obsah a záťaž pohybovej aktivity sa však

počas života menia v závislosti od vývinových etáp jedinca. Postupne sa prispôsobuje veku, zdravotnému stavu, záľubám, finančným možnostiam (Šimonek, 2006).

### **Pohybová aktivita, ako významná súčasť vývinu dieťaťa**

V mladšom školskom veku je dôležité venovať pozornosť pohybovej aktivite. Hrový princíp je neodmysliteľnou súčasťou telesnej a športovej výchovy, ale je dôležité ho uplatňovať aj v pohybových aktivitách mimo školy. Radosť z pohybu, príjemné zážitky, vďaka hrám, by malo mať každé dieťa. V hrách by sa mal uplatňovať súťažný charakter. Názor dospelých je pre dieťa významný a je často ním aj ovplyvnené, pretože dospelí sú pre dieťa autoritou. A z toho plynie povinnosť pre trénerov, učiteľov telesnej výchovy, ktorí budú sprevádzať deti pohybovými aktivitami, aby ich motivovali a správne riadili športové činnosti, pretože môžu v tomto smere urobiť veľa dobrého. Treba dbať na to, aby dieťa malo záujem o pohyb a jeho nadšenie využiť správnym smerom, zapájaním detí do spontánneho pohybu. Vďaka tomu sa bude postupne smerovať k riadenej športovej príprave (Dovalil et al., 2002).

Pohyb je dôležitý nielen kvôli detskej radosť z pohybu, ale aj kvôli zdraviu. Slúži, ako prevencia proti depresiám, astme, anorexii a mnohých iných chorôb. V mladšom školskom veku (presne vo veku 7 – 8 rokov) je presnosť pohybu podmienená propriorecepciou a štruktúrou kĺbového ústrojenstva. Pohybová presnosť sa postupne zlepšuje v 13. až 14. roku života, pričom súvisí s akceleráciou rastu (Buková, 2015). Ďalšími zdravotnými výhodami pohybovej aktivity je kladný účinok na kostrový systém, kardiovaskulárny systém, svalový systém. Pri jej vykonávaní sa zvyšuje energetický výdaj a tým sa znižuje nadváha, ak ňou dieťa trpí (Novotná et al.,

2009). Mnohé výskumy hovoria o význame pohybovej aktivity, pretože deti majú menej srdcovocievnych chorôb v neskoršom období. Ďalej sa viac mineralizujú kosti detí, ktoré navštevujú športové krúžky, alebo kluby, a to napomáha k menšiemu množstvu úrazov v budúcnosti. Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6-18 rokov). Dôležitá je aspoň minimálna pohybová aktivita ako žiadna. Malá intenzita pohybu je zdravšia a prospešnejšia ako dlhodobý nedostatok pohybu (Bobrík & Ondrejková, 2006). Pokiaľ ide o časovú trvanie pohybovej aktivity, tak to by sa malo u detí v mladšom školskom veku pohybovať od 90 minút strednou intenzitou alebo 60 minút strednou až vyššou intenzitou. Denne sa pohybové aktivity môžu rozdeliť do kratších častí. Mali by byť neoddeliteľnou súčasťou školskej *Telesnej a športovej výchovy*, ale aj organizovanej formy v športových kluboch a krúžkoch. Netreba zabúdať na využívanie pohybovej aktivity aj vo voľnom čase. Global recommendations on physical activity for health (2010).

### **Výskumy zamerané na pohybovú aktivitu detí mladšieho školského veku**

Keď porovnáme minulosť a súčasnosť pohybu detí, tak zistíme, že v minulosti deti a mládež viac trávili voľný čas vykonávaním športových aktivít. V súčasnosti sa situácia zhoršila hlavne kvôli ekonomickým problémom. A práve to ovplyvnilo subjekty, ktoré sprostredkovávajú pohybové aktivity pre deti, negatívnym spôsobom a nastali aj u nich finančné nedostatky. Mnohé výskumy v dnešnej dobe opisujú trend konzumizmu, ktorý sa prejavuje aj v zníženom pohybe detí. Trávenie voľného času nevhodným spôsobom je čoraz častejšia činnosť detí mladšieho školského veku a mládeže (Stupák, 2017). Ďalším negatívnym trendom je sedavý spôsob života sloven-

ských detí, čo sa prejavuje aj ich menším pohybovým výkonom oproti minulšej generácii. Znižovanie pravidelnej telesnej aktivity ovplyvňuje povinná školská dochádza, kedy sa dieťaťu pri nástupe úplne zmení režim dňa. Len 1/4 detí a mládeže uskutočňuje pohybovú aktivitu podľa odporúčaní svetových organizácií. Percentuálne to vyzerá tak, že 92% detí na Slovensku vykonáva pohyb v mimoškolských aktivitách jedenkrát týždenne a ani nie 2/3 ho robí v krúžkoch alebo formou tréningu, napríklad v športových kluboch. Deti zo Slovenska trávia svoj voľný čas od poobedia do večera sedavým spôsobom (hranie sa na počítači, príprava do školy, sledovanie televízie). Smutným zistením je aj to, že žiaci navštevujúci športové triedy sú niektorými kondičnými schopnosťami na takej úrovni, ako žiaci, ktorí kedysi navštevovali triedu bez zamerania na organizovaný šport a svoj voľný čas trávili bežnými pohybovými aktivitami. Je zrejmé, že deti v mladšom školskom veku by mali vykonávať pohybovú činnosť nielen dva až trikrát týždenne, ale viac krát a netrúviť zvyšok svojho voľného času sedavou činnosťou. Je potrebné, aby fyzickú aktivitu zapájali vo väčšej miere mimo školy, ale aj počas školy (Bielik et al., 2017).

Jeden z výskumov bol sústredený na sedavú činnosť a fyzickú aktivitu detí na Slovensku. Metódou pri zisťovaní postojov žiakov k pohybu bol dotazník, pričom spätne prišlo 90% odpovedí. Vzorku predstavovali deti vo veku od 6 do 17 rokov. Podľa zistení deti sledovali denne televíziu približne 2,3 hodiny a 2/3 opýtaných hrali hry na počítači cca 1,4 hodiny. Opýtaní žiaci sa venovali úlohám a učeniu 1,6 hodiny denne. Po sumarizácii sa prišlo k zisteniu, že po návrate domov zo školy až do večerných hodín (5,3 hodiny) dieťa preferuje sedavý spôsob života. Ďalším negatívnym zistením je, že na počítači strávia staršie a aj mladšie deti veľmi veľa času (74%, resp. 61,5%) (Hlavatá et al., 2009).

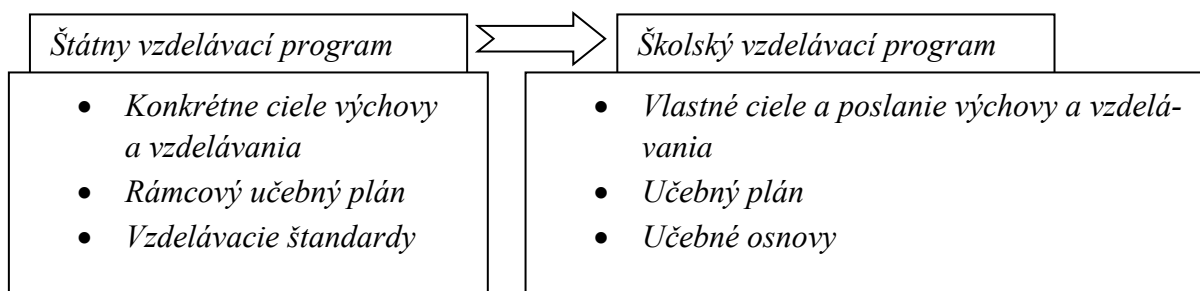
Mladší školský vek je vhodné obdobie pre zapojenie detí do organizovaného športovania (Lally & Valentine-French, 2019). Pohybová aktivita, ktorou sa výskum zaoberal bola futbal a zameral sa na deti mladšieho školského veku. Zistili, že príliš veľký dôraz na súťaživosť môže byť kontraproduktívny, pretože môže dieťa viesť k tomu, aby sa mu hra znechutila a následne chcelo prestať športovať. Ak si dieťa vybuduje kladný postoj k hre, tak sa podporuje jeho prirodzený talent. Účasť detí v športe je spájaná s:

- vyššou úrovňou spokojnosti s rodinou a celkovou kvalitou života detí,
- zlepšením fyzického a emocionálneho rozvoja,
- lepšími školskými výsledkami.

Ďalej uvádzajú, že dievčatá sa častejšie ako chlapci nezúčastnili žiadneho športovania. Zistili tiež, že otcovia neposkytujú svojim dcéram toľko podpory ako svojim synom. Zatiaľ čo chlapci hodnotili svojich otcov ako svojho najväčšieho mentora, ktorý ich najviac učil o športe, dievčatá týmto spôsobom ohodnotili učiteľov telesnej výchovy. Z uvedeného je zrejmé, že pre deti je dôležitý šport a na to potrebujú vhodné rodinné a školské prostredie, ktorí podporujú ich talent a kamarátov, ktorí ich príjmu do kolektívu.

## **Kurikulum na Slovensku v súčasnosti**

Obsah vzdelávania, ktorý je na Slovensku má dve úrovne. V prvej je určený povinný obsah, ktorý je záväzný pre všetky školy. Obsah definuje štát prostredníctvom štátnych vzdelávacích inštitúcií a programov. Druhá úroveň je v rukách školy, ktoré si vytvárajú vlastný školský program, pomocou ktorého sa profilujú. V primárnom vzdelávaní základnej školy sa vzdelávanie riadi Štátnym vzdelávacím programom ISCED 1.



Obrázok 1 Kurikulárny systém na Slovensku (Rehúš, 2018)

Pokiaľ ide o štátne vzdelávacie programy, tak tie sa zaoberajú povinným obsahom vzdelávania a výchovy, ktorý sa vyučuje v školách. Zameriavajú sa na obsah vzdelávacieho programu, jeho charakteristiku. Najdôležitejšou časťou obsahu sú vzdelávacie štandardy a rámcové učebné plány. Vedomosti, zručnosti a schopnosti sú vymedzené vo vzdelávacom štandarde (Obrázok 1). Rámcové učebné plány sa zameriavajú svojím obsahom na povinné vyučovacie predmety a vymedzujú počet hodín, ktoré škola využíva pre vlastné účely a stanovujú maximum hodín, ktoré sa môžu týždenne najviac odučiť v danom ročníku (Rehúš, 2018).

Na všetkých úrovniach škôl od roku 2008 sa telesná a športová výchova v rámci hodín povinného školiaceho programu vyučovala vo všetkých triedach dve hodiny týždenne a prostredníctvom kurzov (Antala, Seman & Smoleňáková, 2015).

Tabuľka 1 Rámcový učebný plán pre ZŠ s vyučovacím jazykom slovenským pre oblasť Zdravie a pohyb (2015)

Vzdelávacia oblasť	Vyučovací predmet	Ročník primárneho vzdelávania				
		1.	2.	3.	4.	Σ
Zdravie a pohyb	Telesná a športová výchova	2	2	2	2	8

Štátne vzdelávacie programy boli revidované v rokoch 2011 a 2015. V roku 2015 bol zavedený inovovaný Štátny vzdelávací program (2015) a na rozdiel od predchádzajúcich verzií zavádza časovú dotáciu pre predmety, ako aj vzdelávacie štandardy pre celý stupeň, opätovne pre jednotlivé ročníky. Dôležité je, že školy majú kompetencie deliť hodinové dotácie a vzdelávacie štandardy pre celý stupeň vzdelávania (Rehúš, 2018). Od škôl záleží, aký počet hodín vyčlenia predmetu telesná a športová výchova.

### **Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb v Štátnom vzdelávacom programe ISCED 1**

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb poskytuje v primárnom vzdelávaní žiakom priestor na pohybové vyjadrenie sa a osvojenie si základných pohybových zručností, využitelných v pohybových aktivitách vo voľnom čase (Štátny vzdelávací program pre primárne vzdelávanie - 1. stupeň základnej školy, 2015). Poslaním oblasti je propagácia zdravého životného štýlu, ako aj dôležitosť pohybu a celková starostlivosť o zdravie. Táto oblasť štátneho vzdelávacieho programu je realizovaná v predmete Telesná a športová výchova, ktorého hlavnou úlohou je viesť deti k pohybu. Predmet je dôležitý pre deti, pretože zlepšuje ich celkové psychické zdravie a podieľa sa na ich správnom sociálnom a morálnom vývoji. Deti si potenciálne budujú dlhodobý pozitívny vzťah k pohybovej aktivite. Vďaka pohybovým hrám,

aktivitám a súťažiam sa zlepšuje motorický vývin žiakov. Vo Vzdelávacom štandarde pre 1. stupeň ZŠ (2015) pre telesnú a športovú výchovu sa uvádza: „*zameranie vyučovacieho predmetu Telesná a športová výchova v primárnom vzdelávaní je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti*“. Pokiaľ ide o organizačnú formu, tento predmet je vtesnaný do štyridsaťpäť minútovej vyučovacej hodiny. Okrem charakteristiky predmetu sú v Štátnom vzdelávacom programe rozpracované ciele predmetu. Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,



- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti (Štátny vzdelávací program pre primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy, 2015).

V Rámcovom učebnom pláne pre 1. stupeň ZŠ (2015) sa vyššie spomínaná oblasť skladá z tematických celkov:

1. Zdravie a zdravý životný štýl – tu sa majú žiaci naučiť všetko ohľadom zdravia ako napríklad rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka.
2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – oboznámiť sa s rôznymi testami na meranie výkonnosti, vedieť rozpoznať prejavy únavy a pod.
3. Športové činnosti pohybového režimu, pod ktoré patria tematické celky:

Oblasť Zdravie a pohyb obsahuje päť tematických celkov aj s časovými dotáciami pre jednotlivé ročníky 1. stupňa základnej školy (Tabuľka 2):

Tabuľka 2 Časová dotácia tematických celkov v telesnej a športovej výchove (Kalinková, Kršiaková & Novotná, 2009)

Tematický celok	Ročník ZŠ			
	1.	2.	3.	4.
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	30%	30%	30%	30%
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30%	30%	30%	30%
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	15%	15%	15%	15%
Psychomotorické cvičenia a hry	15%	15%	15%	15%
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	10%	10%	10%	10%

- základné pohybové zručnosti – žiak sa má naučiť pomenovať základne povely a pohybové zručnosti a vedieť na ne reagovať a pod.,
- manipulačné, prípravné a športové hry – vedieť pomenovať rôzne hry, ktoré realizujú vo výučbe, reagovať na ne a dodržiavať pravidlá hier,
- hudobno-pohybové a tanečné činnosti – oboznámiť sa a osvojiť si rytmickú a modernú gymnastiku a vedieť pomenovať tanečné kroky vo výučbe,
- psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry – vedieť správne dýchať, vykonávať strečingové cvičenia a naučiť a vedieť vysvetliť ich význam,
- aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – medzi sezónne činnosti patria: lyžovanie, plávanie, korčuľovanie (Kalinková, Kršiaková & Novotná, 2009); Rámcový učebný plán pre 1. stupeň ZŠ, 2015).

Kršjaková (2008) hovorí o zmenách, ktoré by mali pomôcť žiakom, aby úplne nezanevrelí na športové a pohybové aktivity:

- okrem rodiny by mala aj škola prispievať a vytvárať záujem žiakov o pohybové aktivity,
- vhodné by bolo vyučovať telesnú a športovú výchovu minimálne trikrát do týždňa,
- telesná a športová výchova by mala byť pre žiakov zaujímavá tak, aby vo svojom voľnom čase žiaci realizovali naučené hry alebo cvičenia,

- vhodné by bolo, keby sa učitelia viacej zameriavali na prežívanie pohybu a vzťah k telesnej a športovej výchove,
- zvýšiť pozornosť na výchovno-vzdelávacie ciele,
- samozrejme, treba brať do úvahy individualizáciu žiaka a činnosti vytvárať tak, aby boli primerané veku žiaka,
- akceptovať skutočné možnosti, ktoré daná škola ponúka, aké ma vybavenie a podmienky pre realizáciu pohybových činností,
- realizovať rekreáciu v rámci prestávok v škole, ktoré by mali znížiť psychické a fyzické zaťaženie žiaka.

### **Telesná a športová výchova v 1. stupni základnej školy**

Pod pojmom telesná a športová výchova si predstavujeme pohybovú aktivitu, ktorú vykonáva žiak na základe vhodnej motivácie, prevažne vnútornej. Telesná výchova je potrebná pre vývin žiakov mladšieho školského veku. Sýkora (2001) opisuje telesnú výchovu ako „*ciel'avedomú, výchovnú a vzdelávaciu činnosť*“, ktorá pôsobí v prvom rade na telesný a pohybový vývin jedinca. Zabezpečuje upevňovanie zdravia, posilňuje telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Jej úlohou je získavanie a upevňovanie vzdelania z telesnej a športovej výchovy, či už po teoretickej alebo praktickej stránke. Súvisia s ňou aj kladné citové zážitky.

Ako sme už vyššie spomínali telesná a športová výchova je nevyhnutná pre žiaka mladšieho školského veku. Treba však upozorniť aj na to, že v dnešnej dobe je mnoho žiakov, ktorý trpia obezitou, a to hlavne pre minimálne vykonávanie pohybu, či už v rámci školskej telesnej výchovy alebo mimoškolských činností. Na základe toho delíme dva účely telesnej a športovej výchovy: 1) pohybový a 2) zdravotný. Pohybová kompetencia má teda

za úlohu rozvíjať žiakov pohyb, tak aby bol koordinovaný, plynulý a ekonomický. Na druhej strane zdravotná kompetencia pomáha žiakom pestovať a zlepšovať imunitný systém a predchádzať vzniku obezity (Masaryková, 2016).

V prvom rade si treba uvedomiť, že telesná a športová výchova by mala na 1. stupni vytvárať základy pre formovanie vzťahu k celoživotným pohybovým aktivitám. „*Hnacím motorom*“ pre učiteľa na 1. stupni základnej školy by mal byť práve nezáujem žiaka o telesnú výchovu. Pretože práve to, že žiak nemá záujem by malo učiteľa motivovať k tomu, aby vytvoril také podmienky, ktoré v žiakovi vzbudia záujem o pohybové aktivity v rámci telesnej a športovej výchovy (Kršjaková, 2008). Bebčáková & Chovanová (2013) kladú tiež dôraz najmä na motiváciu žiaka, ale predovšetkým aj na rešpektovanie ich individuálnych predpokladov. V rámci telesnej a športovej výchovy žiak získava kompetencie, na základe ktorých skúma svoje telo po stránke poznávacej, ale aj zo strany starostlivosti oň. Taktiež súvisí s pohybovým rozvojom, zdatnosťou a zdravím, ktoré majú za úlohu určovať aký kvalitný bude život žiaka v budúcnosti. Faktom je, že telesná a športová výchova je hlavným prostriedkom, ktorý vedie k všestrannému rozvoju žiaka. Vedie tiež k rozvoju pohybovej výkonnosti, ale aj telesnej zdatnosti žiakov. Dôležité je pripomenúť, že predovšetkým prihliada na individualitu žiaka v psychomotorických zvláštnostiach, ale ja na fyziologický vývoj jedinca prvého stupňa základnej školy.

### **Vzdelávací štandard pre predmet Telesná a športová výchova**

Vzdelávací štandard pre predmet Telesná a športová výchova je tvorený charakterizovaním samotného predmetu a učebných cieľov, ktoré sú určené vo výkonovom štandarde. Výkonový štandard definuje výkony, ktoré

má žiak nadobudnúť počas svojho štúdia. Systém výkonov je vyjadrený konkrétnymi cieľmi – učebnými požiadavkami, ktoré učitelia spresňujú a dotvárajú ďalšími podobnými učebnými cieľmi, otázkami alebo testovými položkami a učebnými úlohami. Súčasťou Štátneho vzdelávacieho programu (2015) je aj obsahový štandard, ktorý je priradený k výkonom žiaka. Učitelia môžu obsahový štandard pretvárať, konkrétne jeho učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu v jednotlivých ročníkoch (Kožuchová et al., 2019).

### **Výkonový štandard**

Vo výkonom štandarde je určené čo by žiak na konci 1. stupňa základnej školy mal vedieť/dokázať a následne sú vymenované činnosti, ktoré by mal žiak ovládať po ukončení daného stupňa.

Zameriame sa na manipulačné, prípravné a športové hry súvisiacich s problematikou základných pohybových kompetencií.

Žiak by mal teoreticky vedieť a prakticky zrealizovať:

- charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,
- pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,
- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,
- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,
- zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,
- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,
- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,

- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) (Vzdelávací štandard pre 1. stupeň ZŠ – Telesná a športová výchova, 2015).

K vzdelávacím štandardom sú priradené tieto konkretizované obsahové štandardy:

- základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť,
- ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling,
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami,
- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie pravidla fair-play,
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných),
- prípravné hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis,
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru – gymnastického, atletického, plaveckého (Vzdelávací štandard pre 1. stupeň ZŠ – Telesná a športová výchova, 2015).

Školské zariadenie má právo vytvoriť si vlastné výkonové a obsahové štandardy, ale ich tvorba musí prihliadať na kompetencie uvedené v školskom vzdelávacom programe (Bieliková, 2018).

Tabuľka 3 Výkonové štandardy v telovýchovnej, zdravotnej a športovej tematickej oblasti výchovy (Bieliková, 2018)

Tematická oblasť výchovy	Nové výkonové štandardy
<i>Telovýchovná, zdravotná a športová výchova</i>	<i>Pochopiť význam pravidelného pohybu. Zvládnuť spoluprácu v kolektíve, pravidelne cvičiť a športovať.</i>
	<i>Vedieť sa samostatne a správne orientovať a správať v dopravných situáciách. Ovládať základ prvej pomoci. Vedieť privolať prvú pomoc, poskytnúť prvú pomoc, vedieť predchádzať úrazom a chorobám. Pochopiť význam pohybu v prírode na čerstvom vzduchu, poznať turistické značky, vedieť sa podľa nich orientovať.</i>
	<i>Aktívne využívať voľný čas na pohyb a cvičenie.</i>
	<i>Rozvíjať a prezentovať vytrvalosť, cieľavedomosť a spoluprácu v kolektívnych športových hrách.</i>
	<i>Relaxovať pravidelným cvičením a pohybom, na elementárnej úrovni zvládnuť špeciálne pohybové zručnosti a schopnosti.</i>
	<i>Zladiť pohybovú a hudobnú stránku hry a relaxačného cvičenia, utvárať návyk správneho držania tela.</i>

Z uvedeného je zrejmé, že telovýchovná, zdravotná a športová tematická oblasť výchovy sa zameriava na zdravý životný štýl, na športový talent, jeho rozvoj a schopnosti žiakov, tak ako to uvádza príklad výchovného programu (Tabuľka 3). V školskom klube detí ide zároveň o prácu v skupine, strávenie času v prírode, aj napríklad formou turistiky, poznanie turistických

chodníkov, ich značenia a zdokonaľovanie vôľových vlastností. Dva výchovné programy uvádzajú aj výkonové štandardy, ktoré sa zameriavajú na dopravnú výchovu.

Pozitívne je, že výkonové štandardy v školskom klube detí obsahujú aj činnosti zamerané na telovýchovnú, zdravotnú a športovú tematickú oblasť výchovy a sú v nich uvedené aj pobyt v prírode a turistika, ktoré sú dôležité pre budovanie zdravého životného štýlu dieťaťa a pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám. Keď učitelia skvalitnia v tomto zameraní výchovný program stanú sa pre deti zaujímavými a potom môžeme očakávať, že budú s radosťou navštevovať školský klub detí a zúčastňovať sa pohybových aktivít.

Pre budúcich učiteľov detí v primárnom vzdelávaní je dôležité, aby sa kontinuálne vzdelávali vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb, boli zorientovaní v konkrétnych vzdelávacích a obsahových štandardoch a vedeli, o čom je vyučovací predmet Telesná a športová výchova. Taktiež je potrebné, aby študovali odbornú a vedeckú literatúru, kde sa viac dozvedia o učnom pohybe, ktorý majú žiaci vykonať. Dôležité je vedieť, akú intenzitu zapojiť, v ktorom konkrétnom veku by mal žiak ovládať danú pohybovú zručnosť a tým by učitelia mohli lepšie organizovať vyučovací proces tohto predmetu.

## **Diagnostikovanie a hodnotenie vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb**

Diagnostika a diagnostikovanie sú výrazy odbornej terminológie. Uplatnenie majú v mnohých odboroch. Bližšie vysvetlenie týchto výrazov je zistenie stavu, posúdenie úrovne, hodnotenie. V pedagogike sa diagnostikovanie používa vo výchovno-vzdelávacom procese a slúži aj na zisťovanie



výsledkov žiaka (Gavora, 2010). Učiteľ by mal počas celého školského roka meniť diagnostické metódy, aby žiakov hodnotil objektívne. Cieľom diagnostikovania je zefektívnenie vyučovacieho procesu (Kožuchová et al., 2019).

Hodnotenie je súčasťou života každého človeka. Nie raz hodnotíme ľudí okolo nás a takisto sme hodnotení aj my druhými. Hodnotenie je proces, pričom sú posudzované výkony, prejavy, vlastnosti druhých ľudí. Sú porovnávané s kritériami a na základe hodnotenia sa zisťuje, či je jedinec odchýlený alebo sa zhoduje s kritériami, ktoré sú dané (Tišťanová, 2016). Vďaka pozitívnemu hodnoteniu žiakovi nechýba sebadôvera. Hodnotenie rodičov a učiteľov môže byť mnohokrát odlišné. V rodine je hodnotenie menej objektívne a kritické, viac je zamerané na emócie rodiča k dieťaťu. Naopak v škole sa uplatňuje objektivita a aj kritika. Učiteľ sprostredkováva žiakovi adekvátnejšiu spätnú väzbu (Vagnerová, 2014).

Hodnotenie žiaka je vždy úzko späté s cieľmi vyučovania. Bez ich vzájomnej interakcie by samotné hodnotenie nemalo zmysel. Dôležité je, aby si učiteľ premyslel čo/akým spôsobom bude hodnotiť. Pomocou hodnotenia učiteľ sleduje naplnenie cieľov (Tišťanová, 2016). Správnym spôsobom formulované čiastkové ciele sú pre učiteľa meritom na utriedenie si myšlienok, kedy si ujasní, čo a ako bude zisťovať, vykonávať, akým spôsobom bude preverovať dosiahnuté výsledky a tiež, ako bude hodnotiť výsledky žiakov rozličnej úrovne (Kolář & Šikulová, 2009).

Vzdelávacie oblasti vo svojich vzdelávacích štandardoch, ktoré sú súčasťou Štátneho vzdelávacieho programu, majú v rámci predmetov svoje špecifické diagnostikovania a hodnotenia. Výhodou učiteľa je, že môže diagnostikovať žiaka bez toho, aby niekoho na to upozornil, môže ho sledovať bez toho, aby bol ovplyvnený rôznymi efektmi, ako sú napríklad sociálne očakávania. Druhá časť Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 1 Telesná

zdatnosť a pohybová výkonnosť vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb úzko súvisí s diagnostikovaním (Kožuchová et al., 2019).

Vo výkonovom štandarde sa uvádza:

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,
- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,
- odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,
- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,
- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností (Vzdelávacie štandardy pre 1. stupeň ZŠ – Telesná a športová výchova pre 1. stupeň ZŠ, 2015).

Takto sú sformulované výkony, ktoré by si mal žiak osvojiť v časti Telesná a pohybová zdatnosť.

Diagnostikovanie oblasti Zdravie a pohyb ukazuje ako je rozvinutá zdatnosť, ako sa jedinec unaví pri záťaži, prináša poznatky o odporúčaných testoch na zistenie výkonov, ale aj prostriedky na rozvoj koordinačných a kondičných schopností a mnoho iného, čo je dôležité pre učiteľa a uplatnenie v praxi (Kožuchová et al., 2019). Dôležité je, aby učiteľ prihliadal vždy na individualitu žiakov. Každý sa odlišuje proporčne, má iné pohybové, telesné a funkčné schopnosti. Je na učiteľovom zvažovaní, ako bude pristupovať k žiakom, hodnotiť ich, poprípade upraví niektoré cvičenia pre fyzicky slabších žiakov.

V Metodickom pokyne č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy (2011) je uvedené v článku 1 Zásady hodnotenia, ako prebieha hodnotenie v ZŠ. Môže mať slovnú podobu, klasifikačnú – udelenie známky alebo

kombináciu oboch, čiže sa udelí slovné aj klasifikačné hodnotenie. Spôsob hodnotenia je uvedený aj v Zákone o výchove a vzdelávaní (Školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov č.245/2008 Z. z. (§ 55) a zhoduje sa už s uvedeným:

1) Hodnotenie žiaka sa v rámci vzdelávania podľa tohto zákona vykonáva podľa úrovne dosiahnutých výsledkov:

- a) slovným hodnotením,
- b) klasifikáciou,
- c) kombináciou klasifikácie a slovného hodnotenia.

2) Predmety, ktoré sa neklasifikujú, sú určené v školskom vzdelávacom programe. O spôsobe hodnotenia predmetu Telesná a športová výchova rozhoduje škola – riaditeľ, ktorý zostavuje školský vzdelávací program spolu s radou školy.

Mnohí autori sa zhodujú vo významnosti slovného hodnotenia. Slovné hodnotenie je vyjadrenie žiakovho výkonu s porovnaním stanoveného cieľa, pričom sa berú do úvahy jeho možnosti. Dôležité je, že sa neobmedzuje iba na popis výkonu, ale aj na tvorivosť žiaka (Navrátilová, 2000). Slovné hodnotenie má svoje výhody, ale ide o náročný proces, ktorý je pre učiteľa aj časovo náročnejší z hľadiska postupov, uplatňovania metód pri diagnostikovaní, pretože musia byť pestré a variabilné na vyhodnocovanie pozorovaní žiakov. Slovné hodnotenie patrí medzi humanizujúce metódy a učiteľ ho môže využívať v praxi počas každého dňa (Grolmusová, 2014).

Dôležité je, aby učiteľ na hodinách Telesnej a športovej výchovy aj slovne hodnotil žiacke výkony, diagnostikoval ich aj pomocou pohybových

štandardizovaných testov, kontrolných cvičení, pohybových úloh a tak zisťoval žiakove pohybové kompetencie.

### **Hodnotenie pomocou testov pohybovej výkonnosti**

Prirodzenou súčasťou pedagogickej činnosti učiteľa je kontinuálne vyhodnocovanie jej účinnosti. Okrem nepretržite sa uskutočňovaného pedagogického pozorovania sa pri overovaní správnosti obsahu učebného procesu v predmete telesná výchova používajú testy a často aj kontrolné cvičenia neplniace vedecké atribúty testov.

Tieto sú najčastejšie zamerané na zisťovanie pohybových schopností, či už kondičných, alebo aj koordinačných. Získava sa tak informácia o maximálnych výkonoch v týchto oblastiach. Konkrétne a zvyčajne ide o vykonanie čo najväčšieho počtu opakovaní nejakého cvičenia za vopred stanovenú jednotku času (sed-l'ah), zabehnutia čo najväčšej vzdialenosti za jednotku času (Cooperov test), alebo naopak o vykonanie cvičenia za čo najkratší čas (rôzne šprinty). Príkladom testovej batérie orientovanej prevažne na maximálne výkony je testová batéria Eurofit, ktorý nepovažujeme za vhodný pre deti na 1. stupni základnej školy (Eurofit, 1993).

Všetky konštrukty takýchto testov vychádzajú z filozofie dosiahnutia maxima nejakého druhu, ktorá je základnou ideou najčastejšieho cieľa väčšiny športov a ich súťaží.

Takto chápané napĺňanie obsahu predmetu telesná a športová výchova v školstve je možnou dôležitou príčinou všeobecne diskutovaného a známeho poklesu záujmu o tento predmet. Doktrína „musieť“ sa v slobodnej a demokratickej spoločnosti hlavne u dospelujúcej mládeže postupne mení na doktrínu „chcem“ niečo vykonávať, ale chcem si vybrať, chcem o sebe a svojich aktivitách sám/sama rozhodovať.

Inou závažnou stránkou dôvodu prečo sú mnohé testovania zamerané na maximálne výkony je relatívne objektívna potreba reprezentovať štát, krajinu, región, školu a sám seba.

Mimoškolské organizácie (športové zväzy, kluby...) očakávajú, že školy im poskytnú dôležité informácie o pohybovo talentovaných žiakoch pre potrebu potenciálnych extrémnych športových pohybových výkonov. Ak sa tieto športové organizácie zaujímajú o menej talentovaných, tak je to často a pritom pochopiteľne iba z komerčných dôvodov. Týka sa to hlavne športov s veľkým počtom účastníkov a tým aj veľkým počtom prijímaných poplatkov.

Učiteľ telesnej a športovej výchovy v súlade so schváleným Školským vzdelávacím programom konkrétnej školy zisťuje pohybovú úroveň žiakov. Môže sa pritom zamerať na:

- zisťovanie úrovne pohybových schopností (sila, rýchlosť, vytrvalosť ...),
- zistenie techniky vykonania športových pohybov špecifických pre niektorý šport (kop vnútorným priehlavkom vo futbale, kotúľ vpred, obrátka v plávaní, podanie vo volejbale, odraz pri skoku do diaľky), buď skúsenostne pedagogickým pozorovaním, alebo vybranými testami.

## **Základné pohybové kompetencie človeka**

V množstve krajín sme svedkami toho, že už mládež predškolského veku preferuje sedavý spôsob trávenia voľného času (Tortella et al., 2019; Wiseman, Harris & Downes, 2019) a málo sa zapája do pohybových aktivít (Slykerman et al., 2016). Jedným z dôvodov môže byť životná situácia a štýl

väčšiny rodičov, ktorý sa prenáša na potomkov a často nerešpektuje potenciálne nežiadúce zdravotné dopady. Životný štýl rodičov často preferuje hlavne plnenie aktuálnych ekonomických potrieb, pred starostlivosťou o pohybové aktivity detí. Všeobecne zaužívaný bankový systém poskytovania úverov a hypoték mladým rodinám vyvoláva prioritne potrebu pravidelného termínovaného splácania a zdravotné riziká spôsobu života ustupujú na veľa rokov do pozadia. Potom sa stáva, že už napríklad tínedžeri považujú za nemiestne/neadekvátne prejsť pár krokov peši, napr. odniesť z obchodu domov nákup, cestovať hromadnou dopravou a nie autom, vykonávať fyzické práce v domácnosti alebo v záhrade. Ďalšími negatívnym príspevkom k znižovaniu zdatnosti ľudí je uvádzanie elektrobicyklov a elektrokolobežiek do každodenného života súčasnosti. Svalové úsilie, ktoré sa muselo vyvíjať počas klasického bicyklovania a kolobežkovania s následným zvyšovaním pulzovej frekvencie srdca sa znížilo.

Motorické aktivity dieťaťa vo veku do cca 6 rokov pred nástupom na 1. stupeň základnej školy patria k ich najprirodzenejšiemu „životnému štýlu“. V primárnom vzdelávaní z pedagogicko-organizačných dôvodov učiteľka musí ovládať veľkú skupinu často neposedných detí. Preto učiteľka je nútená vyžadovať, aby deti počas hodiny boli relatívne nehybné v sede a nepohybovali sa v triede. Nahrádza sa potreba poznatkového vzdelávania nad prirodzené pohybové atribúty detí. Dochádza k enormnému úbytku dovtedajších prirodzených, slobodných, nekontrolovaných a neriadených pohybových aktivít dieťaťa. Sekundárne sa potenciálne dostavuje stres z dôvodu vynútenej neprirodzenej nehybnosti dieťaťa. Vtedy sa zaznamenáva začiatok deformít držania tela z dôvodu oslabenia funkcie posturálnych svalov a redukcia duševného komfortu. Môže to vyústiť do syndrómu hyperaktivity, do rôznych druhov tikov, nechutenstva, alebo na druhej strane sa dostavuje prejedanie sa a podobne.

A teraz sa konštatuje pokles pohybových kompetencií detí, v mestách viac, ako na vidieku (Noordin et al., 2019), alebo ich obéznosť (Niemistö et al., 2019). Pill & Harvey (2019) uvádzajú, že ochota vykonávať pravidelnú pohybovú aktivitu v dospelosti sa spája s úrovňou pohybových kompetencií v detskom veku. Toto poznanie považujeme za rozhodujúce pri hľadaní možnosti celoživotného orientovania ľudí k zdravšiemu životnému štýlu, v prevencii civilizačných chorôb a podobne.

V poslednom období sa objavila v centrálnej pedagogickej dokumentácii, požiadavka plnenia minimálnych pohybových štandardov žiakmi v školskej telesnej a športovej výchove. V podstate ide o to, aby obsah výučby predmetu telesná a športová výchova vyvolal účinok, ktorý zabezpečí, že každý žiak – žiačka zvládne istú minimálnu výkonnosť v zvolenej pohybovej činnosti.

Za účelom zisťovania plnenia tohto kritéria všeobecne nastoleného vo všetkých krajinách Európskej únie boli vytvorené testovacie batérie MOBAK (Herrmann, 2018b) zamerané na zisťovanie základných pohybových kompetencií žiaka (MOBAK je skratka nemeckého názvu Motorische Basis-kompetenzen).

Zvláštnosťou teórie základných pohybových kompetencií a predmetných testovacích batérií je, že ide o odklon od zisťovania úrovne pohybových schopností a/alebo úrovne zvládnutia špeciálnej techniky športových pohybov jednotlivých športov.

Základné pohybové kompetencie sú niekde medzi pohybovými schopnosťami a špeciálnou technikou pohybov v niektorom športe.

Základné motorické kompetencie možno chápať aj ako dispozície pohybového výkonu, ktoré možno vyvinúť z požiadaviek špecifických pre danú situáciu a ktoré môžu slúžiť ako stratégia plnenia požiadaviek v kultúre športu a cvičenia. Základné motorické kompetencie:

- sa dajú naučiť na dlhšiu dobu, vychádza sa pritom z predchádzajúcich skúseností a zlepšujú sa praxou,
- sú výslovne závislé od kontextu a vzťahujú sa na špecifické požiadavky v kultúre športu a cvičenia,
- sú dispozície funkčných výkonov, ktoré sa prejavia pri pohybovom výkone (Weinert, 2001).

Ľudia v súvislosti športových a pohybových aktivít potrebujú základné motorické kompetencie:

- aby sa mohli zúčastňovať na kultúre športu a cvičenia,
- aby získali určité skúsenosti a chápali šport a cvičenie tak, že obohacuje ich život,
- aby mohli uskutočniť rozhodnutie, či integrujú šport do svojho života (Gogoll, 2012; Kurz, Fritz & Tscherpel, 2008).

V pedagogických vedách sa pojem kompetencia používa nielen ako súhrnné označenie pre jednotlivé výkonové dispozície, ale existuje v nich snaha zaviesť nezávislú myšlienkovú hypotézu pre oblasť komplexnej motorickej dispozície výkonu podľa koncepcie základných motorických kompetencií Preto to, čo označujeme ako základné motorické kompetencie, nie sú samotné pohybové výkony, ale všeobecné výkonové dispozície podmieňajúce ich vykonanie. Pridružené výkony sa označujú ako základné motorické zručnosti, ktoré sú merateľné testovacou batériou MOBAK. Na základe kombinácie týchto základných kvalifikovaností je možné identifikovať základné skryté štruktúry základných motorických kompetencií (Herrmann, Heim & Seelig, 2019c).



Pohybové kompetencie spoločne so vzťahom a vedomosťami o pohybovej aktivite a o zdravom životnom štýle súvisia s pohybovou gramotnosťou. Na základe toho môžu vytvárať vhodné elementy, ktoré vedú deti k získaniu pohybovej gramotnosti. Môžeme poznamenať, že ak si žiak vytvára pozitívny vzťah k pohybovej aktivite, je sebaistý a je vhodne motivovaný, tak rýchlejšie nadobudne pohybovú gramotnosť (Vašíčková, 2016).

Za prostriedok získavania pohybových kompetencií uvádza Dvořáková (2011) telesné a pohybové aktivity rozdelené do nasledovných oblastí:

- 1) osvojovanie si základných a špecifických (športových) zručností,
- 2) posilňovanie telesnej zdatnosti – aeróbna vytrvalosť, silové schopnosti a pohyblivosť,
- 3) kognitívna a afektívna – rozvíjanie psychickej, osobnostnej a sociálnej stránky jedinca.

Rozdiel vo výkonnosti medzi dievčatami a chlapcami sú veľmi malé, až nebadateľné. Žiak v tomto období by mal mať plne zautomatizované základné pohybové formy, ako sú chôdza, beh, skok a hod (Kasa, 2002).

Keďže jedinec v tomto veku ešte nie je schopný predstaviť si dráhu letu (predmetu) a približné miesto dopadu je základná pohybová forma chytanie letiaceho predmetu nepresná. Nie je ešte taká dokonalá a zautomatizovaná ako u dospelého človeka. Na základe toho sa často stretávame s tým, že žiak loptu chytá blízko pri tele (Kasa, 2002), chytá ju s problémami a v krajnom prípade nedokáže letiacu loptu chytiť

Pri nahliadnutí do školského prostredia pri rozvíjaní pohybových kompetencií zohráva dôležitú úlohu učiteľ. Jeho úlohou je vytvoriť vhodné podmienky pre pohybové aktivity a činnosti v rámci hodiny predmetu te-

lesná výchova. Učiteľ má jedinečnú možnosť identifikovať oblasti, v ktorých žiaci individuálne napredujú, alebo stagnujú, prípadne v porovnaní s ostatnými zaostávajú (Vašíčková, 2016).

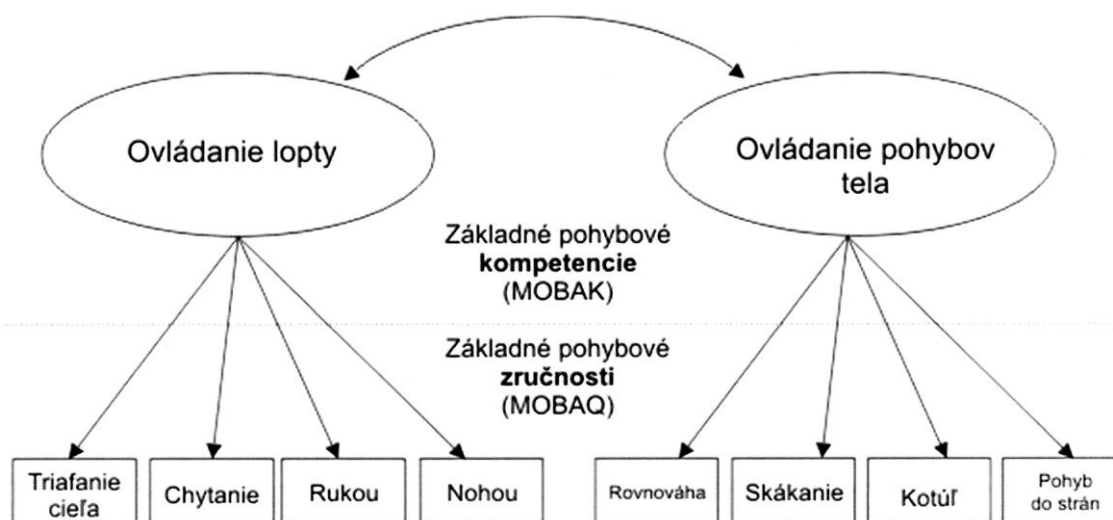
### **Kompetenčný štruktúrálny model základných pohybových kompetencií a zručností**

Podľa Kurz, Fritz & Tscherpel (2008) sa rozlišujú základné pohybové kompetencie, ktoré nie sú priamo pozorovateľné a základné pohybové zručnosti (MOBAQ – Motorische Basisqualifikationen (Herrmann et al., 2018b), ktoré sú viditeľné.

Základné pohybové zručnosti vytvárajú edukačné štandardy pohybových úloh charakteru „niečo dokážem“, napríklad dokážem hodiť loptu/nejaký predmet, dokážem chytiť loptu/letiaci predmet, dokážem vyskočiť, dokážem preskočiť ponad nejaký predmet, atď. a umožňujú ohodnotiť výkony žiaka s využitím hodnotiacej stupnice.

Základné pohybové zručnosti sú:

- viditeľné pohybové výkony,
- orientované na otvorené pohybové zručnosti (Roth & Willimczik, 1999),
- základom učebných procesov osvojovania si špecifických športových zručností a techník.



Obrázok 2 Štrukturálny model základných pohybových kompetencií (Herrmann et al., 2018b)<sup>1</sup> a ich vzťah k základným pohybovým zručnostiam

Základné pohybové kompetencie sú súhrnné predpoklady založené na viditeľnom výkone pohybových schopností. Kompetenčný štrukturálny model (Obrázok 2) znázorňuje vzťah medzi základnými pohybovými zručnosťami a základnými pohybovými kompetenciami. Znázornenie tohto vzťahu umožňuje spoznať prínos skrytých základných pohybových kompetencií prostredníctvom očividných základných pohybových zručností.

### Vývoj testovacích batérií MOBAK a ich charakteristika

Testovacie batérie MOBAK na získanie informácie o úrovni základných pohybových kompetencií dieťaťa boli vyvinuté na základe normatívnych pedagogických diskusií. Hlavnou otázkou bolo: Čo by malo byť dieťa

<sup>1</sup> Tento štrukturálny model bol výskumne potvrdený faktorovou analýzou. Ukážky presných hodnôt faktorov a modelových korelátov pre rôzne populácie detí sú dostupné napríklad v prácach Herrmann, Seelig, Ferrari & Kühnis (2019b) – škôlkari, Herrmann, Heim & Seelig (2019c) – deti 1. stupňa základnej školy, Carcamo-Oyarzun & Herrmann (2020) – deti 1. až 6. triedy základných škôl v Čile.

v určitom veku schopné vykonať, aby sa mohlo zúčastniť na kultúre športu a cvičenia? Konečné usporiadanie testovacej batérie je výsledkom širokého výberu potenciálnych testovaných položiek, ktoré boli zostavené a prediskutované v niekoľkých odborných diskusiách. Aby sa zaistila vhodnosť platnosti učebných osnov, vyvinuli sa testovacie položky v úzkom spojení so špecifikovanými cieľmi vzdelávania v učebných osnovách. Kritériom pri zostavovaní batérií bola spravodlivosť pri testovaní podľa pohlavia, ako aj realizovateľnosť a návrh disciplín primeraných veku.

Základné motorické kompetencie sú podstatnou časťou pre rozvíjanie kultúry fyzicky aktívneho životného štýlu. Rozvíjajú ich učitelia a aby sa im to podarilo, tak potrebujú vedieť, čo dokážu ich žiaci vykonať. Zlepšiť tieto motorické kompetencie môžeme praktickými cvičeniami. Aj preto vznikli testovacie batérie MOBAK slúžiace na hodnotenie základných motorických kompetencií detí rôzneho veku. Medzi odborníkmi a učiteľmi predmetov panuje všeobecná zhoda v tom, že všetci žiaci musia ovládať bezpečnú manipuláciu s loptou, aby mohli hrať loptové hry. Pre deti, ktoré nemajú tieto kompetencie, je ťažšie zapájať sa do pohybových aktivít v športových kluboch alebo niekedy sa preto nehrajú so svojimi spolužiakmi na ihrisku (Herrmann & Seelig, 2015). Základné motorické kompetencie sú zakotvené v učebných osnovách a považujú sa za ústredné vzdelávacie ciele telesnej a športovej výchovy. Získané informácie o úrovni základných motorických kompetencií dieťaťa pomáhajú pedagógom prispôbiť ich hodiny potrebám detí. Testovacia batéria sleduje nasledovné ciele vo vyučovaní:

1. sú základom pre cielené zlepšovanie kvality, výsledky môžu slúžiť ako podkladové informácie, ktoré posilňujú hodnotenie školského systému,

2. výsledky testovaní umožňujú poskytnúť spätnú väzbu školám o vhodnosti výučby a čím sa vytvára základ pre vnútorný rozvoj školy,
3. diagnostika pohybových kompetencií môže byť nápomocná pri identifikácii žiaka so špeciálnymi vzdelávacími potrebami a na základe toho mu môže byť poskytnutá efektívna pomoc a podpora (Herrmann, Heim & Seelig, 2017a).

Testovacie batérie MOBAC zaistujú kurikulárnu validitu, ktorá je zaistená tým, že sa testovacie položky spojili s učebnými cieľmi, ktoré sú bližšie charakterizované v učebných osnovách (Herrmann & Seelig, 2015b).

Testovacie batérie MOBAC sa používajú v mnohých európskych krajinách a používali sa aj v projekte Základné motorické kompetencie detí Európskej únie (Basic Motor Competency EU) (BMC-EU, 2018). Hlavným cieľom projektu bola podpora aktívneho a zdravého životného štýlu detí a podpora fyzickej aktivity podporujúcej zdravie.

Po splnení vedeckých kritérií tvorby testov pre starších žiakov materskej školy (Herrmann, Seelig, Ferrari & Kühnis 2019b), žiakov 1. a 2. tried prvého stupňa základnej školy (Herrmann, Gerlach & Seelig, 2015a; Herrmann & Seelig, 2017a; Herrmann, Heim & Seelig, 2019c) a piatokov a šiestakov (Herrmann & Seelig, 2017b) 2. stupňa základnej školy vznikli 4 testové batérie: (MOBAC-KG pre materské školy (Herrmann et al., 2020a), MOBAC 1 pre žiakov 1. a 2. triedy základnej školy (Herrmann & Seelig, 2014), MOBAC 3 pre žiakov 3. a 4. triedy základnej školy (Herrmann & Seelig, 2015b; 2018b) a MOBAC 5-6 pre žiakov 5. a 6. tried základnej školy (Herrmann & Seelig, 2020b) na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií žiakov umožňujúcich zisťovať plnenie minimálnych pohybových štandardov dieťaťa vo veku starších predškolákov materskej školy po

šiestakov – šiestačiek základnej školy. MOBAK testovacie batérie sú určené pre subjekty pedagogického pôsobenia na deti od 5 do 12 rokov (Tabuľka 4).

Tabuľka 4 Cieľové skupiny MOBAK testových batérií

Názov	Stupeň vzdelávania/školské zariadenie	Žiaci/trieda	Vek (roky)
MOBAK–KG	Materská škola	Starší predškoláci	5
MOBAK–KG	Materská škola	Predškolská príprava*	6
MOBAK 1-2	1. stupeň základnej školy	1. a 2. trieda	7-8
MOBAK 3-4	1. stupeň základnej školy	3. a 4. trieda	9-10
MOBAK 5-6	2. stupeň základnej školy	5. a 6. trieda	11-12

\* Zákon č. 273/2021 Z.z. z 22. júna 2021 určuje, že každé zdravé dieťa, ktoré dosiahne do 31.08. kalendárneho roku vek 5 rokov musí pred nástupom do 1. triedy základnej školy absolvovať jednoročnú predškolskú prípravu.

Zložitosť jednotlivých úloh je prispôbená veku žiakov čo znamená, že postupne sa náročnosť cvičení zvyšuje (MOBAK, 2019b). Testové batérie sa zameriavajú, okrem zisťovania základných pohybových kompetencií aj na motiváciu žiakov. Žiaci by mali byť presvedčení, že dokážu zvládnuť pohybové činnosti (napríklad udržať rovnováhu, spraviť kotúl, driblovať lopou pomedzi prekážky...). Testové batérie MOBAC sú zostavené tak, aby žiaci (skoro všetci) zvládli danú pohybovú činnosť. Týmto spôsobom sú deti kladne motivované na vykonávanie pohybových aktivít na hodinách Telesnej a športovej výchovy alebo v školských záujmových krúžkoch s pohybovými aktivitami a taktiež môžu získať motiváciu na mimoškolské pohybové aktivity (Mačura et al., 2018).

Testové batérie MOBAK hodnotia úroveň základných pohybových kompetencií, ktoré Herrmann et al. (2018b) odlišuje od pohybových zručností. Tvrdí, že motorické kompetencie sú jedincovi dané. Na druhej strane základné pohybové zručnosti sa žiak má možnosť naučiť a vylepšovať si ich. Ak žiak dokáže ovládať základné pohybové zručnosti, ako napríklad vedenie lopty nohou je pravdepodobné, že bude môcť hrať futbal (Herrmann, 2018). Úroveň základných motorických zručností žiaka prvého stupňa je možné samostatne určiť pomocou klasifikačného bodového systému v rozpätí 0 až 8 bodov pre obidve základné pohybové kompetencie ovládanie lopty/loptičky a ovládanie pohybov tela, ktoré sú dané v obidvoch prípadoch súčtom získaného bodového hodnotenia štyroch pohybových zručností. Každá zručnosť sa hodnotí bodmi 0 až 2 body. Dve diferencované základné pohybové kompetencie žiaka pohyby pri ovládaní lopty a pohyby ovládania vlastného tela sa testujú testovými batériami MOBAK vždy pomocou ôsmich testov zameraných na motorické zručnosti, ktorých podrobný popis administrovania je zverejnený v elektronickom zdroji BMC-EU (2018). Konkrétne obsahujú testové batérie MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4 tieto pohybové úlohy (modifikované z Mačura et al., 2017):

### **MOBAK 1-2<sup>2</sup>**

#### Zručnosti ovládania lopty/loptičky

- 1) trafiť terč loptičkou zo vzdialenosti 2 m (Obrázok 3),
- 2) chytiť loptičku odrazenú od zeme (Obrázok 4),
- 3) driblovať s basketbalovou loptou vymedzeným územím vpred (Obrázok 5),

---

<sup>2</sup> Presný zoznam pomôcok (náčinie, náradie) a ďalšieho materiálu pre testovanie testovou batériou MOBAK 1-2 je uvedený v Prílohe 3.

4) viesť nohou futsalovú loptu vpred vymedzeným územím (Obrázok 6).

#### Zručnosti ovládania pohybov tela

5) udržať rovnováhu pri prechode prevažujúcej sa lavičky (Obrázok 7),

6) urobiť kotúľ vpred do stoja (Obrázok 8),

7) plynulo skákať vpred striedavo jedno nožne a rozkročmo ponad štvorce (Obrázok 9),

8) presúvať sa prísunným krokom tam a späť (Obrázok 10).

### **MOBAK 3-4<sup>3</sup>**

#### Zručnosti ovládania lopty/loptičky

1) trafiť terč loptičkou zo vzdialenosti 3 m (Obrázok 11),

2) vyhodiť a chytiť gymnastickú loptu po pohybe vpred (Obrázok 12),

3) slalomový dribling s basketbalovou loptou pomedzi prekážky (Obrázok 13),

4) slalomové vedenie futbalovej lopty pomedzi prekážky (Obrázok 14),

#### Zručnosti ovládania pohybov tela

5) prechod nehybnej obrátenej lavičky s prekážkami striedavou chôdzou vpred a vzad (Obrázok 15),

6) kotúľ letmo na vyvýšenú podložku (Obrázok 16),

7) skákanie 20 sekúnd ponad švihadlo (Obrázok 17),

8) presuny po vymedzenej dráhe striedavo behom vpred a prísunným krokom šikmo vpred (Obrázok 18).

---

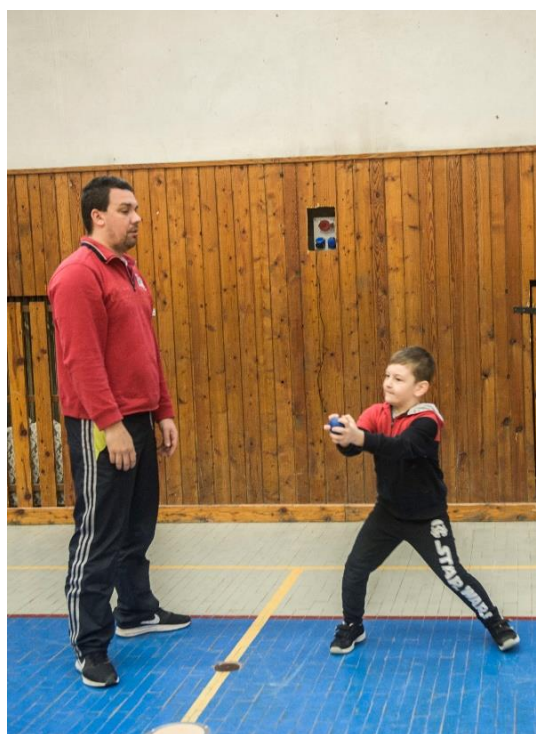
<sup>3</sup> Presný zoznam pomôcok (nádanie, náradie) a ďalšieho materiálu pre testovanie testovou batériou MOBAK 3-4 je uvedený v Prílohe 4.



## Testová batéria MOBAK 1-2 pre 1. a 2. triedy základnej školy



Obrázok 3 Triaťanie do terča



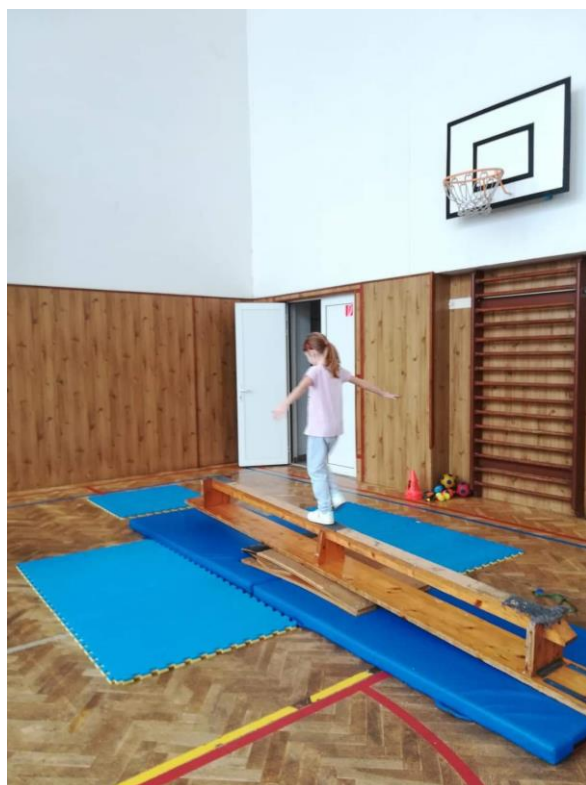
Obrázok 4 Chytanie loptičky odrazenej od zeme



Obrázok 5 Dribling vpred s basketbalovou loptou



Obrázok 6 Vedenie futsalovej lopty vpred



Obrázok 7 Prechod prevažujúcej sa obrátenej lavičky

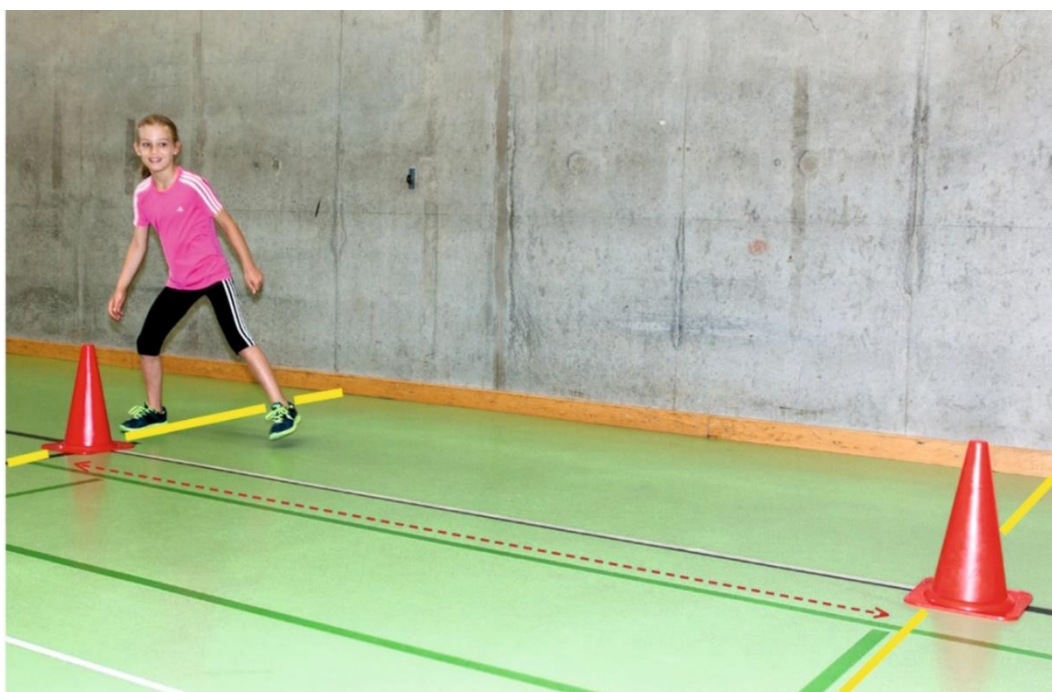


Obrázok 8 Kotúľ vpred do stoja spojného





Obrázok 9 Skákanie vpred striedavo jednoožne a obojložne



Obrázok 10 Pohyb do strán prísunným krokom (Herrmann – Seelig, 2014)

## Testová batéria MOBAK 3-4 pre 3. a 4. triedy základnej školy



Obrázok 11 Triaťanie do terča



Obrázok 12 Vyhadzovanie a chytanie lopty



Obrázok 13 Slalomový dribling s basketbalovou loptou pomedzi prekážky



Obrázok 14 Slalomové vedenie futsalovej lopty pomedzi prekážky





Obrázok 15 Prechod obrátenej lavičky s dvomi prekážkami vpred a cúvaním



Obrázok 16 Kotúl' vpred na vyvýšenej podložke



Obrázok 17 Skákanie ponad švihadlo



Obrázok 18 Pohyb po vymedzenej dráhe



Obidve testovacie batérie MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4 obsahujú po osem testov (Obrázok 2). Testovacie položky merajú motorické zručnosti (MOBAQ položky: hádzanie lopty, kotúľ...). Štyri z nich sú zamerané na pohybové aktivity, kde sa využíva lopta/loptička, čím sa zisťujú pohybové kompetencie pri ovládaní lopty. Ďalšie štyri testy zisťujú základné pohybové kompetencie ovládania pohybov vlastného tela. Tieto dve základné motorické kompetencie (ovládanie lopty/loptičky a ovládanie pohybov vlastného tela) vzájomne súvisia. Uvedieme príklad z praxe: výskok v hádzanej nie je založený iba na manipulácii s loptou, ale aj na koordinácii pohybov celého tela (**Herrmann & Seelig, 2015**).

Podľa **Herrmanna et al. (2018b)** sa testové batérie MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4 líšia od ostatných testových batérií hlavne tým, že obsahuje pohybové úlohy, ktoré súvisia so športom a kultúrou pohybu, ktorý vykonáva žiak na prvom stupni základnej školy. Je názoru, že testové batérie sú prispôsobená učebným požiadavkám daného ročníka v primárnom vzdelávaní, čo považuje za hlavný rozdiel, ktorý MOBAK testovacie batérie odlišuje od iných testových batérií, ako sú napríklad Eurofit (1993) a Unifittest (Měkota a kol., 2002).

### **Definícia základná pohybová kompetencia**

Predtým ako sa dostaneme k definícii pojmu pohybová kompetencia je vhodné ozrejniť pojem kompetencia. Podľa Slovníka cudzích slov (Šaling, Ivanová-Šalingová, & Maníková, 2003) kompetencia je „*rozsah spôsobilosti alebo činnosti, súhrn oprávnení alebo povinností zverených právnomou mocou určenému orgánu alebo organizácii*“. Mohli by sme povedať, že ide o nejakú spôsobilosť na súbor činností, ktoré boli oprávnené. Knecht (2014) opisuje kompetenciu žiaka ako dispozíciu, ktorej je určený špecifický

kognitívny výkon. Znamená to, že tieto dispozície v rámci danej funkcie sa vzťahujú na požiadavky a situáciu v danej oblasti. Mohli by sme povedať, že kompetencia je niečo čím môže jedinec disponovať alebo niečo rozvíjať. V kontexte pohybovej aktivity človeka môže byť kompetencia zameraná na rôzne oblasti, ako napríklad na telesnú výchovu, organizované a neorganizované pohybové aktivity človeka. Vtedy hovoríme o pohybovej kompetencii.

Kompetencia je určitá spôsobilosť podnietiť zručnosti, postoje a vedomosti človeka do účinnej činnosti vyskytujúcej sa v mnohých situáciách a súvislostiach v skutočnom živote (Kožuchová et al., 2019).

Pohybovú kompetenciu môžeme chápať ako komplex pohybových schopností a zručností, ktorými disponuje každý jedinec, aby sa mohol pohybovať ekonomicky a s istotou v rôznych pohybových situáciách (Vašíčková, 2016).

Kršjaková (2008) dopĺňa, že ide o realizovanie pohybov vo vhodnej podobe, a to podľa vzťahu k súčasným alebo budúcim indikátorom počas vývinu subjektu, ktorý plynie celý život.

Janečka (2003) hovorí o motorickej kompetencii, ktorá zastrešuje celú sféru pohybového spektra. Jej úlohou je adekvátne vykonávať rôzny pohyb alebo motorický akt, pričom môže ísť o pohyb vykonaný v rámci hodín telesnej výchovy, ale aj pohyb v rámci bežnej dennej aktivity. Takáto definícia spája pohybové aktivity na hodinách telesnej a športovej výchovy s bežnou dennou aktivitou. Nevyhnutné je preto viesť žiakov k osvojovaniu si a rozvoju pohybových kompetencií a nemali by byť len prostriedkom, na základe ktorého žiak plní požiadavky telesnej a športovej výchovy v škole.

Základné motorické kompetencie možno označiť ako dispozície funkčných výkonov. Môžeme si ich osvojiť a udržať v dlhodobom horizonte. Rozvíjajú sa podľa motorických požiadaviek príznačných pre jednotlivé situácie, v ktorých sa človek nachádza a vyžadujúce pohybový prejav. V súčasnej

dobe sa koncepcii motorickej kompetencie venuje osobitná pozornosť vo vzdelávaní a zdravotnej starostlivosti. Motorická kompetencia je schopnosť človeka, ktorá koordinuje a riadi pohyby celého tela a jednotlivých končatín v prostredí založenom na gravitácii (Robinson et al., 2015). Fyzická zdatnosť je zároveň elementárnou a relatívne stabilnou súčasťou pohybovej aktivity a je dôležitou podmienkou rozvoja motorických kompetencií (Herrmann, Heim & Seelig, 2019c).

Základné pohybové kompetencie sú výkonové predpoklady zaručujúce, že dieťa môže športovať a cvičiť (Herrmann, Seelig, Ferrari & Kühnis, 2019).

Uvádzame dve definície objasňujúce termín základné pohybové kompetencie (Scheuer et al., 2017):

Definícia 1: Základné pohybové kompetencie sú pohybové výkonnostné dispozície chápané ako minimálne štandardy, ktoré umožňujú človeku vykonávať pohybové aktivity.

Definícia 2: Základné pohybové kompetencie človeka sú definované ako predpoklad aktívnej účasti v pohybových aktivitách, hrách a športoch.

Zjednodušene povedané Definícia 1 sa viac vzťahuje k možnosti vykonania každodenne používaných pohybov dieťaťa a Definícia 2 sa skôr orientuje na splnenie predpokladov dieťaťa na aktuálnu a budúcu účasť v pohybovo náročnejších aktivitách ako sú hra a športovanie.

Teória základných pohybových kompetencií delí pohybové aktivity žiakov na tie, pri ktorých ovláda nejaký predmet najčastejšie loptu/loptičku a ovládanie pohybov vlastného tela (Obrázok 2).

## **Empirická časť**

### **2 Cieľ výskumu**

Vedeckým cieľom projektu bolo overiť vekovú výkonovú gradáciu základných pohybových kompetencií a zručností testovaných jednotlivými ôsmymi testami testovacích batérií MOBAK 1-2 porovnaním prvákov s druhákmi, MOBAK 3-4 porovnaním tretiakov so štvrtákmi.

Ďalej sme chceli zistiť pohlavné rozdiely v dosiahnutých výkonoch medzi chlapcami a dievčatami všetkých vekových kategórií.

Získali sme údaje o pohybových aktivitách žiakov prvých tried a poukázali sme na vzťah pohybových aktivít na výkony v testoch základných pohybových kompetencií a zručností. Očakávali sme pritom selektívny vplyv pohybových aktivít na jednotlivé základné pohybové kompetencie a zručnosti.

Porovnali sme úroveň základných pohybových kompetencií a zručností slovenských detí s ich rovesníkmi v iných krajinách.

### **3 Metóda výskumu**

#### **Skúmaný súbor**

Skúmaniu sme podrobili výberovú vzorku detí prvých až štvrtých tried ( $n = 788$ , ♂ = 404, ♀ = 384). Popisné parametre podľa početnosti, pohlavia a veku skúmaných detí v porovnávaných skupinách detí sú v Prílohe 1 a v Prílohe 2.

## **Získavanie primárnych údajov**

Základnou použitou metódou na získavanie primárnych údajov o základných pohybových kompetenciách a zručnostiach skúmaných detí bola metóda testovania. Použili testovacie batérie MOBAK 1-2 a MOBAK 3-4 (Herrmann et al., 2018b)

Dotazníkovú metódu sme použili pri overovaní hypotézy o vplyve pohybových aktivít detí na úroveň základných pohybových kompetencií a zručností.

Podkladové údaje pre porovnanie úrovne základných pohybových kompetencií slovenských detí s ich rovesníkmi v zahraničí sme získali uplatnením metódy obsahovej analýzy textov (Švec et al., 1998).

## **Spracovanie primárnych údajov**

Súbory sme charakterizovali početnosťou, priemerom a smerodajnou odchýlkou.

Primárne údaje o základných pohybových kompetenciách a zručnostiach pre potrebu zisťovania rozdielov medzi porovnávanými súbormi sme spracovali parametrickým t-testom pre nezávislé súbory (Vincent & Weir, 2021). Výsledky štatistického spracovania sme posudzovali na hladinách významnosti  $p \leq .05$  and  $p \leq .01$ . Použili sme softvér Microsoft Excel 2016, verzia Microsoft Office 2016 Professional Plus.

Potenciálny účinok účasti detí v pravidelných pohybových aktivitách sme zisťovali pomocou chí-kvadrát testu (Cyhelský, Kaňoková & Novák, 1979).

Pre posúdenie vhodnosti MOBAK testovej batérie v sociokultúrnom prostredí Slovenskej republiky sme použili konfirmatórnu faktorovú analýzu

(CFA). Výpočty sme realizovali pomocou softvéru JASP 0.15. (University of Amsterdam).

### **Vyhodnotenie výsledkov spracovania primárnych údajov**

Výsledky štatistického spracovania primárnych údajov sme posúdili metódami logiky.

## 4 Výsledky

### Základné pohybové kompetencie slovenských detí

Do prostredia slovenskej edukácie uviedla problematiku základných pohybových kompetencií detí hlavne z 1. až 4. tried Dana Masaryková z Pedagogickej fakulty Trnavskej univerzity v Trnave. Bola slovenskou zástupkyňou v nadnárodnom európskom projekte BMC-EU (2018) Basic Motor Competencies in Europe – Assessment and Promotion (Základné pohybové kompetencie v Európe – hodnotenie a uvedenie do praxe) (0563/2016) riešeného v desiatich krajinách Európskej únie.

Zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií slovenských detí v primárnom vzdelávaní sa postupne rozširuje aj na mladšie (Stupák, 2017; Stupák & Mačura, 2020; Stupák & Mačura, 2021) a staršie deti (Mačura et al., 2021c).

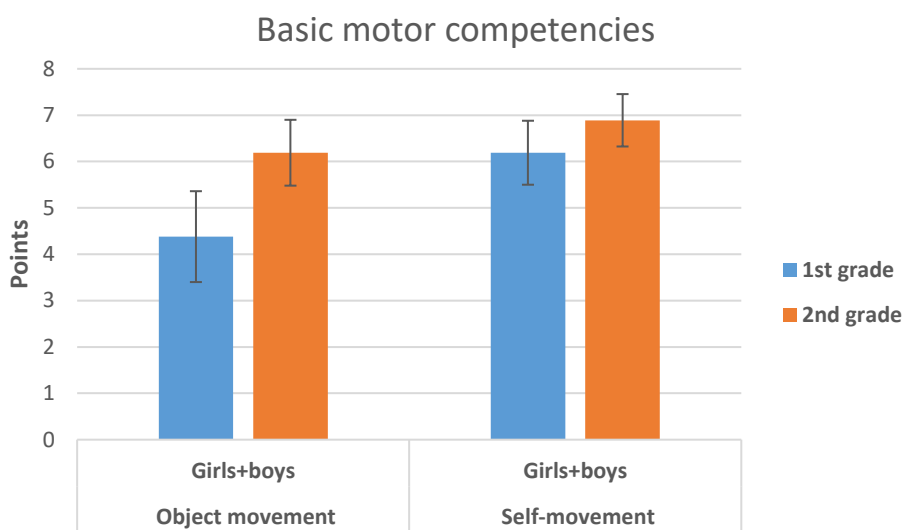
### Vplyv veku a pohlavia na úroveň základných pohybových kompetencií prvákov a druhákov

Podľa všeobecného očakávania starší druháci (♂+♀) dosiahli štatisticky lepšie výsledky ako v ovládaní lopty, tak aj v ovládaní pohybov tela v porovnaní s mladšími prvákmi (Obrázok 19, Tabuľka. 5).

Tabuľka 5 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín bez rozdielu pohlavia (♂+♀)

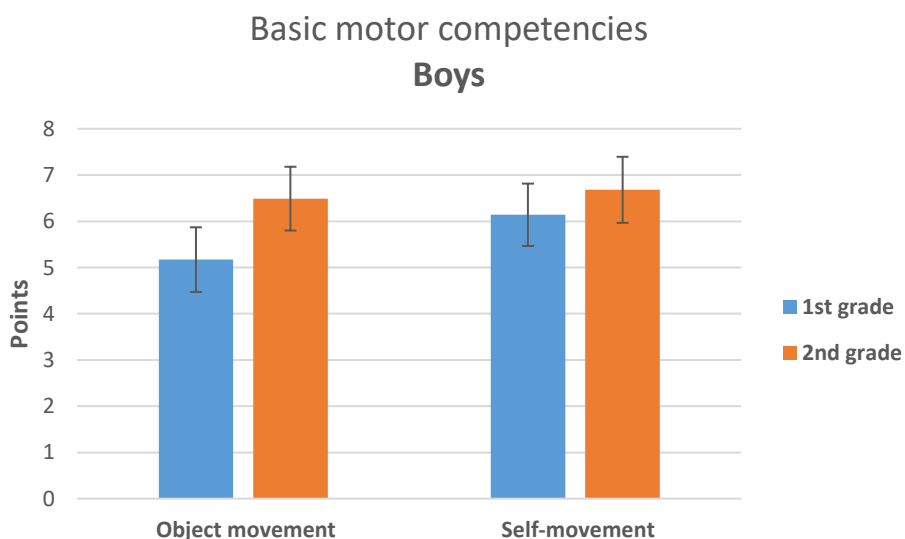
Trieda	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel	Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel
1.	4,38±1.96		6,19±1.38	
2.	6,19±1.42	-9,361**	6,89±1.13	-4,679**

\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti



Obrázok 19 Porovnanie základných pohybových kompetencií prvákov s druhákmi (Mačura et al., 2020<sup>4</sup>)

Legenda k Obrázkom a Tabuľkám: Basic motor competencies – základné pohybové kompetencie, points – body, 1st grade – 1. trieda, 2nd grade – druháci, girls – dievčatá, boys – chlapci, object movement – základná pohybová kompetencia ovládanie lopty, self-movement – základná pohybová kompetencia ovládanie pohybov tela, ♂ – chlapci, ♀ – dievčatá, grade – trieda/ročník, ( $\bar{x}$ ) – priemer, \*\* štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti



Obrázok 20 Porovnanie základných pohybových kompetencií chlapcov prvákov s druhákmi

<sup>4</sup> Obrázky 20 až 22 a Tabuľky 5 až 8 tamtiež.

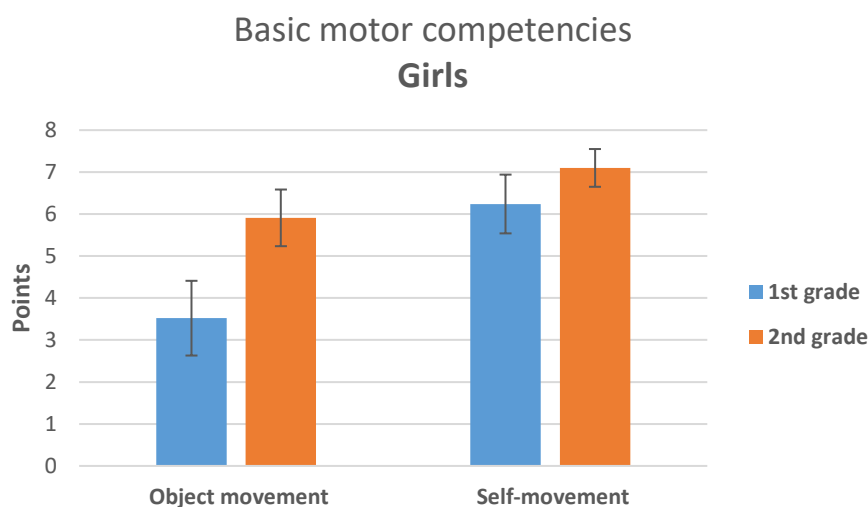


Šikovnosť starších chlapcov druhákov v ovládaní pohybov tela bola síce lepšia, ale štatisticky nevýznamne, v porovnaní s chlapcami prvákmi (Obrázok 20, Tabuľka 6). V ovládaní lopty môžeme skonštatovať štatisticky významne lepšiu úroveň starších druhákov v porovnaní s mladšími prvákmi. Popisné charakteristiky žiakov prvých a druhých tried sú v Prílohe 1.

Tabuľka 6 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín chlapcov prvákov s druhákmi

Trieda	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel	Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel
1.	5,16±1.79		6,14±1.38	
2.	6,49±1.43	-4,830**	6,68±1.32	-2,385

\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti



Obrázok 21 Porovnanie základných pohybových kompetencií dievčat prváčok s druháčkami

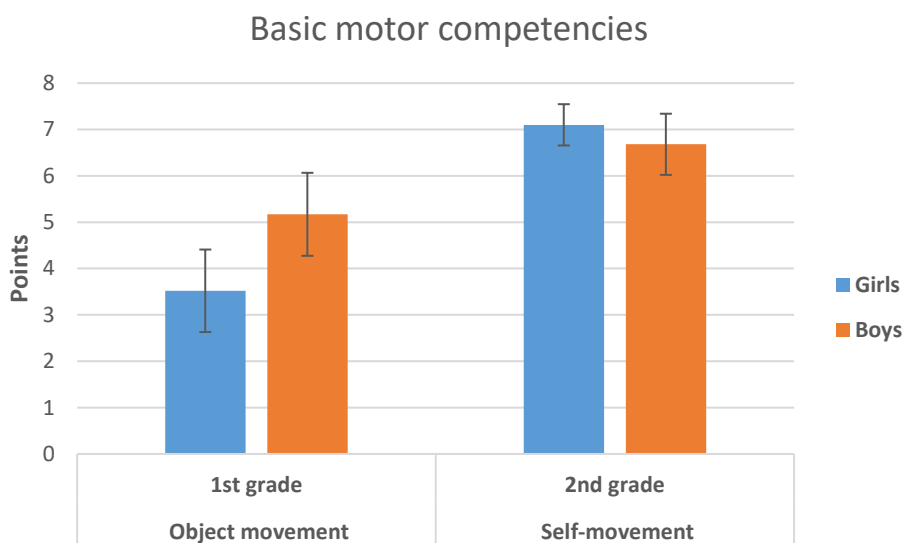
Staršie dievčatá druháčky dosiahli štatisticky významne lepšie výsledky v oboch základných pohybových kompetenciách, ako ich mladšie rovesníčky prváčky (Obrázok 21, Tabuľka 7).

Tabuľka 7 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín dievčat prváčok s druháčkami

Trieda	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel	Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel
1.	3,52±1,77		6,24±1,40	
2.	5,90±1,35	-9,356**	7,10±0,89	-4,588**

\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti

Na rozdiel od chlapcov staršie dievčatá druháčky dosiahli štatisticky významne lepšie výkony v porovnaní s prváčkami v plnení úloh nielen v ovládaní lopty, ale aj v plnení úloh pri ovládaní pohybov tela (Obrázok 21, Tabuľka 7).



Obrázok 22 Porovnanie základných pohybových kompetencií chlapcov s dievčatami

Chlapci prváci podali štatisticky lepšie výkony v ovládaní loptičky, ako dievčatá prváčky. Potvrdili sme tým výsledky Scheuer et al (2017), Gerlach et al. (2018) na populáciách detí v Luxemburgu, Grécku a Portugalsku. Naopak, v ovládaní pohybov tela sme zistili, podobne ako Quitério et al.

(2018), lepšie výkony prváčok v porovnaní s chlapcami prvákmi, avšak v našom skúmanom súbore boli štatisticky nevýznamné (Obrázok 22, Tabuľka 8).

Chlapci druháci boli lepší v ovládaní lopty ( $p=1\%$ ) v porovnaní s dievčatami. V ovládaní pohybov tela vice-versa.

Porovnaním dievčat a chlapcov, bez rozlíšenia prvej a druhej triedy, sme zistili, že dievčatá sú síce lepšie v ovládaní pohybov tela, avšak tento rozdiel je štatisticky nevýznamný v porovnaní s chlapcami. V ovládaní lopty boli chlapci (prváci a druháci spolu v jednej skupine) štatisticky významne lepší, ako dievčatá v ovládaní lopty (Obrázok 22, Tabuľka 8).

Tabuľka 8 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín chlapcov a dievčat

Trieda	Pohlavie	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel	Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]	Rozdiel
1.	♂	5,16±1,79		6,14±1,38	
1.	♀	3,52±1,77	-6,259**	6,24±1,40	1,830
2.	♂	6,49±1,43		6,68±1,32	
2.	♀	5,90±1,35	-2,328**	7,10±0,89	-2,033**
1.+2.	♂	5,67±1,78		6,35±1,38	
1.+2.	♀	4,52±1,99	-5,338**	6,60±1,28	1,645

\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti

Je zrejmé, že v Slovenskej republike chlapci prváci aj druháci sú štatisticky významne šikovnejší v ovládaní lopty v porovnaní s dievčatami. Dievčatá dosiahli lepšie výkony v ovládaní pohybov tela ako chlapci, avšak štatisticky významne iba v prípade druháčok.

Porovnanie základných pohybových kompetencií nemeckých a švajčiarskych detí (Herrmann et al., 2018) so slovenskými je pozoruhodné. Rozdiely sú na prvý pohľad veľké v prospech slovenských detí (Tabuľka 9). Avšak, pri podrobnejšej analýze mesiacov testovaní školského roku sme zistili pravdepodobne vysvetľujúcu skutočnosť. My sme testovania uskutočnili v mesiacoch prevažne január až máj. Herrmann et al. (2018) uskutočnili testovania prevažne v mesiacoch október (n=923), november (n=984) a jún (n=955). Čiže, slovenské deti (n=307) testované v mesiacoch január až máj boli počas testovania o niekoľko mesiacov staršie, čo mohlo vyvolať v danom vekovom období zdanlivo lepšie výsledky v plnení pohybových úloh pri zisťovaní úrovne základných pohybových kompetencií.

Tabuľka 9 Porovnanie základných pohybových kompetencií slovenských detí prvých a druhých tried s nemeckými rovesníkmi

Trieda	Pohlavie	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]		Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]	
		*	**	*	**
1.	♂	4,49±1,97	5,16±1,79	4,83±1,82	6,14±1,38
1.	♀	3,00±1,78	3,52±1,77	5,02±1,87	6,24±1,40
1.	♂+♀	3,73±2,01	4,38±1,96	4,93±1,85	6,19±1,38
2.	♂	5,26±1,95	6,49±1,43	4,89±2,03	6,68±1,32
2.	♀	3,78±1,76	5,90±1,35	4,99±2,02	7,10±0,89
2.	♂+♀	4,63±2,00	6,19±1,42	4,93±2,02	6,89±1,13
1.+2.	♂	4,77±1,99	5,67±1,78	4,85±1,90	6,35±1,38
1.+2.	♀	3,23±1,81	4,52±1,99	5,01±1,92	6,60±1,28
1.+2.	♂+♀	4,03±2,06	5,10±1,97	4,93±1,91	6,47±1,33

\* Herrmann, Ch. et al. (2018b), \*\* vlastný zdroj

Tuminaitè (2016) nenašla žiadne spojenie medzi pohlavím a úrovňou pohybových zručností (n=129, 68 chlapci -52,7%, 61 dievčatá - 47,3%), čo je to v čiastočnom rozpore našimi zisteniami a zisteniami ďalších. Navrhuje ďalšie prehľbujúce skúmanie potenciálneho pohlavného podmienenia výkonov v základných pohybových kompetenciách detí vo veku prvákov.

Grécki chlapci ( $n=73$ ) boli významne lepší ako dievčatá ( $n=73$ ) v triafaní nehybného cieľa, driblovaní vpred s menšou basketbalovou loptou, vedení futbalovej lopty vpred, zatiaľ čo dievčatá prekonali chlapcov v kotúľoch a pohybovaní sa so zmenami smeru. Z toho môžeme usudzovať, že chlapci boli prevažne úspešnejší v ovládaní lopty, ako dievčatá. V ovládaní pohybov tela bola úspešnosť chlapcov a dievčat približne rovnaká. Druháci dosiahli významne lepšie výsledky ako prváci v chytaní letiacej lopty, vedení menšej basketbalovej lopty vpred, vedení futbalovej lopty vpred, a skákaní Jedno- nož a obojnož (Gerlach et al., 2018). Je zaujímavé, že približne o jeden rok staršie deti druhých tried (chlapci a dievčatá spolu) nedosiahli štatisticky významne lepšie výkony v ovládaní pohybov tela udržiavanie rovnováhy pri prechode obrátenej lavičky, kotúľ vpred, pohybovaní sa do strany prísunným krokom a ani pri základnej pohybovej kompetencii ovládanie lopty pri triafaní do nehybného cieľa.

Portugalskí chlapci ( $n=204$ , vek  $6,7\pm 0,3$  roku) dosiahli významne lepšie výsledky ovládaní lopty ( $5,7\pm 1,8$  bodu) v porovnaní so svojimi rovesníkmi ( $4,0\pm 1,7$  bodu). Na druhej strane dievčatá boli významne lepšie v plnení úloh pri ovládaní pohybov tela ( $\text{♀}=5,3\pm 1,8$  bodu,  $\text{♂}=4,3\pm 1,7$  bodu) (Gerlach et al., 2018). Tieto výsledky boli potvrdené aj v ďalšom výskume (Quitério et al., 2018). Nenašli sa žiadne asociácie medzi vekom prvákov a výsledkami v testoch základných pohybových kompetencií. Možno je to tým, že vekové rozpätie jedného roku nie je dostatočne veľké, aby sa prejavili rozdielnosti vo výkonoch. V čiastočnom rozpore s uvedeným Herrmann, Heim & Seelig (2017) zistili kladný účinok veku prvákov na ovládanie lopty, zatiaľ čo vek nemal významný vplyv na ovládanie pohybov tela.

Masaryková (2016, 2021) a Masaryková & Labudová (2019) zistili v slovenskej populácii detí prvých tried vyššiu úroveň základnej pohybovej

kompetencie ovládanie lopty chlapcov v porovnaní s dievčatami na slovenskej populácii detí prvých tried ( $n = 241$ ; 135 dievčat = 56 %, vek 7,06 roku). V ovládaní pohybov tela boli dievčatá mierne lepšie, ako chlapci rovesníci.

Nanešťastie, niektorí citovaní autori neboli dôslední v uvádzaní veku skúmaných detí, ani časti školského roku, kedy zrealizovali testovania. Potom platnosť porovnaní je problematická. Podobne, niektorí autori rozdeľujú probandov do porovnávaných skupín podľa toho, či sú prváci, druháci a niektorí delia skúmaných do skupín podľa veku bez jasného priradenia tried. Táto skutočnosť môže byť mätúca.

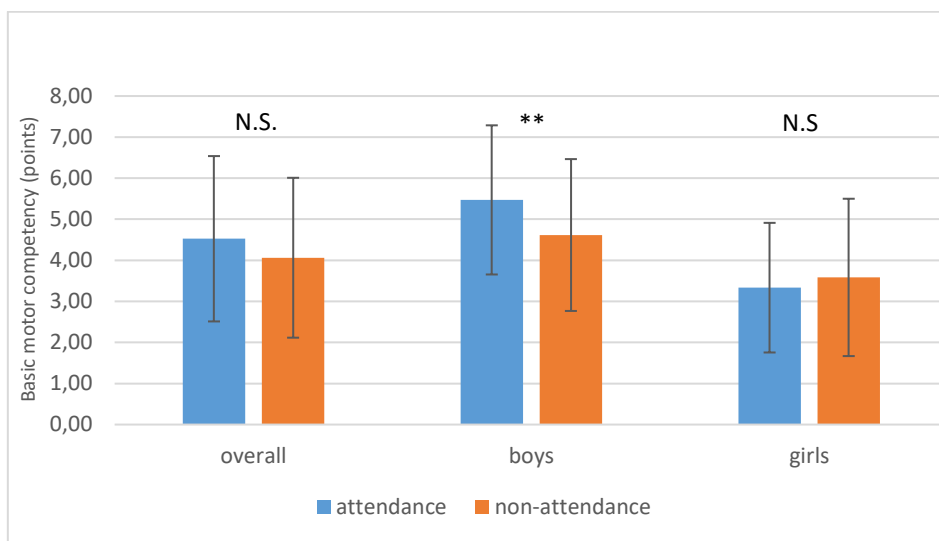
### **Vplyv pravidelného navštevovania pohybových aktivít prvákov na základné pohybové kompetencie**

Pri analýze vplyvu pravidelných a organizovaných športovo-pohybových aktivít dieťaťa, ktoré práve nastúpilo na povinnú školskú dochádzku sme vychádzali zo všeobecne známeho skúsenostného poznatku, že prváci a prváčky sa vtedy najčastejšie prvý krát stretávajú s možnosťou navštevovať rôzne krúžky, medzi ktorými sú aj tie s prevažujúcim obsahom športovo-pohybových aktivít. Zdalo sa nám racionálne predpokladať, že väčšinou prváci a prváčky nenavštevovali takéto krúžky do začiatku školskej dochádzky a všetci mali zhodnú „štartovaciu čiaru“.

Formulovali sme hypotézu: prváci a prváčky pravidelne navštevujúci organizované aktivity s prevažujúcou pohybovou náplňou dosiahnu zhodnú úroveň základných pohybových kompetencií ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela s rovesníkmi nenavštevujúcimi tieto aktivity.

Dôvodom takto formulovanej hypotézy je skutočnosť, že od nástupu do školy dieťaťa ešte nemalo dôjsť k prípadnému kumulatívne efektu vyvolaného účasťou dieťaťa v organizovanej a pravidelnej pohybovej aktivite

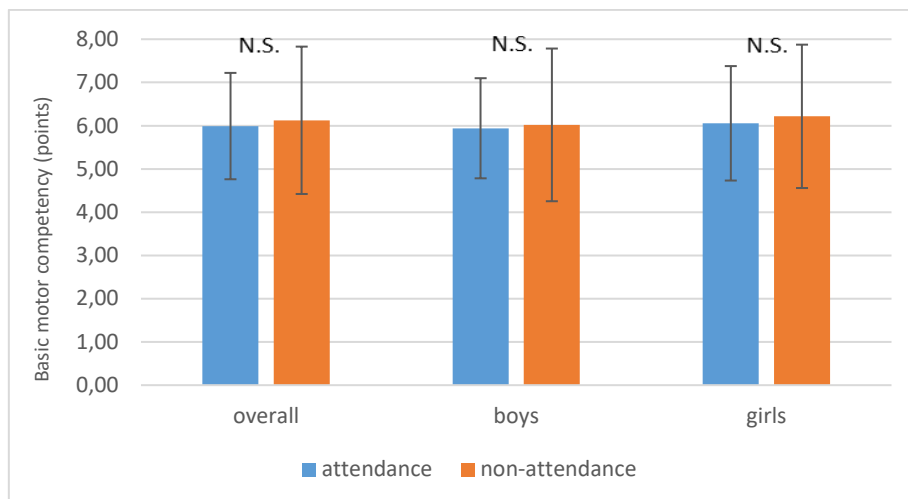
na úroveň základných pohybových kompetencií v porovnaní s ich nešportujúcimi rovesníkmi.



Obrázok 23 Základná pohybová kompetencia ovládanie lopty detí navštevujúcich športovo-pohybové aktivity v porovnaní s ich ostatnými rovesníkmi (Mačura et al., 2021b)

Legenda k obrázkom 23 a 24: Basic motor competency – základná pohybová kompetencia, overall – chlapci a dievčatá spolu, boys – chlapci, girls – dievčatá, N.S. – non significant, attendance – deti navštevujúce pravidelne športovo-pohybové aktivity, non-attendance – deti nenavštevujúce pravidelne športovo-pohybové aktivity, \*\* – 1%

Ďalším zdôvodnením hypotézy je skutočnosť, že zber dát sa realizoval v období december-január. Predpokladáme, že takýto rozptyl doby navštevovania krúžku (september – december, resp. september – január) významne neovplyvnilo úroveň základných pohybových kompetencií dieťaťa navyše ak si uvedomíme, že navštevovanie pohybových krúžkov začne v 2. polovici septembra a je zvyčajne v období druhá polovica decembra až prvá polovica januára zvyčajne pre Vianočné sviatky a školské voľno po Novom roku prerušené. Vecne to znamená, že dieťa malo možnosť navštevovať krúžok so športovo-pohybovou náplňou od druhej polovice septembra do druhej polovice decembra, čo je spolu 3 mesiace.



Obrázok 24 Základná pohybová kompetencia ovládanie pohybov tela detí navštevujúcich športovo-pohybové aktivity v porovnaní s ich ostatnými rovesníkmi (Mačura et al., 2021b)

Dôvod jediného štatisticky významného rozdielu v základnej pohybovej kompetencii ovládanie lopty (Obrázok 23 a Obrázok 24) medzi chlapcami vykonávajúcich pravidelné pohybové aktivity a ich ostatnými nešportujúcimi rovesníkmi chlapcami môže spočívať v ich prihlásení rodičmi do krúžku s prevažujúcim obsahom pohybových aktivít s loptou, konkrétne do krúžku niektorej športovej hry. Vtedy by mohla byť situácia ovplyvnená postrehom rodičov, že ich syn v minulosti šikovne narábal rukou, alebo nohou s loptou a preto rozhodli, že dieťa bude od začiatku školskej dochádzky chodiť do krúžku športových hier. To sa následne mohlo prejaviť lepšími výsledkami chlapcov v základnej pohybovej kompetencii ovládanie lopty v porovnaní s ich rovesníčkami dievčatami.

V ostatných porovnaníach sa nezistil rozdiel v úrovni základnej pohybovej kompetencie (Obrázok 20), čím došlo k potvrdeniu očakávania minimálneho vplyvu pravidelnej niekoľkomesačnej účasti prvákov a prváčok v športovo-pohybových krúžkoch na ich základné pohybové kompetencie.



Tuminaitè (2016) zistila čiastočne opak. Úroveň základnej pohybovej kompetencie ovládanie lopty prvákov záviselo od času koľko boli deti týždenne zapojené do organizovanej pohybovej aktivity.

Vplyv účasti piatakov v príprave v tímových športoch mala veľký vplyv na pohybové kompetencie s loptou a malý vplyv na pohybové kompetencie s telom. Na druhej strane frekvencia individuálnych športov mala mierny vplyv na pohybové kompetencie s vlastným telom a žiaden vplyv na pohybové kompetencie s loptou (Herrmann & Seelig, 2017b).

V inej štúdií (Štefinová, 2020) bolo zistené, že úroveň základných pohybových kompetencií tretiačov a štvrtákov, ako v ovládaní lopty, tak aj v ovládaní pohybov tela, závisí od pohybových aktivít mimo školy a nie od počtu pohybových aktivít v škole. Najčastejšou mimoškolskou pohybovou aktivitou chlapcov boli futbal a hokej a u dievčat tanec.

V obdobných budúcich výskumoch bude vhodné získať informácie spresňujúce pravidelné navštevovanie krúžkov s prevažujúcim pohybovým obsahom. Ukázalo sa, že niektoré deti navštevovali viac krúžkov ako jeden. Ďalšie potencionálne zisťované údaje by mohli byť počet, koľko krát dieťa má pohybový krúžok, ako dlho trvá jedna cvičebná jednotka a podobne. Úplne presným údajom by bolo vyhodnotiť nielen projekt prípravy krúžku, ale aj časovo kvantifikovanú účasť každého dieťaťa a zvlášť podľa jeho reálnej individuálnej účasti.

Športová príprava niektorých športov (napr. športová gymnastika, krasokorčuľovanie a iné) vyžaduje začať s prípravou už v predškolskom období. Aj to by mohol byť zaujímavý údaj potencionálne meniaci výsledok výskumu o úrovni základných pohybových kompetencií detí prvých tried a o ich premenlivosti v tejto vekovej skupine detí (Rakučáková, 2020; Mačura et al., 2021b).

Žiaci a žiačky tretích tried navštevujúcich ako krúžky loptových športových hier, tak aj individuálnych športov vykázali vyššiu úroveň základných pohybových kompetencií. Po ďalšej dlhodobej účasti piatakov v športových aktivitách mimo školy dokonca táto vysvetlila 32% variácie základnej pohybovej kompetencie ovládanie lopty (Herrmann & Seelig, 2017b). Je zrejmé, že množstvo pohybovej aktivity dieťaťa sa odráža v jeho základných pohybových kompetenciách.

### **Konfirmatórna faktorová analýza testovej batérie MOBAK 3-4**

Súčasťou procesu adaptácie batérie MOBAK 3-4 do sociokultúrneho prostredia Slovenskej republiky bolo realizovanie konfirmatórnej faktorovej analýzy (CFA).

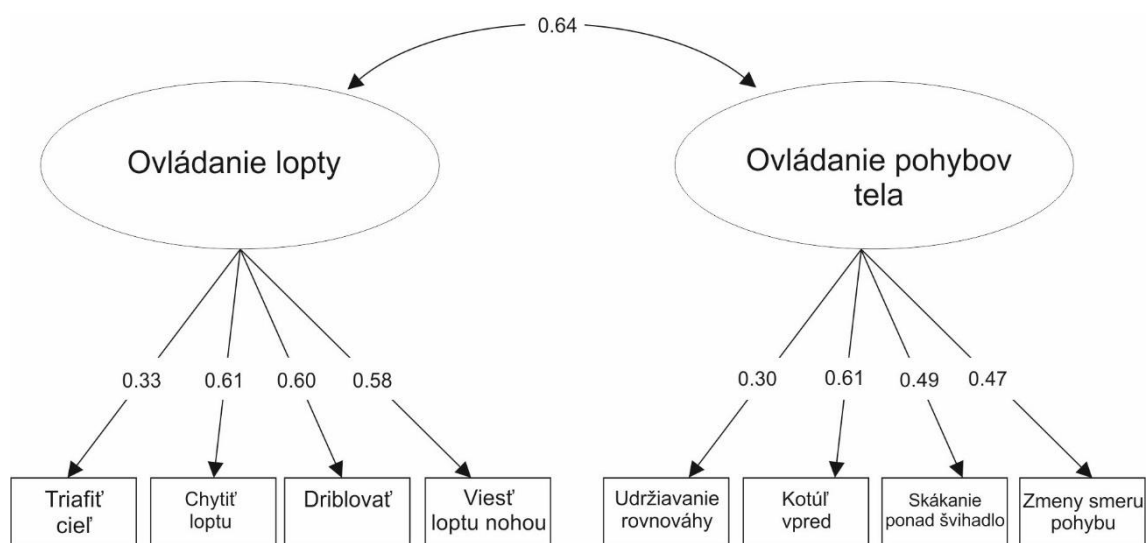
Špecifikovali sme dvojfaktorový model batérie MOBAK 3-4, v ktorom boli navzájom korelované faktory ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela. Obmedzili sme rozptyl chyby na hodnotu 1 a nastavili sme tzv. faktory zaťaženia (factor loadings) na hodnotu 1.

Výsledky CFA demonštrujú akceptovateľný model fit:  $\chi^2 (19) = 38,215$ ;  $p = .006$ ; CFI = .95; TLI = .93; RMSEA = .046. Faktory zaťaženia mali hodnoty medzi .30 až .615 (Obrázok 25). Vo všeobecnosti platí, že faktory zaťaženia by nemali klesnúť ( $> .40$ ), čo v našom prípade splnené nie je. Problematické sú najmä položky „trafiť cieľ“ a „udržiavanie rovnováhy“, ktoré nedostatočne sýtia faktor, ku ktorému prináležia.

Reliabilita faktorov (ovládanie lopty -  $\alpha = .604$ ; ovládanie pohybov tela -  $\alpha = .527$ ) je nižšia ako optimálna hodnota, čo súvisí so spomínanými položkami, ktoré majú nízke faktory zaťaženia.

Vzájomná korelácia faktorov ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela bola  $r = .64$ .

Súhrnne môžeme konštatovať, že sa potvrdila dvojfaktorová štruktúra modelu, model bol na základe posúdenia „model fit“ akceptovateľný. Identifikovali sme však dve problematické položky, ktoré ideálne nezapadali do latentných faktorov. Riešením by mohlo byť tieto položky z modelu vylúčiť, avšak nepovažujeme to za vhodné riešenie ani zo štatistického (ukazovatele modelu sa výraznejšie nezlepšili), ani z praktického hľadiska. Skôr považujeme za dôležité pokračovať vo výskume, získavať reprezentatívne dáta slovenských žiakov a pracovať s viacerými položkami testovej batérie MO-BAK 3-4, nie len s 8. Následnou analýzou potom zisťovať optimálne riešenie s primeraným počtom vhodných položiek a tak budovať psychometricky vyhovujúci nástroj na meranie pohybových kompetencií v slovenských podmienkach.



Obrázok 25 Výsledok konfirmatórnej faktorovej analýzy tretiakov a štvrtákov (Mačura et al., 2021a)

### Vplyv veku a pohlavia na úroveň základných pohybových kompetencií tretiakov a štvrtákov

Medzi faktormi ovplyvňujúce úroveň základných pohybových kompetencií ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela detí 3. a 4. tried sa skúma aj vplyv veku (Tabuľka 10). Herrmann & Seelig (2017a) a Scheuer, Bund &

Herrmann (2019) všeobecne konštatujú nízky vplyv veku na úroveň základných pohybových kompetencií. Kossyva, Manolis & Herrmann (2019), zistili vplyv veku na úroveň ako základnej pohybovej kompetencie ovládanie lopty, tak aj v ovládaní pohybov tela. Iní autori uviedli diferencovaný vplyv veku na úroveň základných pohybových kompetencií. Carcamo, Oyarzun & Herrmann (2020) konštatujú vplyv veku na úroveň ovládania lopty a mierny vplyv na ovládanie pohybov tela, zatiaľ čo Strotmeyer, Kehne & Herrmann (2020) nepotvrdili vplyv veku na ovládanie pohybov tela tretiačkov a štvrtáčkov. Výsledky nie sú jednoznačné a bude potrebné pri ich vysvetľovaní diferencovať podľa toho, či budeme hovoriť o vplyve veku na úroveň základnej pohybovej kompetencie ovládanie lopty, alebo ovládanie pohybov tela.

Existujú rozdiely v základných pohybových kompetenciách podľa pohlavia tretiačkov a štvrtáčkov ? Ukazuje sa, že v tomto smere sú výsledky minulých výskumov rôznych výskumníkov jednoznačnejšie. Chlapci dosahujú vyššie skóre v ovládaní lopty, ako dievčatá (Gerlach et al., 2018; Kossyva, Manolis & Herrmann, 2019; Scheuer, Bund & Herrmann, 2019; Strotmeyer, Kehne & Herrmann, 2020; Carcamo, Oyarzun & Herrmann, 2020). Naše výsledky sú v súlade s uvedeným. V ovládaní pohybov tela sme nezistili rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v zhode s výsledkami autorov Gerlach et al. (2018) a Kossyva, Manolis & Herrmann (2019). Naopak, Carcamo, Oyarzun & Herrmann (2020) zistili lepšie výkony dievčat v ovládaní pohybov tela v porovnaní s chlapcami, resp. Strotmeyer, Kehne & Herrmann (2020) uvádzajú mierne lepšie výkonov dievčat. Uvedené naznačuje, že na ceste hľadania odpovede na uvedenú otázku o potenciálnom vplyve pohlavia na základné pohybové kompetencie tretiačkov a štvrtáčkov bude potrebné neustále rozlišovať, či sa bude skúmať vplyv veku na ovládanie lopty, alebo na ovládanie pohybov tela a ďalej, či pôjde o skúmanie v jednoráčnikoch 3. alebo 4. triedy zvlášť, kedy sme svedkami cca 12 mesačného rozptylu veku

skúmaných, alebo ide o skúmanie dvojročníkov tretiačov so štvrtákmi spolu v jednej skupine, kedy ide o rozptyl veku cca 24 mesiacov.

Bude úlohou ďalších štúdií potvrdiť platnosť zaujímavého zistenia autorov Herrmann & Seelig (2017a), že kompetenčné profily žiakov sú spojené s externými kritériami pohlavie, druh navštevovaného športu a množstvo pohybovej aktivity dieťaťa, čo indikuje, druh a množstvo pohybovej aktivity sa môže prejavovať v základných pohybových kompetenciách aj v slovenskom prostredí.

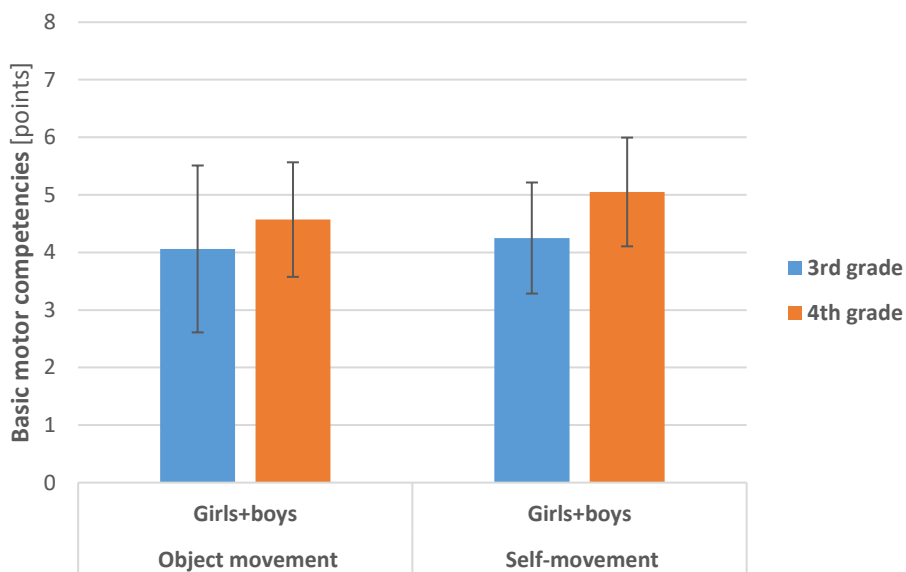
Bude potrebné teoreticky aktualizovať zdôvodnenie potreby národných porovnaní (Vrbas, 2017; Herrmann et al., 2019). Čo z toho vyplýva, že deti jednej krajiny sú lepšie vo výkonoch v základných pohybových kompetenciách, ako deti inej krajiny? Je v tej krajine lepší štátom riadený edukačný systém, alebo trávia deti viac času organizovanými, alebo neorganizovanými pohybovými aktivitami? Isteže by sa mohli formulovať ďalšie podobné vedecké a špekulatívne otázky.

Jednou z možností posúdenia potenciálnej rozdielnosti výkonov v základných pohybových kompetenciách tretiačov so štvrtákmi je porovnanie ich výkonov bez rozlíšenia pohlavia. Ukazuje sa, že v oboch základných pohybových kompetenciách ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela dosiahli štvrtáci v porovnaní s tretiačkami lepšie výsledky (Obrázok 26, Tabuľka 11).

Tabuľka 10 Prehľad výsledkov výskumných šetrení vplyvu veku a pohlavia na úroveň základných pohybových kompetencií detí tretích a štvrtých tried základnej školy

Zdroj	Trieda	Vek	Vplyv veku	Vplyv pohlavia
Herrmann & Seelig (2017b); testované deti: Nemecko, Švajčiarsko	3.	9,20 ± 0,39	Limitovaný vplyv	Chlapci rozdielne výkony od dievčat.
Gerlach et al. (2018); testované deti: Nemecko	3.	8,90 ± 0,44	Neuvedené	Chlapci lepší v OM. V SM neboli pohlavné rozdiely.
Kossyva, Manolis & Herrmann (2019); testované deti: Grécko	3. a 4.	8,86 ± 0,57	Áno, ako na OM, tak aj na SM	V OM chlapci lepší, ako dievčatá V SM bez rozdielu.
Scheuer, Bund & Herrmann (2019); testované deti: Luxemburg	3.	8,80 ± 0,51	Nízka korelácia k veku	Chlapci lepší vo väčšine pohybových úloh MOBAK 3-4.
Strotmeyer, Kehne & Herrmann (2020); testované deti: Nemecko	3.	8,78 ± 0,40	Staršie lepšie v OM, ako mladšie. Vek nevplyval na SM.	V OM chlapci lepší, ako dievčatá. V SM dievčatá mierne lepšie výsledky, ako chlapci.
Carcamo-Oyarzun – Herrmann (2020); testované deti: Chile	3. a 4.	9,22 ± 0,66	Mierny vplyv na OM. Malý vplyv na SM.	Chlapci lepší v OM. Dievčatá lepšie v SM.
Mačura et al. (2020); testované deti: Slovensko	3.	9,18 ± 0,44	Neskúmané	V OM chlapci lepší, ako dievčatá. V SM bez rozdielu.

Legenda: OM – object movement (ovládanie lopty/loptičky), SM – self-movement (ovládanie pohybov vlastného tela)



Obrázok 26 Porovnanie základných pohybových kompetencií tretiačov so štvrtákmi (Mačura et al., 2021a<sup>5</sup>)

Tabuľka 11 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín bez rozdielu pohlavia (♂+ ♀)

Trieda	Ovládanie lopty [body]		Ovládanie pohybov tela [body]	
3.	4,06±2,09		4,25±1,93	
4.	4,57±1,99	-2,699**	5,05±1,89	-4,568**

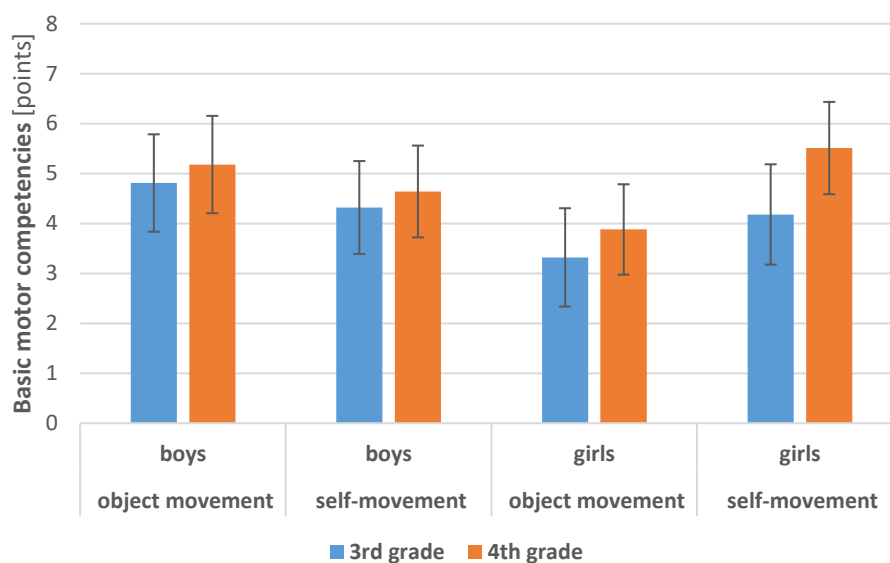
\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti

Porovnanie výkonov chlapcov s dievčatami vo vzťahu navštevovanej triede, a tým aj k veku, ako sprievodného atribútu pri prechode z tretej do štvrtej triedy, poukazuje na rozdielnosť. Vývojové zmeny chlapcov štvrtákov v porovnaní s tretiakmi nevyvolali štatisticky potvrdené zlepšenie výkonov ani v ovládaní lopty, ani v ovládaní pohybov tela (Obrázok 27, Tabuľka 12). Naopak štvrtáčky dosiahli lepšiu úroveň základných pohybových kompetencií ako tretiačky, ako v ovládaní lopty ( $p \leq 0.05$ ), tak aj ovládaní pohybov

<sup>5</sup> Obrázky 27 a 28 a Tabuľky 11 až 13 tamtiež.

tela ( $p \leq .01$ ). Popisné charakteristiky žiakov tretích a štvrtých tried sú v Prílohe 2.

Poukazuje to na rozdielnu vekovú podmienenosť úspešného plnenia pohybových úloh pri zisťovaní úrovne základných pohybových kompetencií ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela detí tretích a štvrtých tried základnej školy.



Obrázok 27 Porovnanie základných pohybových kompetencií tretia- kov so štvrtákmi

Tabuľka 12 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín tretia- kov so štvrtákmi

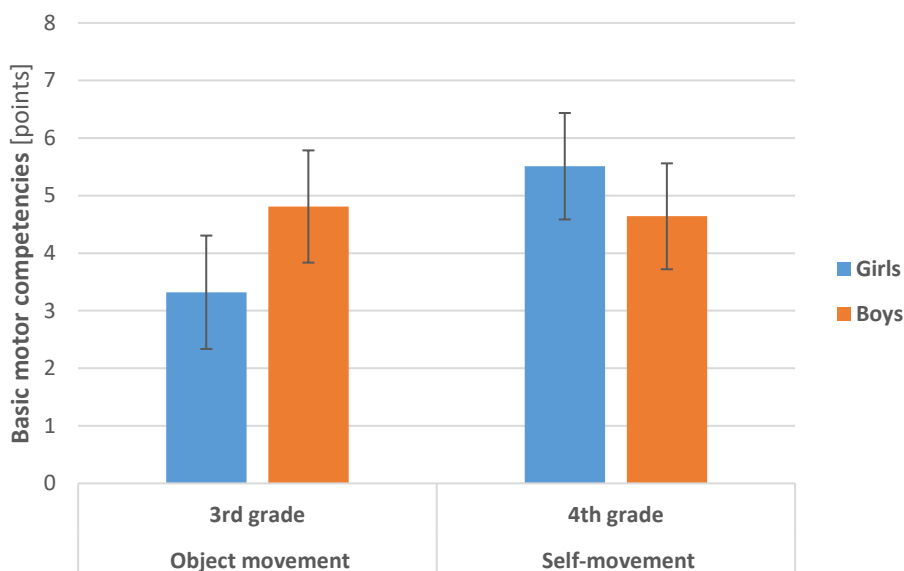
Trieda	Pohlavie	Ovládanie lopty [body]		Ovládanie pohybov tela [body]	
3.	♂	4,81±1,95		4,32±1,86	
4.	♂	5,18±1,95	-1,465	4,64±1,84	-1,346
3.	♀	3,32±1,97		4,18±2,01	
4.	♀	3,88±1,81	-2,273*	5,51±1,85	-5,251**

\* – štatisticky významný vzťah na 5% hladine významnosti

\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti



Výkony dievčat boli rozhodujúce v celkovom zlepšení výkonov štvrtákov voči tretiakom, keď sa porovnali v spoločných pohlavných mix-skupinách s chlapcami.



Obrázok 28 Porovnanie základných pohybových kompetencií tretiačov a štvrtákov s dievčatami rovesníčkami

Chlapci tretiaci sa javia lepší iba v ovládaní lopty ( $\bar{x} = 4.81 \pm 1.95$  bodu) v porovnaní s ich rovesníčkami dievčatami ( $\bar{x} = 3.32 \pm 1.97$  bodu) (Obrázok 28, Tabuľka 13). Výkony v ovládaní pohybov tela tretiačov chlapcov a dievčat nie sú rozdielne.

V štvrtej triede je situácia celkovo iná. Chlapci sú lepší v ovládaní lopty, ako dievčatá (chlapci  $\bar{x} = 5.18 \pm 1.95$  bodu, dievčatá  $\bar{x} = 3.88 \pm 1.81$  bodu) a na druhej strane dievčatá sú lepšie v ovládaní pohybov tela jednotlivých testových položkách (Obrázok 28, Tabuľka 13).

Domnievame sa, že vývojové zmeny chlapcov v období medzi tretím a štvrtým ročníkom 1. stupňa základnej školy vyvolali väčší kladný účinok na ich potenciál plniť pohybové úlohy v ovládaní lopty, ako v prípade dievčat. V ovládaní pohybov tela je to naopak.

Výsledky porovnaní zistenej úrovne základných pohybových kompetencií tretiačov a štvrtákov 1. stupňa základnej školy dokazujú pohlavnú podmienenosť úspešného plnenia pohybových úloh testových položiek, okrem ovládanie pohybov tela v tretích triedach.

Tabuľka 13 Základné pohybové kompetencie porovnávaných skupín tretiačov a štvrtákov obidvoch pohlaví

Trieda	Pohlavie	Ovládanie lopty [body]		Ovládanie pohybov tela [body]	
3.	♂	4.81±1.95		4.32±1.86	
3.	♀	3.32±1.97	5.837**	4.18±2.01	0.575
4.	♂	5.18±1.95		4.64±1.84	
4.	♀	3.88±1.81	5.392**	5.51±1.85	-3.685**
3.+4.	♂	5.00±1.96		4.49±1.85	
3.+4.	♀	3.60±1.91	8.022**	4.84±2.04	-1.953*

\* – štatisticky významný vzťah na 5% hladine významnosti

\*\* – štatisticky významný vzťah na 1% hladine významnosti

V predchádzajúcej výskumnej správe (Mačura et al., 2020) sa pri porovnaní výkonov chlapcov s dievčatami 1. a 2. tried zistilo, že chlapci ako prváci, tak aj druháci boli lepší v ovládaní lopty ako dievčatá. Situácia v tejto základnej pohybovej kompetencii je identická aj v prípade tretiačov a štvrtákov, ktorí sú výkonnostne lepší, ako ich rovesníčky (Tabuľka 7.3). Doterajšie výsledky naznačujú, že slovenskí chlapci sú od 1. po 4. triedu lepší, ako dievčatá v ovládaní lopty.

Porovnanie tretiačov a štvrtáčov s chlapcami rovesníkmi v ovládaní pohybov tela nekopíruje situáciu porovnania prváčok a druháčok s ich rovesníkmi, kedy boli dievčatá lepšie, ako chlapci (Mačura et al., 2020). Tretiačky dosiahli dokonca priemerne nižšie výkony v ovládaní pohybov tela, ako chlapci tretiaci, aj keď štatisticky nevýznamne.

Dievčatá od 1. po 4. triedu vykázali trendovo lepšie výsledky v ovládaní pohybov tela v porovnaní s ich rovesníkmi chlapcami, okrem tretích tried.

Porovnanie s nemeckými deťmi (Tabuľka 14) opäť poukazuje na všeobecne priemerne vyššiu výkonnosť slovenských detí obidvoch pohlaví tretích a štvrtých tried.

Tabuľka 14 Porovnanie základných pohybových kompetencií slovenských detí tretích a štvrtých tried s nemeckými rovesníkmi

Trieda	Pohlavie	Ovládanie lopty [body]		Ovládanie pohybov tela [body]	
		*	**	*	**
3.	♂	4,69±1,95	4,81±1,95	3,71±1,80	4,32±1,86
3.	♀	2,97±1,80	3,32±1,97	4,16±2,03	4,17±2,01
3.	♂ + ♀	3,85±2,06	4,06±2,09	3,93±1,93	4,25±1,93
4.	♂	4,84±1,83	5,18±1,95	3,94±1,98	4,64±1,84
4.	♀	3,33±2,03	3,87±1,81	4,24±2,01	5,51±1,85
4.	♂ + ♀	4,17±2,06	4,57±1,99	4,08±1,00	5,05±1,89
3.+4.	♂	4,75±1,90	5,00±1,96	3,80±1,88	4,49±1,85
3.+4.	♀	3,10±1,89	3,59±1,91	4,19±2,02	4,84±2,04
3.+4.	♂ + ♀	3,97±2,07	4,32±2,06	3,98±1,96	4,66±1,95

\* Herrmann et al. (2018), \*\* vlastný zdroj

Vplyv veku a pohlavia na úroveň základných pohybových kompetencií slovenských detí tretích a štvrtých tried sa potvrdil aj v práci Mačura et al. (2021a).

## Prakticko-návrhová časť

### 5 Zhrnutie poznatkov a závery práce

#### Zhrnutie poznatkov

Potvrdila sa dvojfaktorová štruktúra modelu testovej batérie MOBAK. Model bol na základe posúdenia „model fit“ akceptovateľný. Testová batéria MOBAK je vhodným nástrojom zisťovania úrovne základných pohybových kompetencií slovenských detí.

Deti druhých tried ( $\text{♂}+\text{♀}$ ) dosiahli štatisticky lepšie výsledky ako v ovládaní lopty, tak aj v ovládaní pohybov tela v porovnaní s mladšími prvákmi.

V ovládaní lopty môžeme skonštatovať štatisticky významne lepšiu úroveň starších druhákov v porovnaní s mladšími prvákmi.

Druháčky dosiahli štatisticky významne lepšie výsledky v oboch základných pohybových kompetenciách ovládanie loptičky a ovládanie pohybov tela, ako ich mladšie rovesníčky prváčky.

Na rozdiel od chlapcov druháčky dosiahli štatisticky významne lepšie výkony v porovnaní s prváčkami v plnení úloh nielen v ovládaní lopty, ale aj v plnení úloh pri ovládaní pohybov tela.

Prváci podali štatisticky lepšie výkony v ovládaní loptičky, ako prváčky.

Druháci boli lepší v ovládaní lopty ( $p=1\%$ ) v porovnaní s dievčatami. V ovládaní pohybov tela vice-versa.

Je zrejmé, že v Slovenskej republike chlapci prváci aj druháci sú štatisticky významne šikovnejší v ovládaní lopty v porovnaní s dievčatami. Dievčatá dosiahli lepšie výkony v ovládaní pohybov tela ako chlapci, avšak štatisticky významne iba v prípade druháčok.

Ukazuje sa, že v oboch základných pohybových kompetenciách ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela dosiahli štvrtáci v porovnaní s tretiakmi lepšie výsledky.

Štvrtáčky dosiahli lepšiu úroveň základných pohybových kompetencií ako tretiačky, ako v ovládaní lopty ( $p \leq .05$ ), tak aj ovládaní pohybov tela.

Poukazuje to na rozdielnu vekovú podmienenosť úspešného plnenia pohybových úloh pri zisťovaní úrovne základných pohybových kompetencií ovládanie lopty a ovládanie pohybov tela detí tretích a štvrtých tried základnej školy.

Chlapci tretiaci sa javia lepší iba v ovládaní lopty v porovnaní s ich rovesníčkami dievčatami. Výkony v ovládaní pohybov tela tretiakov chlapcov a dievčat nie sú rozdielne.

Štvrtáci sú lepší ako ich rovesníčky v ovládaní lopty, a na druhej strane štvrtáčky dievčatá sú lepšie v ovládaní pohybov tela v jednotlivých testových položkách ako ich rovesníci chlapci.

Domnievame sa, že vývojové zmeny chlapcov v období medzi tretím a štvrtým ročníkom 1. stupňa základnej školy vyvolali väčší kladný účinok na ich potenciál plniť pohybové úlohy v ovládaní lopty, ako v prípade dievčat. V ovládaní pohybov tela je to naopak.

Výsledky porovnaní zistenej úrovne základných pohybových kompetencií detí tretích a štvrtých tried ( $\text{♂} + \text{♀}$ ) základnej školy dokazujú pohlavnú podmienenosť úspešného plnenia pohybových úloh testových položiek, okrem ovládanie pohybov tela v tretích triedach.

Porovnanie tretiačok a štvrtáčok s chlapcami rovesníkmi v ovládaní pohybov tela nekopíruje situáciu porovnania prváčok a druháčok s ich rovesníkmi, kedy boli dievčatá lepšie, ako chlapci.

Vývojové zmeny chlapcov štvrtákov v porovnaní s tretiakmi nevyvolali štatisticky potvrdené zlepšenie výkonov ani v ovládaní lopty, ani v ovládaní pohybov tela

Dievčatá od 1. po 4. triedu vykázali trendovo lepšie výsledky v ovládaní pohybov tela v porovnaní s ich rovesníkmi chlapcami, okrem tretích tried.

Došlo k zisteniu minimálneho vplyvu pravidelnej niekoľkomesačnej účasti prvákov a prváčok v športovo-pohybových krúžkoch na ich základné pohybové kompetencie.

Porovnanie s nemeckými deťmi poukazuje na všeobecne priemerne vyššiu výkonnosť slovenských detí prvých až štvrtých tried základnej školy.

### **Závery pre pedagogickú prax**

Pohybové kompetencie detí majú rozhodujúcu úlohu pri učení sa a pri neskoršom zapájaní sa do zložitých pohybových schopností a tým aj do pohybovej aktivity v aktuálnom veku dieťaťa a potom v neskoršom veku. Rozvoj primeranej pohybovej kompetencie by mal byť ústredným cieľom Telesnej a športovej výchovy. Učitelia by mali zabezpečiť, aby žiaci rozvíjali motorické kompetencie a tak pohybovo zdokonaľovali ich prejavy a pohybovú výkonnosť. Testovacie batérie MOBAK sú pomerne nový, avšak veľmi vhodný, nástroj vyvinutý na diagnostikovanie pohybových kompetencií.

Treba zdôrazniť, že diagnostika pohybových kompetencií by mala byť súčasťou hodín Telesnej a športovej výchovy. Vďaka nim sa môže zlepšovať pohybový prejav dievčat a chlapcov a tak ich motivovať k celkovému pohybovo aktívnemu životnému štýlu. Významnú úlohu, okrem rodičov, v tomto procese zohrávajú pedagógovia, keďže niektoré deti nie sú v domácom prostredí vedené k pohybovým aktivitám.

Identifikácia pohybovej výkonnosti je jedným z hlavných predpokladov skvalitňovania výučby telesnej výchovy na školách. Môžeme konštatovať, že vek aj pohlavie v určitej miere vplyvajú na úroveň základných pohybových kompetencií, a z toho dôvodu je potrebné citlivo pristupovať ku tvorbe školského vzdelávacieho programu. Výsledky poukázali na problémové oblasti telesného rozvoja žiakov 1. až 4. tried, ktorým je potrebné venovať zvýšenú pozornosť.

Treba však skonštatovať, že očakávanie, že chlapci budú vždy lepší, ako dievčatá môže vyplývať so skúsenosťou z porovnávaní dospelých mužov a žien. Vtedy sú muži objektívne v silových pohybových úlohách (práčach) silnejší a úspešnejší ako ženy, čo sa často nesprávne asociuje do očakávaní v detskom veku. Potenciálnym dôvodom niektorých lepších výkonov dievčat ako chlapcov v základných pohybových kompetenciách je skutočnosť, že niektoré pohybové úlohy sú podmieňované faktormi nesúvisiacimi s vekom testovaných, ale s inými faktormi, ktoré sa v detskom veku nemenia a sú dané napríklad konštitučne, biologicky a ale nie pohlavnými rozdielmi.

Výsledky oprávňujú a vyžadujú pri stanovovaní obsahu výučby predmetu telesná a športová výchova v primárnom vzdelávaní diferencovať pohlavie a umožňujú zjednocovať nielen obsah ale aj výučbu detí po sebe nasledujúcich 1. až 4. tried pri tvorbe plánu školského vzdelávacieho programu v zameraní na telesnú a športovú výchovu.

## **Záver**

Predkladané dielo prispieva k implementácii relatívne nového prístupu k stanovovaniu obsahu výučby predmetu telesná a športová výchova v 1. stupni základnej školy v Slovenskej republike.

Teória základných pohybových kompetencií vychádza z premisy, aby každý žiak – žiačka dokázali vykonať väčšinu pohybových úloh v obsahu spomenutého predmetu. Pre potrebu identifikácie tejto možnosti boli vyvinuté testové batérie MOBAK na zisťovanie úrovne základných pohybových kompetencií a zručností detí. Skonštruovali a overili vhodnosť pohybových úloh týchto testových batérií, aby ich väčšina detí dokázala úspešne splniť.

V diele poskytujeme prehľad záväznej pedagogickej dokumentácie pre vyučujúcich predmet telesná a športová výchova v slovenskom základnom školstve a stručný vstup do svetovej literatúry zameranej na základné pohybové kompetencie detí.

V publikácii poskytujeme jedny z prvých výsledkov o úrovni základných pohybových kompetencií slovenských detí diferencovaných podľa veku, pohlavia a mimoškolských pohybových aktivít.

V záveroch formulujeme návrhy zmien v pedagogickej praxi pri tvorbe školského vzdelávacieho programu a samotnej výučby predmetu telesná a športová výchova.



## Citované zdroje

Antala, B., Labudová, J., Šimonek, J., Strešková, E., Peráčková, J., Kyselovičová, O., Argaj, G., Kršjaková, S. & Melek, P. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2014. 343 s. ISBN 978-80-971466-1-0.

Antala, B., Seman, F. & Smoleňáková, N. 2015. The Development of School Physical Education in the Territory of Slovakia. In *History of Physical Education in Europe II* [online]. Eds. Petar D. Pavlovic, Nedad Zivanovic, Branislav Antala a Kristina M. Pantelic Babic. University of Pristina, Faculty of Sport and Physical Education in Leposavic, FIEP Europe – History of Physical Education and Sport Section. s. 81-96. ISBN 978-86-82329-53-4. [cit. 2020 01-07]. Dostupné na internete: <[http://www.fieperserbia.net/docs/history\\_of\\_physical\\_education\\_in\\_europe\\_II.pdf](http://www.fieperserbia.net/docs/history_of_physical_education_in_europe_II.pdf)>.

Bebčáková, V. & Chovanová, E. 2013. *Pedagogická prax z telesnej a športovej výchovy*. Vysokoškolské učebné texty. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2013. 131 s. ISBN 978-80-555-0831-3.

Bielik, V. et al. 2017. Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6-18 rokov). [online]. In *Česko-slovenská pediatrie*. ISSN 1803-6597, 2017, roč. 72, č. 6, s. 377-380. [cit. 2020 01-10]. Dostupné na internete: <[https://www.researchgate.net/publication/321682120\\_Physical\\_activity\\_guidelines\\_for\\_Slovak\\_children\\_and\\_youth\\_6-18\\_yr](https://www.researchgate.net/publication/321682120_Physical_activity_guidelines_for_Slovak_children_and_youth_6-18_yr)>.

Bieliková, M. 2018. Analýza výchovných programov školských klubov detí. [online]. In *PEDAGOGIKA.SK*. ISSN 1338-0982, 2018, roč. 9, č. 3, 136-144. [cit. 2020-01-08]. Dostupné na internete: <<http://www.casopispedagogika.sk/rocnik-9/cislo-3/studia-bielikova.pdf>>.

BMC-EU 2018. *Basic Motor Competencies in Europe – Assessment and Promotion (0563/2016)*. [online]. [cit. 2018-02-01]. Dostupné na internete: <<http://mobak.info/bmc-eu/#1516877715852-b328d288-b5fd>>.

Bobřík, M. & Ondřejková, A. 2006. *Pohybové aktivity a ľudské zdravie. Teória a prax výchovy k zdravej výžive na školách*. [online]. Bratislava: TYPI VEDA, 2006. s. 357-389. [cit. 2020-01-15]. Dostupné na internete: <[https://ar14.library.sk/ar1-sllk/sk/detail-sllk\\_un\\_cat-0107408-Pohybove-aktivity-a-ludske-zdravie/](https://ar14.library.sk/ar1-sllk/sk/detail-sllk_un_cat-0107408-Pohybove-aktivity-a-ludske-zdravie/)>.

Buková, A. 2015. *Didaktika základnej telesnej výchovy a rekreačného športu (Vybrané kapitoly)*. Vysokoškolské učebné texty. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, 2015. 92 s. ISBN 978-80-8152-349-6.

Carcamo-Oyarzun, J. & Herrmann, Ch. 2020. Validez de constructo de la batería MOBAC para la evaluación de las competencias motorices básicas en escolares de educación primaria. (Construct validity of the MOBAC test battery for the assessment of

basic motor competencies in primary school children). In *Revista Española de Pedagogía*. ISSN 0034-9461, 2020. vol. 78, no. 276, p. 291-308. [cit. 2020-01-08]. Dostupné na internete:

<[https://www.researchgate.net/publication/339900384\\_Validez\\_de\\_constructo\\_de\\_la\\_bateria\\_MOBAK\\_para\\_la\\_evaluacion\\_de\\_las\\_competencias\\_motrices\\_basicas\\_en\\_escuelas\\_de\\_educacion\\_primaria](https://www.researchgate.net/publication/339900384_Validez_de_constructo_de_la_bateria_MOBAK_para_la_evaluacion_de_las_competencias_motrices_basicas_en_escuelas_de_educacion_primaria)>. <<https://doi.org/10.22550/REP78-2-2020-03>>.

Cyhelský, L., Kaňoková, J. & Novák, I. 1979. *Základy teorie statistiky pro ekonomy*. Praha: SNTL – Nakladatelství technické literatury, ALFA – Vydavatelství technické a ekonomické literatury, 1979. 368 s.

Čillík, I., Kollár, R., Kremnický, J., Pivovarniček, P., Tokárová, M., Ďurják, O., Švachová, S. & Murínová, A. 2013. *Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný vývin žiakov I. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2012/2013*. Banská Bystrica: Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum, 2013. 102 s. ISBN 978-80-557-0633-7.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., ... & Bunc, V. 2002. *Výkon a tréning ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7376-130-0.

Dvořáková, H. 2011. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, s. r. o., 2011. 152 s. ISBN 978-80-7367-819-7.

*Eurofit: Handbook for the EUROFIT tests of physical fitness* 1993. 2. vyd. Council of Europe Publishing, 1993. 75 s. ISBN 978-0119844207.

Gavora, P. 2010. *Akí sú moji žiaci*. Bratislava: Arimes, 2010. 216 s. ISBN 978-80-89132-31-1.

Gerlach, E., Herrmann, Ch., Dania, A., Heim, Ch., Jidovtseff, R. & Scheuer 2018. Basic motor competencies. In *Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education*. Keynotes, Invited Symposia and Selected Contribution of the FIEP European Congress in Luxembourg September 13-16, 2017. s. 81-90. Eds. Claude Scheuer, Andreas Bund a Martin Holzweg. Berlin Logos Verlag Berlin GmbH. 283 s. ISBN 9783832545383. [cit. 2020-01-08]. Dostupné na internete: <[https://www.researchgate.net/publication/327884155\\_Basic\\_motor\\_competencies](https://www.researchgate.net/publication/327884155_Basic_motor_competencies)>.

*Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. Geneva, 2010, 58 s. ISBN 978 92 4 159 997 9. [online]. [cit. 2021-12-5]. Dostupné na internete: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.

Gogoll, A. 2012. Sport- und bewegungskulturelle Kompetenz – ein Modellentwurf für das Fach Sport. In *Roth, A.C., Balz, E., Frohn, J. & Neumann P. Kompetenzorientiert Sport unterrichten. Grundlagen – Befunde – Beispiele*. Herzogenrath: Shaker, 2012. s. 39-52. ISBN 978-3844010381. [online]. [20.07.2020]. Dostupné na internete: <[https://www.researchgate.net/profile/Andre\\_Gogoll/publication/326439991\\_Sport-und\\_bewegungskulturelle\\_Kompetenz\\_-](https://www.researchgate.net/profile/Andre_Gogoll/publication/326439991_Sport-und_bewegungskulturelle_Kompetenz_-)

\_ein\_Modellentwurf\_fur\_das\_Fach\_Sport/links/5b4daab00f7e9b240fe53ccf/Sport-und-bewegungskulturelle-Kompetenz-ein-Modellentwurf-fuer-das-Fach-Sport.pdf>.

Groščiková, S. 2016. *Teória a metodika záujmovej činnosti a záujmového vzdelávania*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2016. 111 s. ISBN 978-80-558-1028-7.

Grolmusová, M. 2014. *Hodnotenie žiakov na prvom stupni základnej školy s dôrazom na bodové hodnotenie*. [online]. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2014. 52 s. [cit. 2020-01-18]. ISBN 978-80-8052-897-3. Dostupné na internete: <<https://mpc-edu.sk/node/3503>>.

Herrmann, Ch., Bund, A., Gerlach, E., Kurz, D., Lindeman, U., Rethorst, S., Scheuer, C., Seiler, S. & Pühse, U. 2015. A Review of the Assessment of Basic Motor Qualifications and Competencies in School. *International Journal of Physical Education*, 52(3): 2-13. [online]. [cit 2020-02-20]. Dostupné na internete: <<https://www.researchgate.net/publication/293781248>>.

Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2014. *MOBAK-1: Motorische Basiskompetenzen in der 1. Klasse: Testmanual*. [online]. [Cit. 2020.02.04]. Dostupné na internete: <[https://edoc.unibas.ch/34376/1/20140902110639\\_5405889f09965.pdf](https://edoc.unibas.ch/34376/1/20140902110639_5405889f09965.pdf)>.

Herrmann, Ch., Gerlach, E. & Seelig, H. 2015a. Development and Validation of a Test Instrument for the Assessment of Basic Motor Competencies in Primary School. In *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. ISSN 1532-7841, 2015, vol. 19, no. 2, p. 80-90. <<https://doi.org/10.1080/1091367X.2014.998821>>.

Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2015b. *MOBAK 3. TESTMANUAL: Basic motor competencies in third grade* [online]. Basel: Department of Sport, Exercise and Health (DSBG) of the University of Basel, 2015. [cit 2020-02-20] Dostupné na internete: <[https://edoc.unibas.ch/41207/2/20151215114309\\_566feebdd8511.pdf](https://edoc.unibas.ch/41207/2/20151215114309_566feebdd8511.pdf)>.

Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2017a. Structure and Profiles of Basic Motor Competencies in the Third Grade – Validation of the Test Instrument MOBAK-3. In *Perceptual and Motor Skills*. ISSN 1558-688X, vol. 124, no. 1, p. 5-20. [online]. [cit. 2020.08.20]. Dostupné na internete: <[https://www.researchgate.net/publication/341576215\\_Construct\\_validity\\_of\\_the\\_MOBAK\\_test\\_battery\\_for\\_the\\_assessment\\_of\\_basic\\_motor\\_competencies\\_in\\_primary\\_school\\_children](https://www.researchgate.net/publication/341576215_Construct_validity_of_the_MOBAK_test_battery_for_the_assessment_of_basic_motor_competencies_in_primary_school_children)>. <<https://doi.org/10.1177/0031512516679060>>.

Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2017b. Basic motor competencies of fifth graders. Construct validity of the MOBAK - 5 test instrument and determinants. 2017b. In *German Journal of Exercise and Sport Research*. ISSN 25093142, 2017, vol. 47, no. 2, p. 110-121. <<https://doi.org/10.1007/s12662-016-0430-3>>.

Herrmann, Ch., Heim, C. & Seelig, H. 2017. Construct and correlates of basic motor competencies in primary school-aged children. In *Journal of Sport and Health Science*. ISSN 2095-2546, 2017, vol. 8, no 1, p. 63-70. [online]. [cit. 2019.11.01]. Dostupné na

internete:

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254617300534?via%3Dihub>>.

Herrmann, Ch., Seelig, H., Heim, Ch., Kehne, M. & Gerlach, E. 2018b. *MOBAK 1-4. Test zur Erfassung Motorischer Basiskompetenzen für die Klassen 1-4*. Manual. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, 2018. 75 s. Bez ISBN.

Herrmann, Ch. 2019a. *Mobak.info* [online]. [cit. 2020.02.04]. Dostupné na internete: <<http://mobak.info/mobak/>>.

Herrmann, Ch., Seelig, H., Ferrari, I. & Kühnis, J. 2019b. Basic motor competencies of preschoolers: Construct, assessment and determinants. In *German Journal of Exercise and Sport Research*. ISSN 25093142, 2019, vol. 49, č. 2, p. 179-187. <[doi.org/10.1007/s12662-019-00566-5](https://doi.org/10.1007/s12662-019-00566-5)>.

Herrmann, Ch., Heim, Ch. & Seelig, H. 2019c. Construct and correlates of basic motor competencies in primary school-aged children. In *Journal of Sport and Health Science*. ISSN 2095-2546, 2019, vol. 8, č. 1, 63-70. <<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.04.002>>.

Herrmann, Ch., Ferrari, I., Wälti, M., Wacker, S. & Kühnis, J. 2020a. *MOBAK-KG. Basic motor competencies in kindergarten*. [online]. Test manual. 3<sup>rd</sup> ed. Zürich – Basel: Pädagogische Hochschule Zürich – University of Basel, 2020. 27 s. [cit. 2021-11-13]. Dostupné na internete: <[http://mobak.info/wp-content/uploads/2020/07/MOBAK\\_5-6\\_englisch.pdf](http://mobak.info/wp-content/uploads/2020/07/MOBAK_5-6_englisch.pdf) (accessed on 13<sup>th</sup> October 2021). <<https://doi.org/10.5281/zenodo.3774438>>.

Herrmann, Ch. & Seelig, H. 2020b. *MOBAK – 5-6. Basic motor competencies in fifth grade*. [online]. Test manual. 3<sup>rd</sup> ed. Zürich – Basel: Pädagogische Hochschule Zürich – University of Basel, 25 s. [cit. 2021-11-13]. Dostupné na internete: <[http://mobak.info/wp-content/uploads/2020/07/MOBAK\\_5-6\\_englisch.pdf](http://mobak.info/wp-content/uploads/2020/07/MOBAK_5-6_englisch.pdf) (accessed on 8<sup>th</sup> October 2021). <<https://doi.org/10.5281/zenodo.3774443>>.

Herzánová, Z. & Mačura, P. 2020. Počet krokov 8-ročného dievčaťa v školský a víkendový deň. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu 9*. [CD-ROM]. Ružomberok: Verbum, 2020, s. 58-64.

Herzánová, Z. & Mačura, P. 2020. Testová batéria MOBAK 1-2 a jej využitie v školskej telesnej a športovej výchove na 1. stupni ZŠ: abstrakt. In *DOKOPY: doktorandská konferencia Pedagogickej fakulty PU*. [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2020, s. 76-78. ISBN 978-80-555-2632-4 [cit. 2021-11-10]. Dostupné na internete: <<https://www.unipo.sk/public/media/36896/ABSTRAKTY-12-2020.pdf>>.

Hlavatá, A., Vitáriušová, E., Babinská, K., Rosinský, J., Košťálová L., Pribilincová, Z. & Babinská ml., K. 2009. Fyzická aktivita a skladba voľného času v populácii detí na Slovensku. [online]. In *Pediatrica pre prax*. ISSN 1339-4231, 2009, roč. 10, č. 2, s. 94-97. [cit. 2020-01-15]. Dostupné na internete: <[http://www.pediatricapreprax.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=3687&magazine\\_id=>](http://www.pediatricapreprax.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=3687&magazine_id=>).

Janečka, Z. 2003. Motorická kompetence zrakově postižených prepubescentů a pubescentů. In *Pedagogická kinantropologie*. Sborník sekce pedagogické kinantropologie Kinantropologické společnosti. Ed. Lubomír Dobrý a Otmar Souček. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. s. 115-131. ISBN 80-246-0767-0.

Kalinková, M. Kršiaková, S. & Novotná, N. 2009. *Štátny vzdelávací program: Telesná výchova (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb) Príloha ISCED 1*. [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2009. 17 s. [cit. 2020-03-15]. Dostupné na internete: <[https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna\\_vychova\\_isced1.pdf](https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced1.pdf)>.

Kasa, J. 2002. *Športová antropomotorika*. 2. vyd. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave, 2002. 153 s. ISBN 80-968252-3-2.

Knecht, P. 2014. *Příležitosti k rozvíjení kompetence k řešení problémů v učebnicích a ve výuce zeměpisu*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. 210 s. ISBN 978-80-210-7651-8.

Kolář, Z. & Šikulová, R. 2009. *Hodnocení žáků*. Praha: Grada publishing, 2009. 200 s. ISBN 978-80-247-2834-6.

Kossovva, I., Manolis, A. & Herrmann, Ch. 2019. Evaluation of Basic Motor Competencies in Primary School Children: Validity of MOBAC-3 Test Instrument in Greece. (Abstract). In *Herrmann, Ch., Seelig, H., Wälti, M. & Gerlach, E. (2019). Assessment and Monitoring of Basic Motor Competencies in Europe. Event: Healthy and Active Children, Verona, 11.-14. sept. 2019*. (Presentation). [cit 2020-08-25]. Dostupné na internete: <[https://www.researchgate.net/publication/340132881\\_Symposium\\_Basic\\_Motor\\_Competencies\\_in\\_Europe\\_BMC-EU](https://www.researchgate.net/publication/340132881_Symposium_Basic_Motor_Competencies_in_Europe_BMC-EU)>.

Kožuchová, M., Szentesiová, L., Partová, E., Žilková, K., Nemcová, J., Rochovská, I., Líška, D., Belešová, M., Mistrík, E. & Merica, M. 2019. *Kurikulum primárneho vzdelávania*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2019. 268 s. ISBN 978-80-223-4667-9.

Kratochvílová, E. 2010. *Pedagogika voľného času*. Bratislava: VEDA, 2010. 356 s. ISBN 978-80-808-2330-6.

Krištofič, J. 2006. *Pohybová príprava detí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2006. 109 s. ISBN 80-247-1636-4.

Kršjaková, S. 2008. *Telesná výchova na 1. stupni ZŠ*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2008. 52 s. ISBN 978-80-8052-314-5.

Kuric, J. 2001. *Ontogenetická psychológia*. Brno: Akademické nakladateľstvo CERM, 2001. 180 s. ISBN 80-214-1844-3.

Kurz, D., Fritz, T. & Tscherpel, R. 2008. Der MOBAQ-Ansatz als Konzept für Mindeststandards für den Sportunterricht? In Oesterhelt, V., Hofmann, J., Schimanski, M.,

Scholz, M. & Altenberger, H. (Eds.), *Sportpädagogik im Spannungsfeld gesellschaftlicher Erwartungen, wissenschaftlicher Ansprüche und empirischer Befunde*. Hamburg: Feldhaus, 2008. s. 97-106. ISBN 978-3880205031. [online]. [cit. 2020-01-15]. Dostupné na internete: <<https://pub.uni-bielefeld.de/record/2495960>>.

Lally, M. & Valentine-French, S. 2019. Middle and Late Childhood. In *Lifespan development: A Psychological Perspective Second Edition*. [online]. s.164-167. [cit 2020-01-03]. Dostupné na internete: <<http://dept.clcillinois.edu/psy/LifespanDevelopment.pdf>>.

Langmaier, J. & Krejčířová, D. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

Liba, J. 2000. *Výchova k zdraviu a pohyb*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta humanitných a prírodných vied, 2000. 120 s. ISBN 80-88885-89-2.

Mačura, P., Košťial, J., Krška, P., Hubinák, A., Tepličancová, M., Blahutová, A. & Šagát, P. 2017. Testové batérie MOBAK: Porovnanie. In *Disputationes scientificae Universitatis Catholicae in Ružomberok*. ISSN 1335-9185, 2017, roč. 17, č. 4/A, s. 58-75.

Mačura, P., Blahutová, A., Hubinák, A., Košťial, J., Krška, P., Novotná, N., Sedláček, J. & Tepličancová, M. 2018. Testové batérie MOBAK. In *Športový edukátor*. ISSN 0323-0449, 2018, roč. 11, č. 2, s. 12-58. [cit. 2021-11-07]. Dostupné na internete: <[http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1por-tov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy\\_edukator\\_2\\_2018.pdf](http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1por-tov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_edukator_2_2018.pdf)>.

Mačura, P., Herzánová, Z., Hubinák, A., Krška, P. & Tepličancová, M. 2019. Testové batérie MOBAK: materiálne vybavenie (časť II.). In *Športový edukátor*. ISSN 0323-0449, 2019, roč. 12, č. 1, 1s. 7-22. [cit. 2021-11-07]. Dostupné na internete: <[http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1por-tov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy\\_edukator\\_1\\_2019.pdf](http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1por-tov%C3%BD%20eduk%C3%A1tor/Sportovy_edukator_1_2019.pdf)>.

Mačura, P., Blahutová, A., Hubinák, A., Košťial, J., Krška, P., Novotná, N., Sedláček, J., & Hulinková, M. 2020. Basic motor competencies in the 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> grade elementary school children in Slovakia. In *Proceedings of the 12<sup>th</sup> International Conference on Kinesiology. Sport and Quality of Life*, Brno, Czech Republic, November 7-9, 2019; Jan Cacek, Zuzana Sajdllová, Katarína Šimková, Eds. Masaryk University Press: Brno, Czech Republic, 2020; s. 74-83. [online]. ISBN 978-80-210-9631-8. Dostupné na internete: <<https://doi.org/10.5817/CZ.MUNI.P210-9631-2020-9>>. [cit. 2021-01-21].

Mačura, P., Hubinák, A., Kohútová, K., Košťial, J., Krška, P., Novotná, N., Sedláček, J., Šiška, Ľ., Tkáčik, Š., Hulinková, M., Blahutová, A. & Zvonař, M. 2021a. Basic Motor Competencies in Children from 3<sup>rd</sup> and 4<sup>th</sup> Grade Elementary Age Group. (*Rukopis*).

Mačura, P., Krška, P., Hubinák, A., Šiška, Ľ., Novotná, N., Sedláček, J., Blahutová, A., Košťial, J. & Zvonař, M. 2021b. Basic Motor Competencies of the First Graders with Participation in Organized Physical Activity. (*Rukopis*).

Mačura, P., Krška, P., Hubinák, A., Šiška, L., Novotná, N., Sedláček, J., Blahutová, A., Košťál, J. & Zvonař, M. 2021c. The Gender and Age Differences of Basic Motor Competencies of 11-12 Years Old Children. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae Universitas Catholica Ružomberok*. ISSN 1336-2232, 2021, vol. 20, no. 5 (November), p. 50-58.

Masaryková, D. 2016. *Zdravie a pohyb*. Metodická príručka k vzdelávacej oblasti Štátneho vzdelávacieho programu pre predprimárne vzdelávanie v materských školách. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2016. 42 s. ISBN 978-80-8118-178-8. [online]. [cit. 2020-07-27]. Dostupné na internete: <[https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/zavadzanie-ivsp-ms-zs-gym/materska-skola/zrevidovane\\_zdravie\\_a\\_pohyb\\_nazverejnenie.pdf](https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/zavadzanie-ivsp-ms-zs-gym/materska-skola/zrevidovane_zdravie_a_pohyb_nazverejnenie.pdf)>.

Masaryková, D. & Labudová, J. 2019. Evaluation of basic motor competencies in the Slovak primary schools. *Journal of the International Federation of Physical Education*. ISSN 2412-2688, 2019, vol. 90, no. 1-2, p. 64-68. art. no. 8. <<https://doi:10.16887/89.02.181>>.

Masaryková, D. 2021. *Pohybové kompetencie v predprimárnom a primárnom vzdelávaní*. Trnava: Trnavská univerzita v Trnave, Pedagogická fakulta, 2021. 79 s. ISBN 978-80-568-0224-3. [online]. [cit. 2021-01-03]. Dostupné na internete: <<file:///C:/Users/UVATE~1/AppData/Local/Temp/masarykova-pohybove-kompetencie-ppv-2021.pdf>>.

Měkota, K., Kovář, R., Chytráčková, J., Gajda, V., Kohoutek, M. & Moravec, R. 2002. *Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002. 68 s. ISBN 80-86317-18-8.

*Metodický pokyn č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy*. 2011. Bratislava: Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, 2011. 20 s. [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné na internete: <<https://www.minedu.sk/metodicky-pokyn-c-222011-na-hodnotenie-ziakov-zakladnej-skoly/>>.

MOBAK 2019a. *MOBAK.info*. [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné na internete: <<http://mobak.info/en/mobak/>>.

MOBAK 2019b. *MOBAK.info*. [online]. [cit. 2020-02-22]. Dostupné na internete: <<http://mobak.info/en/2018/09/21/publication-mobak-1-4-test-for-measuring-basic-motor-competencies-for-grade-1-4/>>.

Motorický vývoj detí a mládeže. 2014. In *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. [online]. s. 51-55. Bratislava: Národné športové centrum v spolupráci s Fakultou telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2014. 160 s. ISBN 978-80-971466-0-3. [cit 2020-02-25] Dostupné na internete: <[http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/Rozvoj\\_diagnostika\\_PS\\_Laczo\\_2014.pdf](http://www.telesnavychova.sk/userfiles/downloads/Rozvoj_diagnostika_PS_Laczo_2014.pdf)>.

Novotná, N., Adamčák, Š., Končoková, S., Šimonová, B. & Vladovičová, N. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. [online]. Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, UMB Banská Bystrica, 2009. s. 6-11. [cit. 2020-02-07]. ISBN 978-80-8083-908-6. Dostupné na internete: <<https://www.ff.umb.sk/app/cmsFile.php?disposition=a&ID=9797>>.

Navrátilová, K. 2000. Osobnosť učiteľa a slovné hodnotenie. In *Zborník príspevkov z vedeckej konferencie Slovné hodnotenie na druhom stupni základných škôl*. s. 162-167. Nitra: Pedagogická fakulta. Univerzita Konštantína Filozofa, 2000. 167 s. ISBN 80-8050-320-6.

Niemistö, D., Barnett, L., Cantell, M., Finni, T., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Socioecological correlates of perceived motor competence in 5-7-year-old Finnish children. In *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. ISSN 1600-0838, 2019, vol. 29, no. 5, p. 753-765. <<https://doi.org/10.1111/sms.13389>>.

Noordin, H., Suppiah, P. K., Azmi, A. M. N., Joumy, A. J., Ching, P. P. S. & Isahak, N. S. 2019. Gross motor development among 7-9 years old children in Sabah. In *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. ISSN 2456-0057, 2019, vol. 4, no. 2, p. 501-504.

*Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6-18 rokov)*. Slovenská asociácia pre výživu a prevenciu. 4 s. [online]. [cit. 2021-12-5]. Dostupné na internete: [https://www.vzbb.sk/sk/poradna\\_zdravia/pohyb/letak\\_deti\\_update.pdf](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/pohyb/letak_deti_update.pdf).

Ogden, C., Carroll, M., Curtin, L., Lamb, M. & Flegal, K. 2010. Prevalence of High Body Mass Index in US Children and Adolescents, 2007-2008. [online]. In *JAMA*. ISSN 1538-3598, 2010, vol. 303, no. 3, p. 242-249. [cit. 2020-02-10]. Dostupné na internete: <<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/185233>>. <<https://doi.org/10.1001/jama.2009.2012>>.

Oravcová, J. 2002. *Vývinová psychológia*. Žilina: EDIS, 2002. 102 s. ISBN 80-8070-010-9.

Oravcová, J. 2010. *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2010. 232 s. ISBN 978-80-8083-937-6.

Pill, S. & Harvey, S. 2019. A Narrative Review of Children's Movement Competence Research 1997-2017. In *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. ISSN 1899-4849, 2019, vol. 81, no. 1, p. 47-74. <<https://doi.org/10.2478/pcssr-2019-0005>>.

Rakučáková, D. 2020. *Vplyv pohybovej aktivity na základné pohybové kompetencie žiakov 1. a 2. ročníka základnej školy*: diplomová práca. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta. 2020. 66 s.



*Rámcový učebný plán pre 1. stupeň ZŠ*. 2015. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2015. [cit. 2020-01-29]. Dostupné na internete: <[http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp\\_pv\\_2015.pdf](http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf)>.

Rehúš, M. 2018. *Encyklopedizmus náš každodenný. Analýza kurikula v základných školách* [online]. Inštitút vzdelávacej politiky. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, 2018. s. 1-14. [cit. 2020-01-22]. Dostupné na internete: <<https://www.minedu.sk/data/att/13792.pdf>>.

Robinson, L. E., Stodden, D. F., Barnett, L. M., Lopes, V. P., Logan, S. W., Rodrigues, L. P. & D'Hondt, E. 2015. Motor Competence and its Effect on Positive Developmental Trajectories of Health. In *Sports Medicine*. ISSN 1179-2035, 2015, vol. 45, no. 9, p. 1273-1284. <<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0351-6>>.

Roth, K. & Wilimczik, K. 1999. *Bewegungswissenschaft*. Reinbek bei Hamburg. Rowohlt, 1999. 330 s. ISBN 978-34-9918-679-0.

Ružbarský, P. & Perič, T. 2021. *Výsledky prvého celoštátneho testovania pohybových predpokladov detí mladšieho školského veku – žiakov 1. ročníkov základných škôl*. 2 vyd. Prešovská univerzita v Prešove, Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2021, 192 p. ISBN 978-80-555-2391-0. [online]. [cit. 2021-11-02]. Dostupné na internete: <[file:///C:/Users/UVATE~1/AppData/Local/Temp/vysledky\\_prveho\\_celostatneho\\_testovania\\_VNUTRO.pdf](file:///C:/Users/UVATE~1/AppData/Local/Temp/vysledky_prveho_celostatneho_testovania_VNUTRO.pdf)>.

Scheuer, C., Bund, A., Becker, W. & Herrmann, Ch. 2017 Development and validation of a survey instrument for detecting basic motor competencies in elementary school children. In *Cogent Education*. ISSN 2331-186X, 2017, vol. 4, no. 1, 1337544. <<https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1337544>>.

Scheuer, C., Bund, A. & Herrmann, Ch. 2019. Diagnosis and Monitoring of Basic Motor Competencies among Third-Graders in Luxembourg. An Assessment Tool for Teachers. In *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. ISSN 1532-7841, 2019, vol. 23, no. 3, p. 258-271. [online]. [cit. 2020.08.20]. Dostupné na internete: <[https://www.researchgate.net/publication/332961946\\_Diagnosis\\_and\\_Monitoring\\_of\\_Basic\\_Motor\\_Competencies\\_among\\_Third-Graders\\_in\\_Luxembourg\\_An\\_Assessment\\_Tool\\_for\\_Teachers](https://www.researchgate.net/publication/332961946_Diagnosis_and_Monitoring_of_Basic_Motor_Competencies_among_Third-Graders_in_Luxembourg_An_Assessment_Tool_for_Teachers)>. <<https://doi.org/10.1080/1091367X.2019.1613998>>.

Slykerman, S., Ridgers, N. D., Stevenson, C. & Barnett, L. M. 2016. How important is young children's actual and perceived movement skill competence to their physical activity? In *Journal of Science and Medicine in Sport*. ISSN 14402440, 2016, vol. 19, no. 6), p. 488-492. <<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.002>>.

Strotmeyer, A., Kehne, M. & Herrmann, Ch. 2020. Motorische Basiskompetenzen. Zusammenhänge mit Geschlecht, Alter, Gewichtsstatus, außerschulischer Sportaktivität und Koordinationsleistung. In *German Journal of Exercise and Sport Research*. ISSN 25093142, 2020, vol. 50, no. 1, p. 82–91. 10.1007/s12662-019-00596-z. [cit. 2020-02-

10]. Dostupné na internete: <file:///C:/Users/UVATE~1/AppData/Local/Temp/StrotmeyerKehneHerrmann2019\_MotorischeBasiskompetenzen.pdf>.

Stupák, B. 2017. Vybrané aspekty a možnosti telovýchovných aktivít žiakov mladšieho školského veku. [online]. In *Edukácia. Vedecko-odborný časopis*. ISSN 1339-8725, 2017, roč. 2, č. 1, s. 263-269. [cit. 2020-01-25]. Dostupné na internete: <<https://www.upjs.sk/public/media/15903/Stupak.pdf>>.

Stupák, B. & Mačura, P. 2020. Zisťovanie základných pohybových kompetencií detí predškolského veku: abstrakt. In *DOKOPY: doktorandská konferencia Pedagogickej fakulty PU*. [online]. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2020, s. 79-82. ISBN 978-80-555-2632-4 [cit. 2021-11-10]. Dostupné na internete: <<https://www.unipo.sk/public/media/36896/ABSTRAKTY-12-2020.pdf>>.

Stupák, B. & Mačura, P. 2021. Zisťovanie základných pohybových kompetencií detí materskej školy testovacou batériou MOBAK-KG. [online]. In *Športový edukátor*. ISSN 0323-0449, 2021, roč. 14, č. 1, s. 59-72. [cit. 2021-11-07]. Dostupné na internete: <[http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20educ%C3%A1tor/sportovy\\_edukator\\_1\\_2021%20korekcia.pdf](http://www.ktvs.pf.ukf.sk/images/%C5%A1portov%C3%BD%20educ%C3%A1tor/sportovy_edukator_1_2021%20korekcia.pdf)>.

Sýkora, F. 2001. Didaktika telesnej výchovy. In Antala, B., Chromík, M., Labudová, J., Majerský, O., Melicher, A., Peráčková, J. & Sýkora, F. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. s. 8. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2001. 235 s. ISBN 80-968252-5-9.

Šaling, S., Ivanová-Šalingová, M. & Maníková, Z. 2003. *Veľký slovník cudzích slov*. 3. vyd. Bratislava: Samo, 2003. s. 486. ISBN 80-89123-02-3.

Šerák, M. 2009. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

Šimonek, J. 2006. Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In *Štúdie III., Telesná výchova*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2006. s. 7-10. ISBN 80-8094-054-1.

*Štátny vzdelávací program. Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy*. 2015. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2015. [online]. [cit. 2020-01-29]. Dostupné na internete: <[http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp\\_pv\\_2015.pdf](http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf)> a <<https://www.minipedu.sk/inovovany-svp-pre-zakladne-skoly/>>.

Štefinová, P. 2020. *Vplyv pohybovej aktivity na základné pohybové kompetencie žiakov 3. a 4. ročníka základnej školy*: diplomová práca. Ružomberok: Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta. 2020. 90 s.

Švec, Š. 1998. Obsahová analýza textových dokumentov. In Švec, Š., Bajo, I., Benčo, J., Gavora, P., Kollárik, T., ... Zelina, M.: *Metodológia vied o výchove. Kvantitatívno-*

*scientistické a kvalitatívno–humanistické prístupy v edukačnom výskume*. s. 146–244. Bratislava: PhDr. Milan Štefanko – Vydavateľstvo IRIS, 1998. 303 s. ISBN 8088778735.

Tišťanová, K. 2016. *Hodnotenie v školskej praxi*. Bratislava: Iris, 2016. 184 s. ISBN 978-80-89726-74-5.

Tortella, P., Haga, M., Ingebrigtsen, J. E., Fumagalli, G. F. & Sigmundsson, H. 2019. Comparing Free Play and Partly Structured Play in 4-5-Years-Old Children in an Outdoor Playground. In *Frontiers in Public Health*. ISSN 2296-2565, 2019, vol. 7, article 197. <<https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00197>>.

Tuminaitė, L. 2016. Basic motor competencies – MOBAK relationships with active leisure time, sociodemographic and anthropometric indicators. In *Laisvalaikio tyrimai: elektroninis oksio žurnalas*. ISSN: 2345-0339, 2016, vol. 2, no. 8, p. 1-8. <<https://doi.org/10.33607/elt.v2i8.234>>.

Vagnerová, M. 2012. *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. rozšířené a přepracované vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 2012. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vagnerová, M. 2014. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. 2. dopl. a preprac. vyd. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2014. 536 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vašíčková, J. 2016. *Pohybová gramotnost v České republice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. 156 s. ISBN 978-80-244-4883-1.

Vincent, W. J.; Weir, J. P. 2012. *Statistics in Kinesiology*. 4<sup>th</sup> ed. Champaign, United States of America: Human Kinetics, 2012. 378 p. ISBN 978-1-4504-0254-5.

Vrbas, J. 2017. MOBAK 3 – Presentation of a Test Battery of Basic Motor Competencies and Selected Results of the Czech Republic and Switzerland. In *Proceedings of the 11<sup>th</sup> International Conference on Kinanthropology Sports and Quality of Life*. s. 125-131. Eds. Martin Zvonař and Zuzana Sajdlová. Brno: Faculty of Sports Studies, Masaryk University in collaboration with Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. ISBN 978-80-210-8917-4.

*Vyhláška MŠ SR č.306/2009 Z. z.* 2009. Bratislava: Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. 2009. 9 s. [online]. [cit. 2020-07-27]. Dostupné na internete: <<https://www.minedu.sk/data/att/654.pdf>>.

*Vzdelávacie štandardy pre 1. stupeň ZŠ. Telesná a športová výchova pre 1. stupeň ZŠ*. 2015. Bratislava: Štátny pedagogický ústav. [online]. Telesná a športová výchova – primárne vzdelávanie. [cit. 2020-01-29]. Dostupné na internete: <<https://www.minedu.sk/data/att/7490.pdf>>.

Weinert, F. E. 2001. Vergleichende Leistungsmessungen in Schulen – eine umstrittene Selbstverständlichkeit. In F. E. Weinert, (Ed.), *Leistungsmessungen in Schulen*. Weinheim u. Basel: Beltz, 2001. (p. 17-31). ISBN 978-3-407-25256-2.

Wiseman, N., Harris, N. & Downes, M. 2019. Preschool children's preferences for sedentary activity relates to parent's restrictive rules around active outdoor play. In *BMC Public Health*. ISSN 14712458, 2019, vol. 19, art. no. 946.  
<<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7235-x>>.

*Zákon o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov č. 245/2008 Z. z. 2008.* [online]. [cit. 2020-01-29]. Dostupné na internete: <<http://www.zakonypreludi.sk/zz/2008-245>>.

*Zákon č. 273/2021 Z.z. z 22. júna 2021.*

## **Prilohy**

## Príloha 1

Popisné parametre a základné pohybové kompetencie žiakov 1. a 2. tried základnej školy (Mačura et al., 2020)

Trieda	Pohlavie	n	Vek ( $\bar{x}$ ) [roky]	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]	Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]
1.	♂	97	7,21±0,41	5,16±1,79	6,14±1,38
1.	♀	88	7,04±0,40	3,52±1,77	6,24±1,40
1.	♂+♀	185	7,13±0,41	4,38±1,96	6,19±1,38
2.	♂	59	8,30±0,43	6,49±1,43	6,68±1,32
2.	♀	63	8,25±0,29	5,90±1,35	7,10±0,89
2.	♂+♀	122	8,28±0,37	6,19±1,42	6,89±1,13
1.+2.	♂	156	7,62±0,68	5,67±1,78	6,35±1,38
1.+2.	♀	151	7,55±0,70	4,52±1,99	6,60±1,28
1.+2.	♂+♀	307	7,58±0,69	5,10±1,97	6,47±1,33

Legenda: n – početnosť súboru, ( $\bar{x}$ ) - aritmetický priemer, ♂ - chlapci, ♀ - dievčatá

## Príloha 2

Popisné parametre a základné pohybové kompetencie žiakov 3. a 4. tried základnej školy (Mačura et al., 2021a)

Trieda	Pohlavie	n	Vek ( $\bar{x}$ ) [roky]	Ovládanie lopty ( $\bar{x}$ ) [body]	Ovládanie pohybov tela ( $\bar{x}$ ) [body]
3.	♂	117	9,26±0,44	4,81±1,95	4,32±1,86
3.	♀	117	9,10±0,43	3,32±1,97	4,17±2,01
3.	♂+♀	234	9,18±0,44	4,06±2,09	4,25±1,93
4.	♂	131	10,12±0,49	5,18±1,95	4,64±1,84
4.	♀	116	10,09±0,46	3,87±1,81	5,51±1,85
4.	♂+♀	247	10,10±0,48	4,57±1,99	5,05±1,89
3.+4.	♂	248	9,71±0,64	5,00±1,96	4,49±1,85
3.+4.	♀	233	9,59±0,67	3,59±1,91	4,84±2,04
3.+4.	♂+♀	481	9,65±0,65	4,32±2,06	4,66±1,95

Legenda: n – početnosť súboru, ( $\bar{x}$ ) - aritmetický priemer, ♂ - chlapci, ♀ - dievčatá

### Príloha 3

#### Zoznam pomôcok (náčinie, náradie) a ďalšieho materiálu pre testovanie testovou batériou MOBAK 1-2

Test	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
1	Okrúhly terč s priemerom 40 cm <sup>6</sup>	1
2	Pružná loptička (priemer cca 55 mm; hmotnosť 55 g)	1
3	Basketbalová lopta veľkosti 3, priemer 17 cm	1
3	Vytyčovacie méta – kužeľ	4
4	Futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g	1
4	Vytyčovacie méta – kužeľ	4 <sup>7</sup>
5	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	4
5	Odrazový gymnastický mostík vysoký cca 17-21 cm	1
5	Lavička 4 m dlhá, vysoká 38 cm s 10 cm širokým spodným hranolom	1
6	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	2 <sup>8</sup>
7	Koberec, alebo pogumovaná rohož, rozmerov 40 cm x 40 cm, výška cca 4 mm	4
7	Kužeľ	4
8	Kužeľ	2
1-8	Lepiaca páska 3-5 cm <sup>9</sup>	25 m
1-8	Meracie pásmo	1

Zdroj: upravené podľa Mačura et al. (2019).

<sup>6</sup> Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, krabice, papiera, ktorý sa ľahko nalepí lepiacou páskou na drevený obklad telocviční.

<sup>7</sup> Pokiaľ sa nebudú testy Test 3 Vedenie basketbalovej lopty rukou a Test 4 Vedenie futsalovej lopty nohou vykonávať súčasne, tak stačia 4 vytyčovacie méty, resp. kužele. Obidva tieto testy sa vykonávajú na zhodnom vymedzenom území s vnútorným rozmerom 5 x 1 m.

<sup>8</sup> Podobne pokiaľ sa testy Test 5 Prechod po prevažujúcej sa lavičke a Test 6 Kotúl vpred do stoja nebudú vykonávať súčasne stačia na testovanie 4 gymnastické žinenky.

<sup>9</sup> S ohľadom na skutočnosť, že čiary ihrísk športových hier majú väčšinou šírku 5 cm bolo by vhodné použiť pri vymedzovaní priestorov pri testovaní lepiace lásky široké 5 cm.

## Príloha 4

### Zoznam pomôcok (náčinie, náradie) a ďalšieho materiálu pre testovanie testovou batériou MOBAK 3-4

Test	Pomôcka	ks/m
1	Loptička (hmotnosť 80 g, priemer 6,5 cm)	6
1	Okrúhly terč s priemerom 40 cm <sup>10</sup>	1
2	Gymnastická lopta (300 g, priemer 16 cm)	1
3	Basketbalová lopta veľkosti 3, priemer 17 cm	1
3	Prekážka <sup>11</sup>	4
3	Vytyčovacie méta – kužeľ	1
4	Futsalová lopta veľkosť 4, hmotnosť cca 350 g	1
4	Vytyčovacie méta – kužeľ	1 <sup>12</sup>
5	Lavička 4 m dlhá, vysoká 38 cm s 10 cm širokým spodným hranolom	1
5	Remeň, alebo pás so suchým zipsom, na upevnenie hranolov o spodný hranol obrátenej lavičky	4
5	Drevený obdĺžnikový hranol rozmeru kvádra 18 x 6 x 10 cm	2
6	Vrchné 2 diely švédskej debny (dĺžka 1,5 m, výška 40 cm, šírka 50 cm) <sup>13</sup>	2
6	Gymnastická žinenka vysoká približne 7 cm	2
7	Švihadlá dlhé minimálne 2 m	4
7	Stopky	1
8	Kužeľ	4
1-8	Lepiaca páska 3-5 cm <sup>14</sup>	25 m
1-8	Meracie pásmo	1

Zdroj: upravené podľa Mačura et al. (2019).

<sup>10</sup> Kruhový terč je možné vyrezať z tvrdého kartónu, krabice, papiera, ktorý sa ľahko nalepí lepiacou páskou na drevený obklad telocviční.

<sup>11</sup> Prekážka (1 ks) sa skladá z 2 ks báz (stojanov), 2 ks tyčiek, a 1 ks tričko veľkosti L. Pre potreby testovania Testu 3 Driblovať vpred s basketbalovou loptou je spolu potrebné 8 ks báz, 8 ks tyčiek, a 4 ks trička veľkosti L. **Poznámka:** Tieto prekážky je možné nahradiť kužeľmi. Vtedy sa 1 prekážka skladá z dvoch kužeľov vzdialených od seba 70 cm.

<sup>12</sup> Pokiaľ sa nebudú testy Test 3 Driblovať vpred s basketbalovou loptou a Test 4 Viesť futsalovú loptu vpred vykonávať súčasne, tak stačia 4 prekážky. Obidva tieto testy sa vykonávajú na vhodnom vymedzenom území s vnútorným rozmerom 7,5 x 1,5 m.

<sup>13</sup> Pre vykonanie Testu 6 Urobiť kotúl vpred s náskokom sú potrebné 2 zostavy po 2 ks vrchných častí švédskej debny, na ktoré sa položí žinenka.

<sup>14</sup> S ohľadom na skutočnosť, že čiary ihrísk športových hier majú väčšinou šírku 5 cm bolo by vhodné použiť pri vymedzovaní priestorov pri testovaní lepiace lásky široké 5 cm.



## Autorský register<sup>15</sup>

Adamčák, Š.	20, 25, 26-27
Antala, B.	30
Azmi, A. M. N.	47
Babinská ml., K.	28
Babinská, K.	28
Barnett, L. M.	45, 47, 67
Bebčáková, V.	36
Becker, W.	67, 74
Belešová, M.	37, 41, 42, 66
Bielik, V.	28
Bieliková, M.	39
Blahutová, A.	54, 55, 71, 72, 79, 80, 87, 91
Bobřík, M.	27
Buková, A.	24, 26
Bunc, V.	26
Bund, A.	67, 74, 83, 86
Cantell, M.	47
Carcamo-Oyarzun, J.	51, 86
Caroll, M.	21
Ching, P. P. S.	47
Choutka, M.	26
Chovanová, E.	36
Chytráčková, J.	65
Čillík, I.	21
Curtin, L.	21
Cyhelský, L.	69
D'Hondt, E.	67
Dania, A.	53
Dovalil, J.	26
Downes, M.	45
Đurják, O.	21
Dvořáková, H.	49
Ferrari, I.	53, 67
Finni, T.	47
Flegal, K.	21
Fritz, T.	48, 50
Fumagalli, G. F.	45
Gajda, V.	65
Gavora, P.	40
Gerlach, E.	47, 53, 55, 65, 76

---

<sup>15</sup> Čitateľ môže nájsť v Autorskom registri mená autorov, ktorí nie sú uvedení v texte publikácie. Norma o písaní autorov citovaného kolektívneho diela v texte záväzne určuje, že niekedy sa neuvádzajú všetci autori. Napriek tomu sme považovali za etické ich uviesť v Autorskom registri. Úplné zoznamy autorov citovaného diela použité v Autorskom registri sú uvedené v časti Citované zdroje od strany 97.

Gogoll, A.	48
Grolmusová, M.	43
Haga, M.	45
Harris, N.	45
Harvey, S.	47
Heim, Ch.	47, 49, 53, 55, 65, 67, 76, 77
Herrmann, Ch.	47, 49, 51-53, 55, 60, 65, 67, 74, 76-77, 81-84, 86
Hlavatá, A.	28
Hošek, V.	26
Hubinák, A.	54-55, 71-72, 79-80, 87, 91, 111- 112
Hulinková, M.	72, 87, 91
Ingebrigtsen, J. E.	45
Isahak, N. S.	47
Ivanová-Šalingová, M.	65
Janečka, Z.	66
Jidovtseff, R.	53
Joumy, A. J.	47
Kalinková, M.	14, 33, 34
Kaňoková, J.	69
Kasa, J.	49
Kehne, M.	47, 55, 65, 76
Kehne, M.	84, 86
Knecht, P.	65
Kohoutek, M.	65
Kohútová, K.	87, 91
Kolář, Z.	41
Kollár, R.	21
Končoková, S.	20, 25, 26
Korhonen, E.	47
Kosoyva, I.	83, 84, 86
Košťálová L.	28
Košťal, J.	54-55, 71-72, 79-80, 87, 91
Kovář, R.	65
Kožuchová, M.	37, 41, 42, 66
Kremnický, J.	21
Krištofič, J.	22, 24
Kršiaková, S.	14, 33, 34
Kršjaková, S.	34, 36, 66
Krška, P.	54-55, 71-72, 79-80, 87-91, 111-112
Kühnis, J.	53, 67
Kuric, J.	19
Kurz, D.	48, 50
Labudová, J.	77
Lally, M.	17, 21, 24, 29
Lamb, M.	21
Liba, J.	25
Líška, D.	37, 41, 42, 66
Logan, S. W.	67

Lopes, V. P.	67
Mačura, P.	54-55, 71-72, 79-80, 87-91, 111-112
Maníková, Z.	65
Manolis, A.	83, 84, 86
Masaryková, D.	36, 77
Měkota, K.	65
Merica, M.	37, 41, 42, 66
Mistrič, E.	37, 41, 42, 66
Moravec, R.	65
Murínová, A.	21
Navrátilová, K.	43
Nemcová, J.	37, 41, 42, 66
Niemistö, D.	47
Noordin, H.	47
Novák, I.	69
Novotná, N.	14, 20, 25-26, 33, 34, 54, 71-72, 79-80, 87-91
Ogden, C.	21
Ondřejková, A.	27
Oravcová, J.	16, 19-20, 24, 29
Partová, E.	37, 41, 42, 66
Perič, T.	13, 26
Pill, S.	47
Pivovarniček, P.	21
Potměšil, J.	26
Pribilincová, Z.	28
Rakučáková, D.	81
Ridgers, N. D.	45
Robinson, L. E.	67
Rochovská, I.	37, 41, 42, 66
Rodrigues, L. P.	67
Rosinský, J.	28
Roth, K.	50
Ružbarský, P.	13
Sääkslahti, A.	47
Šagát, P.	55
Šaling, S.	65
Scheuer, C.	53, 67, 74, 83, 86
Sedláček, J.	54, 71-72, 79-80, 87, 91
Seelig, H.	47, 49, 52-53, 55, 60, 65, 67, 76-77, 81-82, 85-86
Seman, F.	30
Sigmundsson, H.	45
Šikulová, R.	41
Šimonek, J.	26
Šimonová, B.	20, 25, 26
Šiška, E.	71, 79, 80
Slykerman, S.	45
Smoleňáková, N.	30
Štefinová, P.	81

Stevenson, C.	45
Stodden, D. F.	67
Strotmeyer, A.	84, 86
Stupák, B.	28, 71
Suppiah, P. K.	47
Švachová, S.	21
Švec, Š.	69
Svoboda, B.	26
Sýkora, F.	35
Szentesiová, L.	37, 41, 42, 66
Teplíčancová, M.	54-55, 111-112
Tišťanová, K.	41
Tkáčik, Š.	87, 91
Tokárová, M.	21
Tortella, P.	45
Tscherpel, R.	48, 50
Tuminaitè, L.	76, 80
Vagnerová, M.	16, 19, 41
Vagnerová, M.	41
Valentine-French, S.	17, 21, 24, 29
Vašíčková, J.	49, 50, 66
Vincent, W. J.	69
Vitáriušová, E.	28
Vladovičová, N.	20, 25, 26
Vránová, J.	26
Vrbas, J.	85
Wacker, S.	53
Wälti, M.	53
Weinert, F. E.	48
Weir, J. P.	69
Wilimczik, K.	50
Wiseman, N.	45
Žilková, K.	37, 41, 42, 66
Zvonař, M.	71, 79-80, 87, 91

## O autoroch

**Peter Mačura** – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

### Akademické činnosti

Pedagogickú, publikačnú a výskumnú činnosť orientovanú na basketbal začal doc. PaedDr. Peter Mačura, PhD. na Katedre hier Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave už v priebehu štúdia predmetov telesná výchova – jazyk anglický (1975-1980).

Po ašpirantúre obhájil v roku 1991 kandidátsku dizertačnú prácu Faktory úspešnosti streľby mladých basketbalistov.

Viedol desiatky úspešne obhájených záverečných diplomových a bakalárskych prác študentov vysokoškolského štúdia a bol školiteľom a posudzovateľom domácich a zahraničných dizertačných prác.

Bol pravidelným iniciátorom zapájania študentov do Študentskej vedeckej a odbornej činnosti.

Prirodzenou súčasťou pedagogickej činnosti autora je tvorba nových študijných programov bakalárskeho a magisterského vysokoškolského štúdia budúcich učiteľov telesnej výchovy a trénerov basketbalu. So širším autorským kolektívom vytvoril Učebné osnovy športovej prípravy v basketbale pre športové triedy základných škôl a osemročných športových gymnázií.

Pedagogické skúsenosti a výsledky výskumnej činnosti publikoval vo vysokoškolských učebných textoch, výskumných a odborných článkoch doma a v zahraničí a v učebných materiáloch pre basketbalových trénerov. Bol hlavným riešiteľom fakultnej výskumných úloh Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave English-Slovak and Slovak-English Sport Dictionary (2001-2003), Účinnosť športovej prípravy

klubových a reprezentačných basketbalových družstiev (2016-2018) a spoliešiteľom pätnástich ukončených výskumných úloh.

Posudzuje rigorózne práce, vedecké a odborné články, metodické listy, záverečné správy výskumu, projekty grantov a dizertačných prác.

Absolvoval prednáškové a výskumno-študijné stáže v rámci Erasmus mobility pedagogických a výskumných pracovníkov na Univerzite Palackého v Olomouci, Democritus University of Thrace, Komotini, Grécko, Lithuanian Academy of Physical Education, Kaunas, Litva a pozvané prednášky na Aristotle University of Thessaloniki, Grécko, Scania Sport Federation, Švédsko, Masarykova univerzita v Brne, Česká republika, University of Galati, Rumunsko.

V súčasnosti pôsobí vo funkcii docent a garant študijných programov učiteľstvo telesnej výchovy v študijnom odbore učiteľstvo a pedagogické vedy na Katolíckej univerzite v Ružomberku, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu.

### **Ďalšie aktivity autora**

Basketbalový tréner mládeže a dospelých v športových kluboch, školských športových strediskách a tréningových strediskách mládeže AŠK Inter Bratislava, Slávia SVŠT Bratislava a Slávia Prírodovedec.

Tréner vysokoškolského družstva mužov FTVŠ UK v Bratislave.

Asistent trénera mužských basketbalových družstiev na republikových Akademických majstrovstvách a Univerziádach.

Spoluorganizátor seminárov Športové hry pre učiteľov telesnej výchovy a trénerov športových hier a vedeckých konferencií Športové hry.

Zostavovateľ zborníkov z vedeckých konferencií Športové hry a časopisu Basketbalový tréner.

Spoluzakladateľ časopisov Športové hry a Basketbalový tréner.

Spoluzakladateľ občianskych združení Športové hry, Združenie basketbalových trénerov Slovenskej basketbalovej asociácie a Otvorený kruh.

Organizátor športových podujatí: Lafranconi streetbasketbal, Basketbalový turnaj 17. novembra, Karloveská olympiáda detí a mládeže.

Člen Výkonného výboru Slovenskej basketbalovej asociácie a Výboru Združenia trénerov.

V priebehu a po skončení kariéry basketbalového hráča v 1. slovenskej národnej lige pôsobil a pôsobí v Slovenskej basketbalovej asociácii ako organizátor a lektor školení budúcich basketbalových trénerov, kde prednáša okrem iných tém aj o basketbalovej streľbe, o systematike herných činností v basketbale, o pedagogickom a psychologickom pôsobení basketbalového trénera. Bol vedúcim desiatok záverečných prác školení trénerov basketbalu všetkých tried.

Bol členom podporného tímu basketbalovej reprezentácie žien Slovenskej republiky na Majstrovstvách Európy v Poľsku, ktorá postúpila na Olympijské hry v Sydney 2000.

**Andrej Hubinák** – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

Svoju pedagogickú akademickú publikačnú a výskumnú činnosť zameranú na atletiku a pohybové schopnosti začal už na svojej Alma mater Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Nadobudnuté vedomosti a zručnosti, ako pedagogické tak i vedecko-výskumné, začal od roku 2004 rozvíjať na Katolíckej univerzite v Ružomberku, kde sa obhájil dizertačnú prácu *Korelácia medzi pohybovými aktivitami žiakov základnej školy a úrovňou ich držania tela v odbore teória vyučovania predmetov všeobecnovzdelávacej a odbornej povahy*. Jeho ďalšie vedecké smerovanie bolo orientované na primárne vzdelávanie. Zverejnil množstvo príspevkov v domácich časopisoch a zborníkoch z domácich vedeckých konferencií.

Každoročne bol členom výboru organizovania vedecké konferencie *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu*. Absolvoval prednáškové pobyty v zahraničí (napr. 2016 Rumunsko Bacau). Bol spoluriešiteľom viacerých domácich výskumných grantov a taktiež sa spolupodieľal na rozvojovom projekte *Obnova a vybudovanie atletickej infraštruktúry pre zabezpečenie nielen výučby a tréningu, ale aj voľnočasových pohybových aktivít*. Od roku 2017 pôsobí ako vedúci Katedry telesnej výchovy a športu na Pedagogickej fakulte Katolíckej univerzity v Ružomberku.

Už počas vysokoškolského štúdia pôsobil ako tréner a venoval sa výučbe plávania deti materských škôl. Okrem toho za krátke časové obdobie dokázal vychovať majsterku žiakov v skoku o žrdi. V súčasnosti pôsobí ako rozhodca medzinárodných súťaží na Slovensku (Európske poháre, Banskobystrická latka). Zaoberá sa organizovaním športových turnajov vo volejbale, rozhodovaním volejbalu na regionálnej úrovni. Organizuje športové podujatia na Katedre telesnej výchovy a športu. Posudzuje kvalifikačné



práce a odborné články. Podieľa sa na obhajobe a posudzovaní magisterských prác v odbore primárneho vzdelávania.

**Peter Krška** – Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

Peter Krška pôsobí ako vysokoškolský pedagóg na Pedagogickej fakulte Katolíckej univerzity v Ružomberku. V rokoch 2006 až 2016 bol vedúcim Katedry telesnej výchovy a športu a od roku 2016 zastáva funkciu dekana Pedagogickej fakulty Katolíckej univerzity v Ružomberku.

V minulosti bol slovenským reprezentantom v skoku žrdi a neskôr trénerom slovenskej rekordérky v skoku o žrdi žien. V súčasnosti trénersky vedie mladých atlétov.

Je autorom vedeckých a odborných publikácií zameraných hlavne na problematiku tréningového zaťaženia, štruktúry športového výkonu v skoku o žrdi a hodnotením úrovne motorických schopností a zručností detí a mládeže.

Základnú školu absolvoval v Ružomberku. Športové gymnázium a vysokoškolské štúdium v Banskej Bystrici.

## Základné pohybové kompetencie detí mladšieho školského veku

Autori

**Peter Mačura** – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

**Andrej Hubinák** – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku

**Peter Krška** – Katedra telesnej výchovy a športu,  
Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita v Ružomberku



Miesto vydania: Ružomberok

Vydavateľ: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity  
v Ružomberku

Rok vydania: 2021

Recenzenti:

**doc. PaedDr. Janka Kanásová, PhD.** – Katedra telesnej  
výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa  
v Nitre

**doc. PhDr. Ján Košťál, PhD.**  
Belopotockého 1, 811 05 Bratislava

Vydanie: prvé

Počet strán: 122

Počet autorských hárkov: 4,81

**ISBN 978-80-561-0935-9**