

Ľuboslav Šiška (Ed.)

# **Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu XII.**



VERBUM

RUŽOMBEROK 2023

*Táto publikácia je parciálnym výstupom grantovej úlohy VEGA 1/0482/21  
„Štandardizácia špecifického krátkointervalového zaťaženia ako motorického testu  
silovo-vytrvalostných schopností pre úpolové športy“*

© VERBUM – vydavateľstvo KU

**Zostavovateľ**

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD.

**Recenzenti**

Dr hab. Jacek KULBAKA  
doc. Mgr. Zuzana FÁBRY LUCKÁ, PhD.

**Sadzba**

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD.

**Obálka**

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD.

Za jazykovú úpravu, odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori

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

**ISBN 978-80-561-1088-1**

## OBSAH

Úvod .....	5
<b>Teoreticko-historické štúdie</b>	
<b>Vybrané aspekty lyžovania na Liptove do roku 1989</b>	
Tomáš Pažitka - Jozef Zentko - Ľuboslav Šiška .....	6
<b>Podpora zimných športov a vývoj lyžiarskych stredísk na Liptove v historických súvislostiach</b>	
Tomáš Pažitka - Jozef Zentko - Ľuboslav Šiška .....	17
<b>Muzeopedagogika v edukačnej realite a jej prínos k podpore telesnej a športovej výchovy</b>	
Tadeáš Lacko - Jozef Zentko .....	29
<b>Výskumné štúdie</b>	
<b>Vplyv dýchacích cvičení na výkon v plávaní pod vodou</b>	
Andrej Hubinák - Juraj Králik .....	37
<b>Hodnotenie intenzity cvičenia pomocou mobilnej aplikácie Phyphox – pilotná štúdia</b>	
Ľuboslav Šiška - Andrej Hubinák - Peter Krška - Štefan Tkačik .....	43
<b>Pešia turistika ako súčasť vzdelávania žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia</b>	
Monika Homolová .....	52
<b>Športová záujmová činnosť orientovaná na žiakov so zdravotným znevýhodnením v prostredí školy</b>	
Barbora Kováčová .....	61
<b>Využívanie pohybových prostriedkov na hodinách telesnej a športovej výchovy žiakov s mentálnym postihnutím</b>	
Bohuslav Stupák – Mieczyslaw Dudek .....	72
<b>Didakticko-metodické štúdie</b>	
<b>Pohybová aktivita pri poznávaní regiónu v príprave učiteľa prírodovedného vzdelávania</b>	
Monika Homolová .....	82
<b>Pohybové cvičenia ako súčasť ľudového tanca</b>	
Zuzana Semričová .....	88
<b>Špecifiká pohybového vývoja žiakov s mentálnym postihnutím</b>	

Bohuslav Stupák..... 95

**Register autorov ..... 102**

## ÚVOD

Vydávanie vedeckého zborníka Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu sa už stalo tradíciou. Predložený vedecký zborník je špecifický tým, že do jeho obsahu boli prizvaní aj kolegovia, ktorí sa orientujú v tejto oblasti aj u ľudí s konkrétnym zdravotným znevýhodnením. Možno teda tvrdiť, že zborník zasahuje nielen do posudzovania v podmienkach bežných škôl, ale zasahuje aj do organizovania špeciálnych škôl.

Samotný obsah zborníka je možné rozdeliť do troch sekcií, v ktorých sú príspevky z prostredia inklúzie, ale aj špeciálnej výchovy.

Prvú sekciu tvoria štúdie, ktoré po teoreticko-historickej stránke popisujú lyžovanie ako sezónnu činnosť z hľadiska retrospektívy do roku 1989 (Pažítko et al.). Autori si vybrali pre obsahovú analýzu oblasť regiónu Liptov s doplnením o mienkotvorné osobnosti, ktoré v danom období zanechali svoju stopu. Ďalšia štúdia popisuje tiež historické náležitosti v regióne Liptov s dôrazom na bežecké a klasické lyžovanie a skialpinizmus (Pažítko et al.). Tretiu štúdiu uzatvára štúdia autorov Lacko & Zentko, ktorí prezentujú perspektívny stav využívania muzeopedagigiky v neformálnom vzdelávaní s dôrazom na podporu záujmu o šport a športové aktivity.

Druhú sekciu tvoria štúdie, ktoré prezentujú výskumy zo špecifických oblastí telesnej a športovej výchovy. Hubinák & Králik prezentujú výsledky výskumu zameraného na dýchacie cvičenia v plávaní. Z výskumu vyplynulo, že práve tieto cvičenia sú nápomocnými pri zlepšovaní dýchacích parametrov, ako aj špecifickej plaveckej výkonnosti. Šiška et al. v rámci využívania mobinej aplikácie Phyphox zistili významnú koreláciu medzi intenzitou v kole, intenzitou anglického drepu a srdcovou frekvenciou. Homolová popisuje pešiu turistiku v rámci terénneho výskumu s dôrazom na prípravu špeciálnych pedagógov vyučujúcich v špeciálnych školách žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. Kováčová na základe výskumných zistení v porovnaní dvoch školských rokov s odstupom desiatich kalendárnych rokov tvrdí, že žiakov so zdravotným znevýhodnením je aktuálne ponúkaný kombinovaný a/alebo segregáčny model trávenia voľného času v oblasti športovej záujmovej činnosti. Posledný príspevok v danej sekcií predkladajú autori Stupák & Dudek, ktorí sa výskumne zameriavajú na využívanie prostriedkov v telovýchovnom procese u žiakov s mentálnym postihnutím v špeciálnych základných školách.

Tretiu sekciu tvoria príspevky, ktoré majú didakticko-metodický charakter. Homolová popisuje konkrétne príklady na poznávanie regiónu so špeciálnymi pedagógmi. Semričová popisuje vyučovaciu hodinu telesnej výchovy na prvom stupni základnej školy zameranú na rytmické cvičenia a ľudový tanec. Stupák poukazuje na potrebu komplexného pohybového rozvoja. Zároveň sa zamýšľa nad problematikou metodického a didaktického pôsobenia s ohľadom na následnú realizáciu potrebných a vhodných telovýchovných prostriedkov na komplexný rozvoj pohybových kompetencií.

Obsahová rôznorodosť príspevkov potvrdzuje zvyšujúci trend o telesnú a športovú výchovu už od raného veku. Výskumné zistenia sú významnými aj pre ďalší vstup do terénu s cieľom nielen evalvovať, ale aj podporiť rozvoj telesnej a športovej výchovy, ktorá to nepochybne potrebuje.

# TEORETICKO-HISTORICKÉ ŠTÚDIE

## VYBRANÉ ASPEKTY LYŽOVANIA NA LIPTOVE DO ROKU 1989

*Tomáš Pažitka<sup>2</sup> - Jozef Zentko<sup>1</sup> - Ľuboslav Šiška<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

<sup>2</sup> Katedra telesnej výchovy a športu PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** Lyžovanie. Edukácia. História. Šport. Liptov. Športovci.

### Abstrakt

Lyžovanie na Slovenskú má svoje významné postavenie v súčasnosti a rovnako dôležité miesto zastáva aj v dejinných súvislostiach. Pre historickú charakteristiku a analýzu tohto športu sme zvolili známu lyžiarsku oblasť regiónu Liptov. Príspevok charakterizuje dejinné súvislosti lyžovania vo vybranej lokalite do roku 1989. V debovej línii predstavuje základné historické informácie o viacerých vybraných aspektoch lyžovania. V svojom obsahu predstavuje nosné osobnosti propagátorov ako aj samotných športovcov a významných predstaviteľov lyžovania na Slovensku.

### Úvod

Lyžovanie na Slovenskú má svoje významné postavenie v súčasnosti a rovnako dôležité miesto zastáva aj v dejinných súvislostiach. Pre historickú charakteristiku a analýzu tohto športu sme si zvolili známu lyžiarsku oblasť regiónu Liptov. V tomto regióne má lyžovanie pestrú históriu a zaujímavú vývojovú líniu už od 19. storočia, kedy sa po prvý krát dostávajú lyže na Liptov prostredníctvom Kornela Stodolu. Začína sa tak zaujímavé obdobie od prvých pokusov lyžovania pre radosť a rekreáciu až po prvé organizované preteky.

Na dejiny športu môžeme hľadieť z dvoch pohľadov, či už zo skúmania prostredníctvom histórie, alebo z pohľadu športovej humanistiky. Ide o zaujímavé presahy, ktoré využívajú obe vedy.

### História lyžovania na Liptove

Prvé lyže v oblasti Liptova, konkrétne do Liptovského Svätého Mikuláša priniesol spolumajiteľ známej továrne na spracovanie kože a neskôr významný slovenský národohospodár Kornel Stodola. Stalo sa to v roku 1888. K. Stodola sa stal neskôr aj predsedom Tatranského spolku turistov. Využíval ich najmä na zábavu v kruhu svojej rodiny, bratmi Emilom, Aurelom, Jozefom a kamarátmi Milošom Lackom st., Andrejom Žuffom a Karolom Hubkom. Spúšťali sa najmä z kopca Nicovô, v blízkosti Liptovského Svätého Mikuláša. Lyžovali s jednou hrubou palicou. O spúšťaní sa nadol Ing. Lacko napísal: „O dajakej lyžiarskej technike nebola reč. Hlavné bolo postaviť sa na lyže,

spustiť sa na nich pomocou jednej hrubej palice dolu svahom a nespádnúť, čo sa málokedy podarilo.“ Výstup na kopec im zjednodušoval prvý prenosný lyžiarsky vlek na Slovensku (navijak upevnený na stojane, na ktorom sa pomocou kľuky navíjalo lano a vyťahovalo lyžiarov na svah), ktorý skonštruoval majster Ján Strížka. Lyžovanie oslovilo aj ďalších mladých ľudí z bohatších mikulášskych rodín. Pán majster Strížka bol prvým výrobcom lyží na území Slovenska. Ako vzor mu slúžil nórsky model lyží. V blízkom okolí mal však ďalších viacerých nasledovníkov, ktorí vyrábali lyže. V ďalších rokoch zostrojovali lyže na Slovensku mnohí remeselníci. Členovia sekcie organizovaných turistov UKS v Liptovskom Svätom Mikuláši, prejavili záujem o lyžovanie. Začali robiť prechádzky na lyžiach do okolitej prírody a do vzdialenejších chotárov. Boli to najmä Bujačie lúčky či spomínané Nicovô. Neskôr sa organizovali výlety do Železného, Lúčiek, Podbanského a na Ďumbier. Medzníkom bol prechod Demänovskou dolinou, cez Ďumbier až do Brezna, ktorý uskutočnil O. Žuffa v roku 1910. Lyžiarsky spolok si však nezaložili. K rozvoju a propagácii lyžovania v regionálnej oblasti Liptova v rokoch 1912 až 1918 pomohlo aj Maďarské gymnázium, ktoré svojim študentom vypožičiavalo dvadsať párov lyží aj s viazaním. Lyžovanie sa stáva formou zábavy a trávenia voľného času. Organizované lyžovanie v Ružomberku sa začalo v roku 1912, keď Fedor Houdek dal podnet na založenie lyžiarskeho krúžku. Zakladajúcimi členmi boli aj Uroš Boor, Valér Kubány a Otmar Houdek. Medzi prvých lyžiarov v Ružomberku patrili E. Paukner z Liberca, J. Svoboda, N. Čavoja a I. Lichardus. Najobľúbenejším miestom lyžiarov v Ružomberku bola Kalvária. Lyžovanie malo najmä turistický charakter, pretekať sa oficiálne začalo až okolo roku 1925. V Liptovskom Mikuláši bolo veľmi populárne lyžovanie. Po roku 1918 sa lyžovanie stalo obľúbeným športom aj pre ženy. K rozvoju lyžiarskeho športu pomohlo aj založenie Tatranského turistického spolku v Liptovskom Mikuláši v roku 1919. Od začiatku ho však zužovali problémy týkajúce sa aktívnymi resp. neaktívnymi členmi klubu. Dôsledkom stagnovania spolku prijali návrh Českého turistického spolku. V roku 1920 sa Tatranský turistický spolok zlučuje s Českým turistickým spolkom a vzniká Klub československých turistov. V roku 1919 bola v Ružomberku založená organizácia Sokol, ktorá sa od svojich začiatkov zaoberala lyžovaním. Pomerne veľký rozvoj lyžovania v Ružomberku nastáva práve v tomto roku, príchodom MUDr. Tausika. Učil deti na Kalvárii a už aj na Maline Brde vtedy moderné techniky lyžovania. Organizácie pracovali samostatne, avšak niektoré podujatia vykonávali spoločne, napr. závod Smrekovica – Ružomberok. V rokoch 1920 až 1925 mali veľký vplyv na rozvoj lyžovania na Liptove aj českí profesori a česká inteligencia. Prvým lyžiarskym učiteľom na Liptove bol Fedor Droppa v roku 1923. Patril medzi propagátorov lyžiarskeho športu na Liptove najmä v období po vzniku prvej ČSR.

### **Významní propagátori lyžovania na Liptove**

Medzi významných propagátorov lyžovania na Liptove, okrem iných patrili najmä: Pavol Ferenčík, Peter Droppa, Igor Benko, Alojz Lutonský, Ján Kresák či Magda Hollá. Veľkú zásluhu na rozvoji lyžovania mali takisto zakladajúci členovia Tatranského turistického spolku. Pod Tatranský turistický spolok spadalo aj lyžovanie. Na zhromaždení v Liptovskom Mikuláši v januári 1919, tak k založeniu prispeli Juraj Janoška, Braňo Lacko, Ivan Stodola, Milan Žuffa, Miloš Janoška, Ondrej Žuffa a Fedor Droppa. Predsedom spolku sa stal Kornel Stodola, ktorý sa vrátil zo zahraničia. Jeho výber nebol náhodný, keďže sám vykonával rôzne turistické výstupy nielen po tatranských štítoch. Mnohé z nich boli prvovýstupy, ktoré knižne spracoval. Na miesto tajomníka sa dostal Miloš Janoška, ktorý okrem iného bol aj spoluzakladateľom časopisu Krásy Slovenska. Časopis Krásy Slovenska sa dodnes vydáva.

**Pavol Ferenčík** (1927–2012) – bol chatárom vo viacerých chatách, postupne na Koliesku, Mikulášskej chate a na Družbe. Bol spoluzakladateľom prvej TJ v Liptovskom Mikuláši a to Dynama Nízke Tatry. Výraznou mierou propagoval Veľkú cenu demänovských jaskýň (VCDJ). Ďalej pôsobil aj ako riaditeľ cestovného ruchu či predseda obce Demänovská dolina. Svojim pričinením sa podieľal na výstavbe lanoviek a tratí.

**Peter Droppa** (1910-1990) – bol najmä skvelým všestranným športovcom, ktorý povyhrával prvé preteky na Chopku, ale aj v roku 1941 preteky O zlatú lyžu. Spoločne s priateľmi vybudovali chatu Na Priehybe. Chata na Priehybe sa neskôr stala aj centrom lyžiarskej povojnovej prípravy. Počas vojny bol v oddiele armádnych pretekárov (OAP). Na Lúčkach vybudoval bunkre, ktoré slúžili partizánom. Pracoval aj na pozícii speleológa a 30 rokov riadil Demänovské jaskyne. Bol jedným s objaviteľom jaskyne Mieru v roku 1952. Autorsky sa podieľal na knižnom diele „Demänovské jaskyne“

**Igor Benko** (1918-2007) – rovnako ako P. Droppa bol všestranným športovcom, keď okrem lyžovania propagoval aj hokej či horolezectvo. Zúčastňoval sa na rôznych lyžiarskych súťažiach a pretekoch z Ďumbiera, z Chlebu, zo Smrekovice, z Kojšovej hole, v Žiarskej doline a iných. Bol dlhoročným profesorom na Gymnázium M. M. Hodžu v Liptovskom Mikuláši. Spoločne s V. Kresákom založili Lyžiarsku športovú školu mládeže, ktorú aj trénersky viedol.

**Alojz Lutonský** (1905-1997) – Bol iniciátorom výstavby lanovky či ľudovo povedané sedačky v lyžiarskom stredisku Jasná. Verejne prvýkrát predstavil verejnosti túto myšlienku 1936. Skutočnosťou sa stala od roku 1949. Pôsobil ako tajomník KČST. Narodil sa na Morave. Bol priekopníkom organizovanej turistiky a cestovného ruchu na Slovensku, tiež horolezectva, jaskyniarstva, lyžovania a záchranárstva. Publikoval, redigoval časopis Krásy Slovenska. Po vojne pracoval v službách riaditeľstva pre cestový ruch v Bratislave. V r. 1963 –1968 stál na čele Múzea Janka Kráľa. V tom čase sa podieľal aj na vydávaní mnohých propagačných materiálov mesta Liptovský Mikuláš.

**Ján Kresák** (1924-2000) – Jeho zásluhou sa zlepšili pracovné aj sociálne podmienky členov Horskej služby, či už profesionálnych alebo dobrovoľných. Prinášal novinky z organizovania záchranárskych akcií a techniky. Zabezpečoval vybudovanie budovy Horskej služby a lavínovej prevencie na Bielej Púti. Pracoval v Horskej službe ako náčelník 33 rokov.

**Magda Hollá** (1927-2019) – po niekoľko desaťročí bola veľmi výraznou propagátorkou a osobnosťou lyžiarskeho života na Liptove, najmä v Demänovskej doline. Spolupracovníčka pri organizácii lyžiarskych pretekov. Budovala zjazdové trate aj pre medzinárodné preteky a bola dobrovoľnou členkou Horskej služby. Nemalou mierou sa pričínila o propagáciu lyžiarskeho strediska v Jasnej na medzinárodnej úrovni. Veľmi dobre ovládala cudzie jazyky a sprevádzala delegátov na medzinárodných pretekoch FIS. Bola členkou organizačných výborov pretekov VCDJ, takisto sa stala členkou Slovenského zväzu zjazdového lyžovania. Jej pričinením sa uskutočnil Svetový pohár žien vo Vysokých Tatrách v roku 1969. Aktívne sa angažovala aj v akciách, ktoré súviseli s olympijským hnutím a rozširovaní myšlienok olympizmu.



## **Významní lyžiarski pretekári na Liptove do roku 1989**

### **Miriám Bartovicová-Cuninková**

Narodená 23.2.1948 v Trstenej. Nezúčastnila sa žiadnej olympiády avšak bola 12-násobnou majsterkou ČSSR. Zúčastnila sa MS v roku 1970 vo Val Gardene, na ktorých obsadila 27.miesto v obrovskom slalome. V roku 1970 sa stala majsterkou ČSSR v slalome, obrovskom slalome a v alpskej kombinácii. Jej kariéra sa vinou zranenia na Majstrovstvách ČSSR v roku 1971 predčasne skončila. Patrila k najlepším pretekárkam v histórii Československa

### **Anna Blahútová rod. Droppová**

Narodená 13.3.1954 v Ružomberku. Zimných olympijských hier sa nezúčastnila, aj keď dvakrát bola v príprave, no napokon na ZOH 1972 a 1976 neštartovala. Medzi jej najvýznamnejšie úspechy patria 4. miesto v obrovskom slalome pri finále Európskeho pohára v Arose v roku 1975, 24. miesto v St. Moritzi v obrovskom slalome na MS 1974 či 2x umiestnenie v najlepšej desiatke na ME juniorov v zjazde a v slalome. Radí sa medzi najúspešnejšie pretekárky v rámci Československa.

### **Ľudmila Fiaminová rod. Milanová**

Narodená 22.3.1967 v Kežmarku. Bola účastníčkou ZOH v Calgary v roku 1988 v zjazdovom lyžovaní v Super G. Umiestnila sa na 29. mieste. Na štarte sa objavila aj v disciplíne zjazd, v ktorom si svoje celkové umiestnenie oproti Super G polepšila o 5 miest a skončila v celkovom poradí na 24.mieste. Na svetových univerziádach získala dve zlaté medaily. Obidve v roku 1987 na domácom svahu v Jasnej.

### **Štefan Harvan**

Narodený 17.5.1937 v Kežmarských Žľaboch. Účastník ZOH v Innsbrucku v roku 1964 v bežeckom lyžovaní. Štartoval v disciplínach v behu na lyžiach na 30 km a na 50m. V prvej spomínanej disciplíne sa umiestnil na 26.mieste a v druhej o 4 priečky lepšie na 22.mieste.

### **Alžbeta Havrančíková**

Narodená 27.9. 1963 v Šuňave. Štartovala na 15-tych ZOH v Calgary v roku 1988 v behu na lyžiach, v ktorých sa na štarte objavila vo viacerých disciplínach. V behu na lyžiach na 5km klasickou technikou sa umiestnila na 29.mieste. Na 10km klasickou technikou skončila na 31.mieste. Na 20 km dlhej trati voľným štýlom skončila na 13-tej priečke. V štafete 4x5km sa reprezentantky Československa umiestnili na 7. mieste. Vo Svetovom pohári žien v roku 1986 obsadila v konečnom poradí 12. miesto. Medzi ďalšie veľké úspechy rodáčky zo Šuňavy patrili víťazstvá v svetovom pohári, v ktorom roku 1989 2x zvíťazila a získala 2x 4.miesto na MS v Lahti. V Celkovom poradí svetového pohára získala 2 miesto. V TJ Tesla Liptovský Hrádok pôsobila pod vedením trénerov Jána Michalíka a Miloslava Húsku v čase od roku 1978 do roku 1990. V tomto období pracovala aj ako výchovná pracovníčka na SOU elektrotechnickom v Liptovskom Hrádku.

### **Ľubomíra Il'ánovská rod. Balážová**

Narodená 13. 8. 1968 v Liptovskom Mikuláši. Bola účastníčkou ZOH v Calgary v roku 1988. V behu na lyžiach na 5km trati sa umiestnila na 30. mieste a na 10km dlhej trati sa umiestnila na 27.mieste.

### **Ján Ilavský**

Narodený 27. 5. 1942 vo Važci. Zúčastnil sa na 11-tych ZOH v japonskom Sappore v disciplíne behu na lyžiach na 30 km, v ktorej skončil na celkovom 40. mieste a v Československej štafete sa spolu so svojimi bežeckými kolegami umiestnili na konečnom 8. mieste. Medzi jeho ďalšie úspechy patrí aj titul majstra Československa, ktorý vyhral celkovo 3-krát.

### **Peter Jurko**

Narodený 22. 9. 1967 v Levoči. Zúčastnil sa ZOH v Calgary v roku 1988 sa umiestnil na 29. mieste v zjazde, v super obrovskom slalome na 27.mieste, v slalome na 13.mieste, v obrovskom slalome na 33.mieste a len o 2 priečky mu unikla medaila z kombinácie a skončil na záverečnom 5. mieste. Je hneď niekoľkonásobným majstrom ČSSR a to z rokov 1985 (slalom), 1986 (slalom, super obrovský slalom, zjazd a kombinácia), 1987 (slalom, obrovský slalom a super obrovský slalom), 1988 (obrovský slalom). Talentovaný pretekár, reprezentant z Vysokých Tatier pretekal za TJ Jasná najmä v čase podpory športu. V ďalšej kariére pôsobil v Amerike. Patril medzi popredných svetových pretekárov.

### **Viera Klimková rod. Leskovjanská**

Narodená 11. 8. 1957 v Spišskej Novej Vsi. Účastníčka 14-tych ZOH v Sarajeve v roku 1984 a Calgary v roku 1988. Klimková reprezentovala Československo v behu na lyžiach. Na trati dlhej 20km skončila v Sarajeve na 24.mieste. V Calgary štartovala vo viacerých disciplínach. Na 5km klasickou technikou skončila na 22. mieste. Na 10km dlhej trati klasickou technikou na 35.mieste. Na 20km voľnou technikou skončila na 17. mieste a v štafete Československej reprezentácii skončila na 7. mieste na trati 4x5km.

### **Juraj Libik**

Narodený 18. 10. 1919 v Ružomberku. Zúčastnil sa prvých ZOH po 2. svetovej vojne v roku 1948 v Sankt Moritzi. Reprezentoval Československo v zjazdovom lyžovaní. V zjazde sa umiestnil na 77. mieste a jeho výsledok zo slalomu bol anulovaný. Zomrel 23. 1. 1995 v Budapešti

### **Ján Michalko**

Narodený 18. 11. 1947 vo Východnej. Účastník ZOH v Sappore v roku 1972. Československo reprezentoval v behu na lyžiach. V disciplíne na 15 km sa umiestnil na 30. priečke, na 30 km skončil štyridsiaty, na 50 km dlhej trati obsadil 30. miesto a v štafete 4x10 km skončili naši reprezentanti na 8. mieste. Na Majstrovstvách ČSSR v roku 1972 získal dve strieborné medaile za druhé miesto v behu na 30km a 3x10km. Rok predtým bol zlatý na 15km trati.

### **Štefan Olekšák**

Narodený 16. 1. 1940 v Ždiari. Účastník 9-tych ZOH v Innsbrucku v roku 1964, kde štartoval v severskej kombinácii. Člen klubu TJ Jasná sa umiestnil sa na 13. mieste. Zomrel v Prahe 1. 12. 1996.

### **Ivan Pacák**

Narodený 28.5.1962 v Liptovskom Mikuláši. ZOH sa nikdy nezúčastnil, no ako zatiaľ jediný Slovak sa postavil na stupne víťazov v pretekoch svetového pohára. V roku 1982 vo švajčiarskom Wengene, skončil na 2. mieste.

### **Dagmar Slafkovská rod. Kuzmanová**

Narodená 17. 9. 1956 v Handlovej. Ocenená majsterka športu. Účastníčka dvanástych ZOH v roku 1976 v Innsbrucku. Reprezentovala Československo v zjazdovom lyžovaní. V zjazde získala 32. miesto, v slalome sa umiestnila na 9. mieste. V obrovskom slalome dosiahla na 9. miesto a v kombinácii skončila tesne za stupňami víťazov na 6. priečke. Patrí do skupiny najlepších pretekárov v histórii Československa. Je majsterkou ČSSR v obrovskom slalome z roku 1977 a 1978. K tomu ešte pridala v roku 1978 dve víťazstvá v zjazde a v kombinácii. Kariéru a svoju pretekársku činnosť ukončila v roku 1978. Jej dvojčka Soňa bola veľmi talentovaná slalomárka, no po nezaradení do nominácie na ZOH v Innsbrucku svoju kariéru ukončila ako 19-ročná.

### **Gabriela Svobodová rod. Sekajová**

Narodená 27.2. 1953 v Kremnici. Účastníčka až troch ZOH. Československo reprezentovala v behu na lyžiach postupne na ZOH v Innsbrucku v roku 1976, v Lake Placid v roku 1980 a v Sarajeve v roku 1984. V Innsbrucku dosiahla nasledovné výsledky. Na 5km 13. miesto, na 10 km 19. miesto a v štafete Československa skončila na 6. mieste v 4x5 km. V Lake Placid na 5km dlhej trati skončila na 20. mieste, na 10 km sa umiestnila na 19. mieste a v štafete reprezentantkám tesne unikla medaila keď skončili na 4. mieste. V Sarajeve sa umiestnila na 5km trati na 15. mieste, na 10 km trati na 12. mieste a v štafete sa konečne dočkala medaily, keď spolu so svojimi kolegyňami skončili na 2. mieste a tešili sa tak zo strieborného kovu. Stala sa však majsterkou ČSSR v zmiešanej štafete na 3x5km. Bola účastníčkou troch Majstrovstiev sveta. Vo Falune skončila na 3. mieste a získala bronz v štafete na 4x 5km.

Daniel Šlachta

Narodený 13. 2. 1923 v Demänovej. Účastník piatych ZOH v Sankt Moritzi v roku 1948 reprezentoval Československo v zjazdovom lyžovaní. V zjazde sa umiestnil na 46. mieste, v slalome na 33. mieste a v kombinácii na 34. mieste. Bol aj významný účastníkom SNP.

### **Najvýznamnejšie lyžiarske preteky na Liptove konané do roku 1989**

Prvé organizované preteky v Liptovskom Mikuláši boli v roku 1924. Organizačne ich zastrešoval KČST menovite, G. Nedobry, P. Žuffa, F. Droppa, I. Novický. Preteky mali ohlas v celom meste a jeho okolí. Na pretekárov prišlo pozrieť približne 500 ľudí. Pretekalo sa vo viacerých disciplínach a to, v kategórii dospelých – muži a ženy a v kategórii dorastu. Spolu to činilo približne 100 pretekárov. Ďalšími pretekmi boli na severnej strane Chopku preteky v roku 1938. Usporiadalo ich liptovskomikuláškcke gymnázium a Sokol. Účastníkmi týchto pretekov boli študenti, členovia Sokola, KČST a miestni vojaci. Na štarte sa postupne predstavilo 32 pretekárov. Tieto preteky boli vydarené a začali písať nový príbeh nielen mikuláškcke, ale aj slovenského lyžovania. Trať mala začiatok z vrcholu Derešov a končila na Kvasničniku (Neskôr premenovaný na Jasná). Trať bola dlhá 3,5 km. Pretekári na štart šliapali viac než 3 hodiny. V súčasných podmienkach vrcholového športu, takmer nepredstaviteľné. Nasledujúci rok 26. marca 1939 sa začali konať preteky s názvom Veľká cena Demänovských jaskýň. Organizáciu pretekov zastrešoval novovytvorený Klub slovenských turistov a lyžiarov (KSTL) a Družstvo Demänovských jaskýň. Historicky prvými víťazmi pretekov sa stali A. Čermický a L. Huťanová. Viac o Cene Demänovských jaskýň v samostatnej kapitole.

Na území Slovenska nájdeme viaceré významné podujatia, týkajúce sa pretekového lyžovania. Najvýznamnejším je Veľká cena Slovenska vo Vysokých Tatrách, ďalej je

to Veľká cena Demänovských jaskýň, konajúca sa na severných svahoch Chopka. Tieto preteky sa usporadúvajú od roku 1939 v Jasnej. V lyžiarskom stredisku Jasná sa na rozdiel od iných lyžiarskych stredísk pristupovalo k intenzívnejšej výstavbe lyžiarskych tratí, vlekov, ubytovacích zariadení, ako aj služieb.

### **Veľká cena Demänovských jaskýň**

Zakladateľmi a prvými organizátormi pretekov boli členovia KSTL a družstva Demänovských jaskýň P. Droppa, P. Benko, O. Nuska, V. Tarnócy, G. Nedobry a A. Lutonský. Prvé preteky v Jasnej ako „Veľká cena Demänovských jaskýň“ (VCDJ) sa uskutočnili v marci 1939, v čase nástupu fašizmu, rozdelenia Československej republiky na protektoriát Čiech a Moravy a samostatnej Slovenskej republiky resp., Slovenského štátu. Hlavným cieľom pretekov bolo predovšetkým spopularizovať Demänovské jaskyne a podpora myšlienky postaviť sedačkovú lanovku na Chopok. Namáhavý výstup do sedla Poľany, štart pretekov v nadmorskej výške 1830 m.n.m a neupravovaná trať až k doline Zadnie vo výške 1320 m.n.m, predpokladali vysoké nároky na kondíciu a techniku pretekárov. Trať merala približne 2 km. Najrýchlejšiu jazdu predviedol Aladár Černický. Odovzdávanie putovnej ceny sa konalo v chate pri Vrbickom plese. V rozmedzí rokov 1940-1949 viedla trať od pyramídy na Chopku(dnešná Luková) úzkym priesmykom až do cieľa k Vrbickému plesu. Trať merala 3km. V ďalších rokoch bol cieľ na Kvasničníku. V rokoch 1942 a 1943 boli súčasťou VCDJ aj Majstrovstvá slovenskej republiky v zjazdových disciplínach. Víťazom sa stal T. Lehotský z KSTL Liptovský Mikuláš. Týmito pretekmi sa stal Chopok ešte viac vyhľadávanejším miestom lyžiarov. Realizovali sa aj počas vojny, s výnimkou roku 1945. Historickým medzníkom sa stal dvanásty ročník VCDJ, kedy bola vybudovaná dvojsedačka na Lukovú. Trať tak začala prechádzať cez Priehybu k údolnej stanici. Do roku 1953 VCDJ sa na organizácii podieľali činovníci Klubu slovenských turistov a lyžiarov, neskôr TJ Sokol Partizán a Iskra Lipt. Mikuláš. Počnúc 15. ročníkom, pomyselnú štafetu usporiadateľa preberá TJ Nízke Tatry – Demänovská dolina a tým sa na dlhé obdobie začína písať nová história VCDJ. Medzi najlepších pretekárov tej doby patrili V. Krajňák, M. a A. Šoltýsovci, A. Telgarský, E. Čermák, R. Koloušek a iní. Od roku 1966 mali preteky medzinárodný charakter. V kategórii žien zvíťazila M. Cuninková. V 1971 boli preteky po prvý raz registrované v medzinárodnom kalendári FIS. V roku 1973 sa preteky stali aj súčasťou Európskeho pohára, ktorého víťazom sa stal F. Radici, ktorý bol jednooký. Už o rok neskôr sa v rámci pretekov VCDJ zorganizovali II. Majstrovstvá Európy juniorov. Od tohto ročníka sa každoročne opakujú preteky svetového alebo európskeho pohára na našom území, striedavo pre mužov a ženy. Štartoval tu v obrovskom slalome a aj zvíťazil I. Stenmark, jeden z najúspešnejších lyžiarov všetkých čias. V kalendári Európskeho pohára mužov sa dostala VCDJ aj v rozpätí rokov 1975 až 1978. Okrem Európskeho pohára sa tu uskutočnil aj Svetový pohár a to v roku 1979. Jednalo sa o 40-ty ročník pretekov, na ktorých sa zúčastnilo 65 najlepších svetových pretekárov z 15 krajín na svete. Na svahoch sa nebojovalo len o Krištálový glóbus, ale aj o „Zlatý kvapel“ Demänovských jaskýň. Preteky sledovalo takmer 40000 divákov. Najväčšou hviezdou bol opäť I. Stenmark, ako aj v roku 1982. Svetový pohár žien 1984 sa uskutočnil v Jasnej. Úspešne sa ho zúčastnili aj Československé reprezentantky, O. Charvátová, L. Milanová a A. Mařasová. Majstrovstvá sveta juniorov sa v Jasnej uskutočnili aj v roku 1985, na ktorých žiaľ chýbal náš reprezentant Peter Jurko, v tom čase najúspešnejší. Päťdesiaty ročník VCDJ sa v roku 1989 konal ako finálový pretek Európskeho pohára, mužov a žien.

## **Veľká cena Slovenska**

Založenie Veľkej ceny Slovenska je úzko prepojené s Tatranským pohárom, ktorý bol založený v roku 1949. V 2. ročníku Tatranského pohára mal popri klasických disciplínach na programe aj tie zjazdové. Alpskú kombináciu jazdili aj ženy aj muži a pretekalo sa na Skalnatom plese. O 5 rokov neskôr aj na základe týchto pretekov sa začala jazdiť VCS vo Vrátnej. Lyžiarska sekcia v Bratislave predložila zámer v roku 1954 založiť a odštartovať tradíciu pretekov Veľkej ceny Slovenska. Tento zámer získal pozitívnu odozvu vo svete alpského lyžovania. Na území Slovenska sa začalo s postupnou výstavbou a pravidelnou prevádzkou lyžiarskych zariadení. Uskutočnili sa rozsiahle úpravy tratí vo Vysokých Tatrách či Vrátnej. Prebiehala aj výstavba v Jasnej, ktorej cieľom bolo zhotoviť trať s meniteľnou dĺžkou od 1500m až po 3500m. Trať začínajúca z Chopku a končiaca na Záhradkách. Preteky sa nakoniec uskutočnili hneď na ďalší rok v roku 1955 vo Vrátnej doline. Na pretekoch štartovali aj Nemeckí a sovietski pretekári. Medzinárodná úroveň potvrdila vysokú fyzickú pripravenosť ruských pretekárov. Od roku 1956 sa už konali vo vysokých Tatrách (Skalnaté pleso a Hrebienok) a iba výnimočne uskutočnili v Jasnej.

V roku 1978 sa vo Vysokých Tatrách konal už 23.ročník Európskeho pohára, veľkou novinkou bolo organizovanie dvojkolových pretekov v obrovskom slalome. Veľkej ceny Slovenska sa zúčastnilo 21 krajín, z nich takmer 200 pretekárov, čo bolo považované za rekord medzi vtedajšími lyžiarskymi medzinárodnými súťažami v alpských disciplínach. Kvôli nedostatku snehu, čo spôsobilo nevhodné podmienky pre organizáciu súťaže sa jej časť presunula do Jasnej. Toto rozhodnutie malo za následok väčšie organizačné ťažkosti a s nimi spojené aj finančné náklady. Práve tu, však v obrovskom slalome dosiahla svoj najväčší triumf slovenka Dagmar Kuzmanová, kde skončila ako druhá za Reginou Sacklovou z Rakúska.

## **Beh okolo Vrbického plesa**

Výstavbou bežeckých tratí pri Vrbickom plese sa vytvorili podmienky pre rôzne pretekárske a bežecké súťaže. Podujatie spojené s činovníkmi a klubom TJ Jasná, ktoré svojou organizáciou a kvalitou pretekov, prerástli národnú úroveň, boli lyžiarske preteky v Demänovskej Doline „Beh okolo Vrbického plesa“. Preteky boli založené v roku 1962. Organizačne preteky zastrešovali P. Ferenčík, L. Húska a Ľ. Hrnčiar. Najúspešnejšími pretekármi, ktorý sa prezentovali výbornými výkonmi a získali aj medaile, na tomto podujatí boli Št. Harvan, Št. Olekšák, M. Húska, Ľ. Hrnčiar, L. Divald, M. Sabaka, V. Trizna, J. Klamár. Dlhoročná tradícia a názov týchto pretekov končí po roku 1969. Výkonnostné bežecké lyžovanie sa presunulo do Liptovského Hrádku, kde malo svoje stredisko. Pretekári sa chodili pripravovať aj na Štrbské pleso, kde boli novovytvorené trate pre MS 1970. Ďalším dôvodom na presun bola i postupná devastácia bežeckých tratí v Demänovskej doline, keďže sa začalo s nekoordinovanou výstavbou budov a ubytovacích či stravovacích zariadení.

Medzi ďalšie menej známe preteky patrili napríklad aj prvomájové zjazdové závody na Ďumbieri a preteky O zlatú lyžu. Zjazdové preteky na Ďumbieri, ktoré sa začali konať od roku 1930 a stali sa pravidelným vyvrcholením sezóny. Uskutočnili sa s účasťou najlepších zjazdárov z celej ČSR. Svahy a zjazdovky Ďumbiera a otvorenie Štefánikovej chaty v roku 1928 sa stali najobľúbenejším vyhľadávaným cieľom liptovskomikulášskych lyžiarov. Nebránil im v tom ani vyše trojhodinový výstup z Demänovskej doliny. Chata leží v nadmorskej výške 1740m. Počas vojny, v roku 1941 sa usporiadali aj preteky O zlatú lyžu. Bola to alpská kombinácia a víťazom sa stal P. Droppa. O výchovu mladých lyžiarov a popularizovanie lyžiarskeho športu sa

podieľali najmä liptáci D. Šlachta, K. Bruck, T. Lehotský a tatranskí a kežmarskí lyžiari. Jednalo sa o kvalitných alpských lyžiarov, ktorí začali s prípravou mládeže na vrcholový šport. V Žiarskej doline pokračovali preteky Cena liptovských hôľ, ktoré sú vlastne pokračovaním preteku O zlatú lyžu. Pretek sa obnovil v roku 1953. Počas trvania Slovenského štátu sa Ružomberok stáva baštou slovenského lyžiarstva. V roku 1942 sa tu konali majstrovstvá Slovenska mládeže a junákov s veľkou účasťou až 150 pretekárov. Na toto podujatie prišiel osobne aj minister vnútra A. Mach, ktorý bol aj protektorom samotných majstrovstiev.

## Záver

Šport nám predstavuje istý druh aktivity podľa presných pravidiel, ktorú vykonávame za účelom rekreácie, alebo súťaženia. Ma svoje historické súvislosti spojené s dejinami ľudstva a preto ho môžeme považovať aj za kultúrny fenomén či vybraný aspekt kultúrnej antropológie, ktorý sa neustále vyvíja. Pre náš teoretický príspevok sme si zvolili dejiny z vybraných zimných športov. V rámci ohraničenia témy sme si zvolili dejiny lyžovania na Liptove do časového obdobia roku 1989. Charakterizovali sme vybrané aspekty súvisiace s touto témou. Išlo o predstavenie celého kontextu súvisiaceho s lyžovaním ako napríklad, predstaviteľov a významné osobnosti, ktoré stali pri vzniku, prezentovaní a následne aj reprezentovaní jednotlivých disciplín lyžovania. Svojim obsahom môže aspoň čiastočne prispieť k prezentovaniu dejín zimných športov na Slovensku.

## Literatúra

- ADAMEC, V. (1984). Lyžiarske strediská na Slovensku. Šport. Slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava. ISBN 77-008-84-11-6.
- Biografický lexikón Slovenska. (2017). Národný biografický ústav SNK. Martin. ISBN 978-80-8149-079-8.
- BLAHÚTOVÁ, A. (2013). Naše veteránske lyžovanie. Klemo. Bratislava.
- BLAHUTOVÁ, A., KURFURSTOVÁ, E. (2015). Vrcholová športová príprava v zjazdovom lyžovaní. Univerzita Komenského v Bratislave. Zephiros. Bratislava. ISBN 978-80-223-4065-6.
- BLAHUTOVÁ, A. (2019). Športová príprava v zjazdovom lyžovaní. Verbum. Ružomberok. ISBN 978-80-561-0643-3.
- BLAHUTOVÁ, A., ŠPÁNIK, K. (2021). História lyžovania na Liptove. Verbum. Ružomberok. ISBN 978-80-561-0881-9.
- BLAHUTOVÁ, A. (2021). Ženy a lyžovanie na Slovensku. Verbum. Ružomberok. ISBN 978-80-561-0864-2.
- BLAŽEKOVÁ, I. Čriepky z histórie cestovného ruchu v Liptovskom Mikuláši a okolí. Múzeum Janka Kráľa v Liptovskom Mikuláši. Liptovský Mikuláš. [http://www.mikulas.sk/files/File/kalendar\\_podujati/Criepky\\_historiaCR.pdf](http://www.mikulas.sk/files/File/kalendar_podujati/Criepky_historiaCR.pdf)
- BLAŽEKOVÁ, I., RYBÁRSKA, Ľ. (2004). Počiatky turizmu a cestovného ruchu na Liptove. In: Krásy Slovenska, roč. 81, č. 1-2. ISSN 0323-0643.
- BUBELÍNÝ, I. (2004). História bežeckého lyžovania na Liptove. In: Krásy Slovenska, roč. 81, č. 1-2.
- BUBELÍNÝ, I. (2022). Na pochode vďaka po stopách hrdinov. In: Krásy Slovenska, roč. 99, čís.1-2.
- DIAN, F. (2022). Z histórie športu v Ružomberku. Tesfo. Ružomberok. ISBN 978-80-8225-008-7.

- DÚCOVÁ, S. (2017). Historický vývoj Veľkej ceny Slovenska v zjazdovom lyžovaní. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- FRONKO, M. (2003). Olympionici Liptova. GRAFON dtp štúdiou. Liptovský Mikuláš. ISBN 80-89130-13-5.
- GROSSMANN, F. (1953). Zima na Slovensku. Čedok. Praha.
- HARVAN, L. a kol. (1979). Tatry (Zima/Šport/Krása). Šport. Slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava.
- HELLEBRANDT, V. (1990). Zjazdové lyžovanie. Šport. slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava.
- HOCHMUTH, Z., ŠLACHTA, F. (1968). Východisko Ružomberok. Šport Vydavateľstvo SV ČSTV. Bratislava.
- HOCHMUTH, Z. (2008). Krasové územia a jaskyne Slovenska. IN: Geographia Cassoviensis. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Košice. Roč. 2. 2/2008. ISSN 1337 – 6748.
- KOLLÁR, D. (2004). Čo písali Krasy Slovenska v roku 1923. In: Krásy Slovenska, roč. 81, č. 5-6, 2004. ISSN 0323-0643.
- KREJČÍ, M. a kol. (2003). 50 rokov TJ Jasná, Združenie športových klubov Jasná Liptovský Mikuláš. Liptovský Hrádok. Briz.
- KRKOŠOVÁ, A. (2022). Spolky v Liptovskom Mikuláši a blízkom okolí v rokoch 1918-1938. In: Acta theologica et religionistica, Internetový časopis doktorandov Gréckokatolíckej teologickej Fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. Roč. 11, 2/2022. s. 52.
- KROPILÁK, M., a kol. (1977). Vlastivedný slovník obcí na Slovensku, Veda vydavateľstvo slovenskej akadémie vied. Bratislava, Encyklopedický ústav SAV.
- KULHÁNEK, Otto, 1989. Zlatá kniha lyžování. Edice Olymp. Praha.
- LENGYEL, P. (2005). 50 rokov lyžiarskeho klubu v Ružomberku. Tesfo. Ružomberok.
- LENGYEL, P. (2015). História lyžovania v Ružomberku. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- LUTONSKÝ, Z., KARLÍČEK, M. (1953). Slovenské lyžiarske terény. Nakladateľstvo cestovného ruchu. Bratislava.
- MARTIŠ, F. (1984). Beh na lyžiach. Šport-slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava.
- NEMEC, M. (2019). Tatranský spolok turistický. IN: GRESCHOVÁ, Eva, a kol. Tatry v dokumentoch. Zborník vedeckých príspevkov a referátov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Liptovský Mikuláš: Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva. ISBN 978-80-89933-19-8.
- NIŽNANSKÝ-TATRAN, J. (1933). Lyžiarstvo, kráľ športov. Lev kníhtlačiarsky a nakladateľský spolok. Ružomberok.
- OŠKOVÁ, Miriam, 2006. Vznik a vývoj významných lyžiarskych podujatí v Liptovskom Mikuláši. Rigorózná práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- SUCHÝ, G. (2016). Historický vývoj lyžovania v regióne Kremnice. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- SZATHMÁRY, M. (1970). História lyžovania na Liptove. Diplomová práca. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu. Univerzita Komenského.
- ŠAJNOHA, M. (2004). Skialpinizmus v historickom kontexte. In: Krásy Slovenska. Roč. 81. Čís. 1-2.
- ŠEVČÍK, M. (2007). Transformácia lyžiarskych stredísk na Slovensku. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- ŠPERKA, P. (2021). 100 rokov Slovenského horolezeckého spolku JAMES. In: Krásy Slovenska. Roč. 98. čís. 7-8.

- ŠTOFAN, B. (2008). Dejiny horského lyžovania – skialpinizmus. I and B. Tatranská Lomnica. ISBN 978-80-969017-7-7.
- TEREZČÁK, J. (1997). Dejiny lyžovania na Slovensku 1860-1944. Tlačiareň a vydavateľstvo Slza. Poprad. ISBN 80-88680-15-8.
- TRAJTEL', Matúš, 2012. História lyžovania na Horehroní. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- URBAN, P. (2023). Na Kamienke dobre ... In: Krásy Slovenska. Roč. 100. čís. 3-4.
- VRZGULOVÁ, B. (1993). Liptov. Turservis s.r.o., Bratislava. ISBN: 80-988-988-o-x.
- VŠETEČKA, J. (1923). Turistický obzor. In: Krásy Slovenska. Roč. 3. čís. 1. Liptovský svätý Mikuláš: Janoška a Sopko.
- WACHTARCZYKOVÁ, J. (2011). Povaha a podoba názvov lyžiarskych stredísk na Slovensku. In: Jednotlivé a všeobecné v onomastike. 18. slovenská onomastická konferencia – Zborník z konferencie. Prešov: Inštitút slovakistiky, všeobecnej jazykovedy a masmediálnych štúdií Filozofickej fakulty Prešovskej univerzity v Prešove, Jazykovedný ústav Ľudovíta Štúra SAV, Slovenská onomastická komisia, Slovenská jazykovedná spoločnosť pri JÚLŠ. ISBN 780-80-555-0576-3.

## **SELECTED ASPECTS OF SKIING IN LIPTOV UNTIL 1989**

**Keywords:** Skiing. Education. History. Sport. Liptov. Sportsmen.

### **Summary**

Skiing in Slovakia holds a significant position both in the present and in its historical context. For the historical characterization and analysis of this sport we have chosen the well-known ski area of the Liptov region. This paper explores the historical development of skiing in this specific locality up to the year 1989. The storyline presents basic historical information on several selected aspects of skiing. It highlights key figures in the realm of skiing, encompassing promoters, athletes, and notable Slovakian representatives.



# PODPORA ZIMNÝCH ŠPORTOV A VÝVOJ LYŽIARSKYCH STREDÍSK NA LIPTOVE V HISTORICKÝCH SÚVISLOSTIACH

*Tomáš Pažitka<sup>2</sup> - Jozef Zentko<sup>1</sup> - Ľuboslav Šiška<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

<sup>2</sup> Katedra telesnej výchovy a športu PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** Lyžovanie. Edukácia. História. Šport. Liptov. Športovci.

## **Abstrakt**

Príspevok sa zameriava na historické súvislosti spojené s podporou zimných športov vo vybraných lyžiarskych strediskách na Liptove. Predstavuje dejinné súvislosti snežných športov v regióne Liptov. Svoju charakteristiku upriamuje aj na kontext bežeckého - klasického lyžovania a skialpinizmu. Pozornosť v práci venujeme aj horskej architektúre, ktorá je nevyhnutnou súčasťou propagácie lyžovania a podpory samotného cestovného ruchu.

## **Úvod**

Zimné športy majú na Liptove svoju významnú historickú základňu a tradíciu. V historických súvislostiach sa pozornosť venuje najmä snežným športom a to bežeckému a zjazdovému lyžovaniu a modernejšiemu skialpinizmu. S vývojom rekreačného a súťažného lyžovania súvisí aj budovanie moderných lyžiarskych stredísk, ktoré prispievajú k zlepšovaniu efektivity a atraktivity rekreácie ako aj samotného lyžovania.

## **Vývoj bežeckého a zjazdového lyžovania na Liptove**

Popredným centrom bežeckého lyžovania, ktoré sa rozvíjalo na celom Liptove bol z dolného Liptova práve Ružomberok. Klub československých turistov sa spája práve s týmto mestom, kde jeho základ vznikol v roku 1920. Ešte pred týmto klubom tu bola organizácia nazývaná Sokol (1919), v ktorom výlety na Choč, Smrekovicu či Korytnicu boli spôsob ako si zaobstarať kvalitné lyžovanie. Písal sa rok 1932 a práve v Ružomberku bola založená tradícia pretekov v behu a zjazde od Smrekovice do Ružomberka. Táto trať bola dlhá 18 kilometrov a jej súčasťou boli aj lyžiarske skoky prebiehajúce na Kalvárií, na Malinnom a nad Liptovským múzeom (mostík z umelej hmoty). Postupne sa vďaka veľkému záujmu o lyžovanie vytvorila v roku 1933 prvá slovenská lyžiarska príručka. Rok 1938 bol vznikom Klubu slovenských turistov a lyžiarov (KSTL) v Žiline, jeho zrodenie malo obrovský význam práve pre rozvoj lyžovania v Československu. Za veľmi atraktívne sa považovali lyžiarske oddiely odborov Ružomberok a vtedajšieho Liptovského sv. Mikuláša. Ako je známe druhá svetová vojna mala obrovský dopad na množstvo sfér či už v oblasti sociálnej, poľnohospodárskej i priemyselnej a inak to nebolo ani v oblasti lyžovania. Veľké množstvo lyžiarov sa pridalo k partizánom. Vďaka svojej vedomosti o teréne v slovenských horách boli veľmi cennými spojencami. Po skončení 2. sv. vojny bolo

lyžovanie súčasťou KSTL a neskôr JTO Sokol. Významnou postavou v tomto období bol v lyžovaní Ján Babilonský. Získal trénerskú licenciu a špecializoval sa najmä na bežecké lyžovanie a skoky na lyžiach. Medzi významnými pretekármi v Ružomberku patrili J. Novák, A. Kupčo, J. Babal, J. Vengloš (neskôr veľmi úspešný futbalový tréner), L. Kubačková a mnoho ďalších. Lyžiar sa delili do 2 klubov. Jedným z nich bolo združenie Iskra Ružomberok a druhým bol Slovan Ružomberok. Po roku 1955 došlo k zlúčeniu spomínaných klubov a vznikla tak jednotná TJ Iskra Ružomberok. TJ predsedal Jaroslav Fejfár.

Záujem o turistické a rekreačné lyžovanie sa rozširoval po celom Liptove. V roku 1952 tomu dopomohlo aj založenie klubu TJ Dynamo Nízke Tatry – Demänovské jaskyne v Demänovskej doline, ktoré sa v roku 1955 premenovali na TJ Dynamo Nízke Tatry. Na jej založení sa podieľali A. Lutonský, S. Rozbořil, P. Ferenčík, M. Bartko, T. Cuninka. Zároveň spomenutá TJ vytvárala a zabezpečovala možnosti pre prípravu lyžiarov a širšiu verejnosť v okolí Lipt. Mikuláša. V sezóne 1953-1954 TJ založila športovú školu pod vedením prof. V. Kresáka. Trénersky školu zastrešuje I. Benko. Výsledkom tejto spolupráce boli pretekári ako napríklad J. Klamár, Š. Harvan, Š. Olekšák, M. Cuninková a iní. Bežeckú časť má trénersky na starosti Ľ. Hrnčiar a M. Húska. Zjazdársku časť trénoval do roku 1964 I. Benko a potom L. Zacharides, ktorý bol veľmi obľúbeným trénerom nielen u lyžiarov, ale aj iných športovcov (futbalisti, plavci, päťbojári...). V ďalších rokoch to dotiahol aj na trénera ženského reprezentačného zjazdového družstva. Začalo sa s budovaním bežeckých tratí okolo Vrbického plesa, ktoré neskôr prerušovali výstavby hotelov a dopravných zariadení ako dôsledok zvyšujúceho sa záujmu o cestovný ruch v tejto oblasti. Nasledujúce obdobie priniesli nástup pretekárov z klubu TJ Jasná Liptovský Mikuláš, ktorí patrili k špičke v celom Československu. Názov klubu vznikol premenovaním z TJ Dynamo Nízke Tatry. V závere šesťdesiatych rokov sa v TJ Jasná zhromažďovala veľmi dobrá skupina zjazdárov. Mnohí z nich, ako napr. A. Droppová, D. Matošová či P. Reitmayer, boli veľmi úspešnými reprezentantmi v nasledujúcich rokoch. V sedemdesiatych rokoch sa profesionálnym trénerom zjazdárov stáva pán P. Ftorek. S trénerskou prácou mu pomáhali aj dobrovoľní tréneri menovite Š. Hošala, J. Krajčí či M. Krajčí. Spoločne v roku 1972 vytvorili koncepciu výchovy zjazdárov v TJ. V roku 1973 vznikali „Školské športové strediská“, do ktorých sa sústredili najlepší žiaci lyžiarov z Liptova a Oravy. V 1975 vzniká popri LO TJ Jasná stredisko vrcholového športu mládeže, do ktorého sa schádzali najlepší pretekári na Slovensku. Prvý rok ho trénersky aj organizačne zabezpečoval M. Medla a ďalším rokom sa k nemu pridala L. Zacharides. Medzi najúspešnejšími pretekárkami patrili E. Medzihradská, M. Hojstričová či I. Pacák. V žiackych kategóriách sa vo výbornom svetle ukazuje Ľ. Milanová. V osemdesiatych rokoch prišlo zlaté obdobie, čo sa úspechov týka, pretekárov TJ Jasná Liptovský Mikuláš. Tie prichádzali nielen z domácich podujatí ale aj zo svetových. V žiackych kategóriách dominovali K. Poláková či R. Milan. V dorasteneckých kategóriách Ľ. Milanová a M. Rázus. Do roku 1987 sa do reprezentácie dostali Pacák, Hojstričová, Medzihradská, Jurko, Petrová a Milanová. Jurko získal tituly majstra ČSSR a úspešne reprezentoval aj v zahraničí. Koncom osemdesiatych rokov 20. storočia nastal útlm, Niekol'ki liptovskí pretekári však stále dosahovali výborné umiestnenia na rôznych pretekoch. V roku 1986 dostala TJ Jasná LM titul „Vzorná telovýchovná jednota“

Ako už bolo spomenuté, veľký nárast rozvoja cestovného ruchu na Liptove začal v úvode 50-tych rokov. Turisti neboli len našinci ale vo veľkej miere aj zahraniční. Prichádzali objavovať krásy Nízkych Tatier. Veľa mladých ľudí si našlo prácu v Demänovskej doline. Vo svojom voľnom čase sa venovali rôznym športom ako

futbal, volejbal, stolný tenis a v zimnom období najmä lyžovanie. Niektorí lyžiari pretekali aj v kluboch a okolitých TJ. Zamestnanci Jaskyne slobody a Horského hotela vyvíjali veľkú športovú aktivitu, z čoho pramenila aj snaha o založenie si vlastnej TJ. Vlastnou TJ by organizovali a podporovali všetku telovýchovnú činnosť a mohli tak reprezentovať a propagovať športovou aktivitou jaskyne a samotnú Demänovskú dolinu. Vznikla TJ Dynamo Nízke Tatry-Demänovské jaskyne. Začalo sa s budovaním zjazdových a bežeckých tratí a skokanským mostíkom. Významne sa na výstavbe podieľali členovia spomínanej TJ. Peniaze na činnosť klubu sa získavali prevažne brigádnickou činnosťou pri výstavbe lanoviek či turistických chodníkov a chát. Už v roku 1953 sa v Jasnej konalo finále Sokolovských pretekov brannej zdatnosti jednotlivcov a družstiev. Triumfovali v nich pretekári TJ Dynamo Nízke Tatry V. Trizna, M. Sabaka, M. Šuna. Z bežcov v najlepšie výsledky dosahovali Š. Harvan, L. Divald, Š. Olekšák, Peter a Ján Michalíkovci.

Rok 1953 bol významný pre ďalšie z novodobých stredísk na Liptove konkrétne Liptovský Hrádok, kde sa konali majstrovstvá Slovenska v bežeckom lyžovaní. K citeľnému rozkvetu prišlo utvorením lyžiarskeho oddielu TJ Tesla v roku 1960, keď sa vytvorilo vrcholové stredisko pre bežcov práve v Liptovskom Hrádku. V šesťdesiatych rokoch patrili k najlepším bežcom J. Klamár, Š. Olekšák či sestry Šúlekové. Spomínaní bežci patrili k reprezentantom ČSSR. Na začiatku 70-tych rokov začína do telovýchovného hnutia zasahovať štát a majetok TJ sa združuje do tzv. Účelových zariadení. Z ich výnosov sa financujú telovýchovné jednoty. V TJ sa začína viac orientovať na mládež a masový šport. Viacerí vrcholoví športovci teda odchádzajú do iných klubov alebo na Vysoké školy. Vďaka TJ Tesla bol položený základ pre vznik tréningového strediska mládeže a jeho ďalšieho rozvoja v roku 1975 až na stredisko vrcholového športu mládeže. Dôraz na prácu s mládežou sa prejavil na výsledkoch pretekárov. M. Šiarnik sa stal majstrom ČSSR, M. Hudecová a E. Kráľová majsterkami ČSSR. Trénovaní boli Ľ. Hrnčiarom. Zjazdové lyžovanie bolo populárnejšie, čo sa prejavilo určitým poklesom pretekárov. V osemdesiatych rokoch pribudli úspechy v podobe majsteriek Slovenska v dievčenskej štafete (Šircová, Nemcová, Magurová). profesionálnym trénerom bol stále Ľ. Hrnčiar a dobrovoľnými trénermi boli M. Sabaka, P. Ševčík, M. Šiarnik a P. Šiarnik. Ďalším z výrazných rokov v oblasti lyžovania bol rok 1989 a s ním spojené majstrovstvá Československa v Račkovej doline.

S bežeckým lyžovaním bol spojený aj pochod po stopách 1. československého armádneho zboru. Prvý ročník lyžiarsko-turistického pochodu po stopách 1. československého armádneho zboru sa uskutočnil 19. februára 1975. Myšlienka zorganizovania pochodu svitla vo Výbore zväzu turistiky Okresného výboru Československého zväzu telesnej výchovy (od roku 1989 Klub slovenských turistov Liptova) v Liptovskom Mikuláši. Na čele zväzu bol dlhoročný predseda Július Stankoviánsky, ktorý spolupracoval s Vysokou vojenskou technickou školou, okresným výborom Zväzu protifašistických bojovníkov a Horskou službou Vysokých a Západných Tatier na uskutočnení týchto pretekov. Účastníci pochodu si vybrali z viacerých možností trate v malebnej podtatranskej prírode. Nakoniec si vybrali 40 kilometrovú trasu od Troch studničiek popod úbočie tatranského Kriváňa, končiarov Bystrej a Baranca, Ponad obce Pribylina, Žiar a Smrečany až k pamätníku padlým sovietskym a československým vojakom a partizánom na výšine Háj nad Liptovským Mikulášom.

## **Vývoj skialpinizmu na Liptove**

Skialpinizmus rozumieme vo všeobecnom ponímaní ako kombináciu lyžiarskych zručností. Prvou zručnosťou je lyžiarska vysokohorská turistika a pohyb vo

vysokohorskom teréne. Tou druhou je samotný zjazd, často aj neupraveným svahom. História skialpinizmu siaha do začiatku minulého storočia, keď lyže začali okrem iných využívať aj horolezci, ktorým lyže uľahčovali dlhé zimné nástupy pod masívy hôr a urýchlňovali návraty z horolezeckých túr. Najväčší podiel na rozvoji skialpinizmu, či po metodickej, ale hlavne materiálovej stránke majú alpské krajiny, kde vzniká i rada pretekov, z ktorých najstarší je Trofeo Mezzalama. Pri založení Horolezeckého spolku JAMES v r. 1921, tak horolezci vytvorili znak spolku s horolezeckým lanom, čakanom a lyžami. Prvý skialpinistický výkon bol zdokumentovaný v roku 1903 výstupom na Krížnu v Liptovských Kopách. V roku 1949 Slovtour v Liptovskom Mikuláši vydalo mapu lyžiarskych trás v Západných Tatrách, kde sa skialpinizmus výrazne rozvíjal. Lyže a alpinizmus – skialpinizmus, pojem, čo si začal raziť cestu medzi ľuďmi, ktorí sú hlboko spriahnutí so svetom veľhôr. Sedemdesiate roky prinášajú „zlaté“ obdobie rozvoja skialpinizmu na Slovensku. Po úspešných vystúpeniach našich pretekárov (prevažne členov Horskej služby) a na podnet protagonistu tohto športu Pavla Rajtára, organizujú banskobystriční horolezci prvé preteky v Nízkych Tatrách v oblasti Ďumbiera a Chopka. Na Chopku sa v roku 1973 uskutočnili prvé skialpinistické preteky vo vtedajšom Československu. Organizačne sa na nich podieľal Horolezecký oddiel Jasná a Horská služba Nízke Tatry. Trasu organizátori pripravili z Lukovej na Chopok, odtiaľ po hrebeni do Sedla Poľana. Mikulášska chata bola cieľovým bodom. Po týchto pretekoch sa konali menšie podujatia. Ďalšie významné podujatie nasledovalo v roku 1977 na Ďumbieri. Preteky sa konali ako dvojdnové rely trojčlenných družstiev. Toto milé podujatie charakterizovalo veľké nadšenie organizátorov z Banskej Bystrice, ale aj pretekárov. Toto počínanie bratov Melekovcov, M. Marenčáka a ich ďalších priateľov položilo základný kameň tradičných skialpinistických pretekov vtedajšom v Československu. Ako už bolo spomenuté, najväčší podiel na vzniku pretekárskeho skialpinizmu a organizácii pretekov majú samotní pretekári (bratia Melekovci, M. Marenčák a ďalší) – horolezci a členovia Horskej služby. Po účasti na pretekoch v Nízkych Tatrách prichádzajú nadšenci tohto športu s myšlienkou organizovať podobné podujatie v centrálnej časti Západných Tatier, kde sú ideálne terény pre skialpinistické preteky. Výbor horolezeckého oddielu túto myšlienku prijal a po úspešnom nultom ročníku, ktorý sa konal 25. marca 1979, známym ako mini rely, zorganizoval ešte ďalších osem nasledujúcich ročníkov o putovnú cenu OV ČSZTV Liptovský Mikuláš. Prívlastok „ťažké ale pekné“ majú od svojho začiatku. Citlivo vedené trasy jednotlivých etáp nútia pretekárov ísť až na dno svojich síl, umu a taktiky. Okrem slovenských pretekárov sa pretekov zúčastňovali aj pretekári z Čiech, Poľska, Rakúska, Talianska a Švajčiarska. Šiesty ročník bol zároveň aj historicky prvými majstrovstvami Československa v skialpinizme, majstrami sa stali bratia Gálfyovci pred ďalšou bratskou dvojicou Filipských a domácim družstvom Edo Dzuroška – Igor Gažo. Žiaľ, tragická nehoda počas VIII. Ročníka urobila koniec sľubne sa rozvíjajúcemu podujatiu. Na organizácii pretekov sa najviac podieľali: Ján Frniak, Anna Il'janovská – Nezníková, Danka Plchová, Ivka Ilavská, Miroslav Lobo, Dušan Revaj a mnohí ďalších. Horolezecký oddiel pri TJ JASNÁ reprezentovali: Zdeno Sedláček, Ján Frniak, Pavol Elíz, Ing. Ján Blaško, Miroslav Gerik a mnohí iných. Okrem účasti na pretekoch sa ďalší členovia venovali aj tzv. nepretekárskemu skialpinizmu, absolvovali rôzne prechody, zjazdy zo štítov, či už vo Vysokých, Západných alebo Nízkych Tatrách, no aj v zahraničí. Z množstva extrémnych zjazdov treba spomenúť aspoň jeden a to prvý ženský zjazd Krčmárovým žľabom Danielou Setteyovou – Nezníkovou v zime 1980. Skialpinistické preteky v centrálnej časti Západných Tatier našli však svojich pokračovateľov a výborne sa tejto úlohy zhostili členovia skialpinistického klubu pri TJ Družba Smrečany – Žiar. Uvedený stručný prehľad

činnosti nie je úplný, spomenuté sú len tie najhlavnejšie body života klubu, len športovcov dosahujúcich najlepšie výkony danej doby. Činnosť v horolezeckom oddieli alebo klube Telovýchovnej jednoty Jasná, bola úspešná. Uznanie patrí všetkým funkcionárom, dobrovoľníkom a samotným horolezcom, či skialpinistom, bez ktorých by horolezectvo a skialpinizmus na Liptove nedosiahol spomínané úspechy. V osemdesiatych rokoch sa do svetovej špičky dostali aj slovenskí pretekárski skialpinisti Vybrané lyžiarske strediská na Liptove a ich vývoj

Lyžiarske strediská sa začali budovať už pred 2. svetovou vojnou, avšak vojna tento rozvoj pribzdila. V povojnových rokoch 1945 až 1948 došlo k opätovnej výstavbe vojnou zničených objektov a zariadení. Vypálených bolo až 56 chát a 26 zničených. Nepoužiteľnými sa stali aj lyžiarske mostíky, ktoré počas vojny schátravali. Nízke Tatry predstavujú lyžiarsku oblasť najvyššej úrovne. Technickým vybavením sú porovnateľné s Vysokými Tatrami. Prevyšujú ich s možnosťami lyžovania, výberom terénov i lyžiarskej turistiky. Veľkú zásluhu majú na tom dobre upravené zjazdové trate európskej úrovne a lyžiarske terény z Chopka.

## **Jasná**

Podnet na rozvoj Jasnej dalo objavenie Demänovskej jaskyne slobody v roku 1921. Cestovný ruch sa v oblasti Jasnej a Demänovskej doliny začal rozvíjať v roku 1924, kedy bola čiastočne sprístupnená Demänovská jaskyňa Slobody. Na jej sprístupnení sa podieľal aj Alojz Král a Adam Mišura. Samotná Demänovská dolina ako obec vznikla v roku 1964 v dôsledku centra turistiky, rekreácie a zimných športov. Patrí medzi najkrajšie a najcennejšie územia Slovenska. História prvých chát a ubytovní v Jasnej sa začali budovaním útulní, chodníkov a ubytovní. V Demänovskej doline pri jaskyniach bola postavená v roku 1924 postavená Bjornsonova chata, ktorá bola záchytným miestom mnohých lyžiarov. Jedna z prvých chát a ubytovní vznikla pri Vrbickom plese tzv. Pálkova, neskoršie sa volala Sokolská. Vznikla v roku 1937 a leží vo výške 1113 m.n.m. Jej kapacita predstavovala 30 miest a prvým chatárom bol Gustáv Ivan. Lyžiari a turisti si ju postavili svojpomocne. Popri Vrbickom plese sa začali budovať aj upravované trate pre bežecké lyžovanie v mierne členitom teréne. Neskôr pribúdali ďalšie chaty, napr. chata na Priehybe, Mikulášska chata takisto pri Vrbickom plese, ubytovne na Troch Domkoch, SNP, Družba, Koliesko atď. Všetky spomínané chaty pribudli ešte pred vypuknutím 2. svetovej vojny. Začal sa rozvíjať športový a spoločenský život obyvateľov Liptova, rovnako sa rozvíjal aj cestovný ruch, čomu napomáhali ďalšie budované vleky či lanovky. Vybudovaním lyžiarskeho a turistického strediska na Vrbickom plese nachádza Slovensko miesto, kde nájdu svoj komfort náročnejší lyžiari a budú sa môcť organizovať medzinárodné preteky či rôzne podujatia. Vrcholoví lyžiari tu nájdu miesto na kvalitný tréningový proces na svahoch, ktoré dosahujú 2000 metrovú výšku nad morom. Z Jasnej sa pomaly stáva najvýznamnejšie lyžiarske stredisko pohoria Nízke Tatry pre všetky kategórie lyžiarov. Ponúka široký výber lyžiarskych trás a zjazdových tratí zo Severnej strany a z južnej Najvyššie položenou chatou bola chata na Priehybe, ktorú postavili tesne pred začatím vojny 4 kamaráti a to S. Rozboril, I. Benko, P. Droppa a V. Kresák. Bola to chata, ktorá ako jediná nebola Nemcami vypálená. Na stole ich čakala Biblia a hriatô, pokiaľ boli chlapi ukrytí v lese. Tí sa pričínili aj o rozvoj lyžovania na Liptove. Začali sa budovať aj prvé vleky a sedačky na liptovských strediskách. V hlave Alojza Lutonského (jaskyniar, muzeológ, redaktor, propagátor speleológie cestovného ruchu) sa zrodila myšlienka vybudovať lanovku na Chopok. Prvýkrát túto myšlienku vyslovil verejne v roku 1936. Už ako generálneho tajomníka Klubu československých turistov ho inšpirovali Alpy. V tom čase revolučná myšlienka, ktorej len málokto veril, že môže dostať aj svoju

reálnu podobu. Tento nápad prerušila 2. svetová vojna, keď sa pod Chopkom namiesto stavania lanoviek bojovalo. Po vojne sa však opäť mohol naplno venovať svojim myšlienkam a realizovať ich do finálnej podoby. Začalo sa s rozvojom zimných športov a najmä zjazdového lyžovania začiatkom 50-tych rokov 20. storočia. Výraznou mierou sa na financovaní cestovného ruchu i športu podieľal štát. Práve pán Lutonský bol iniciátorom a hlavným organizátorom výstavby lanoviek na Chopok. Jednalo sa o dvojsedačkovú lanovku s odpojiteľným uchytením sedačiek. Vyrábala ich firma Transporta Chrudim. Prvý úsek z Jasnej do Lukovej odovzdali do prevádzky v roku 1949, ktorý meral 1145 metrov. 29. augusta 1954 pri príležitosti 10-teho výročia Slovenského národného povstania otvorili druhý úsek z Lukovej na Chopok, dlhý 1090 metrov. Jednalo sa o vrcholový úsek. Rovnako v tom čase otvorili aj úsek z južnej strany zo Srdiečka na Kosodrevinu. Posledný úsek sa odovzdal do užívania opäť na výročie SNP 29. augusta 1957. Nasledujúce obdobie prinieslo veľkú výstavbu odborárskych rekreačných zariadení, zotavovní a hotelov. Výnimkou neboli ani privátne chaty. Demänovská dolina sa stala centrom turizmu a vo veľkom počte tu prichádzali rekreanti, turisti, školské výpravy i individuálni dovolenkári. V roku 1974 bola postavená ďalšia dvojsedačková lanovka zo Záhradiek na Rovnú hoľu. Na túto dvojsedačkovú lanovku nadväzovala ďalšia dvojsedačková lanovka Rovná hoľa – Konský grúň, ktorá bola dokončená a do prevádzky spustená v roku 1976. Prvá kabínková lanovka v Jasnej bola uvedená do prevádzky v roku 1983 na trase Otupné-Brhliská. Táto štvormiestna kabínková lanovka dosahovala prepravnú kapacitu 1200 osôb za hodinu. V roku 1986 bola do prevádzky uvedená trojsedačková lanovka Otupné- Luková. Jasná ešte v roku 1982 bola jediným lyžiarskym strediskom v Československu, ktoré malo osobitne upravené zjazdové trate a označené medzinárodnými platnými značkami.

## **Malinnô Brdo**

Vo Veľkej Fatre je hlavným lyžiarskym centrom oblasť Malinô v tesnej blízkosti mesta Ružomberok. Nachádza sa tu lyžiarske stredisko na severozápadných lúčnatých svahoch vrchu Malinné v nadmorskej výške 857-1209m známe ako Malinô Brdo. Významne sa podieľalo na rozvoji nielen zjazdového lyžovania. Bežecké trate boli na Vlkolínskych lúkach juhovýchodne od strediska. Upravované boli len príležitostne pred pretekami. Od roku 1956 sa tu začali stavať prvé vleky a budovať lyžiarske stredisko, ktoré bolo postupne známe nielen v Československu ale i v zahraničí. Ako už bolo spomenuté v 1956 tu bol inštalovaný a spustený prvý lyžiarsky vlek značky Turdus-1, ktorý meral približne 800m. Vlek vyrobil n. p. Turista Liptovský Mikuláš, ktorého riaditeľom bol Jozef Lichardus. Z tohto spojenia bol odvodený názov vtedy len tretieho vleku na Slovensku: TURista + LicharDUS = TURDUS. Vlek mal začiatok v sedle medzi Malinným a Halinami (923m.n.m). Horná stanica bola len desiatok metrov od samotného vrcholu. Spustený bol 12.12.1956. Tento prvý vlek prevádzkoval už spomínaný n. p. Turista. Prvým vlekárom bol Štefan Bradiak. V roku 1961 bol na Malinnom Brde postavený druhý modernejší vlek, ktorý nahradil prvý Turdus. Typ vleku VL-1000 a bol postavený Transportom Chrudim. Bol to vlek s kotvami, kotva umožňovala ťahať dvoch lyžiarov naraz. Výkon vleku musel byť z tohto pohľadu dvojnásobný. Postavený bol vpravo od tzv. Malej muldy a mal dĺžku 1020m. Trasa, kopírovala trasu starého Turdusu. Horná stanica bola v n.v. 1200m, len pár metrov od vrcholu a spodná v n. v. 933m. Tretí vlek postavený pravdepodobne v 60-tych rokoch bol postavený vľavo od Malej muldy. Postavením vleku sa rozšírili lyžiarske terény na celé úbočie. Jednalo sa o kotvový vlek Transporty Chrudim typu VL-1000 a mal dĺžku

750m. Horná stanica mala nadmorskú výšku 1142 metrov, dolná 892m. V roku 1980 bol na Malinnom postavený ďalší lyžiarsky vlek. Vlek mal hornú stanicu v nadmorskej výške 1205m a dolnú hranicu vo výške 942m. Dĺžka vleku bola 1197m. Zjazdovka Malinné – Hrabovo merala 2400 metrov a mala prevýšenie 550 metrov. Svahy sú lúčnaté a ich konfigurácia dáva možnosti nenáročnému rekreačnému lyžovaniu ako aj výberu strmých slalomových tratí. V roku 1964 sa začala stavať prvá kabínková lanovka Hrabovo – Malinné. Stavba zahŕňala budovu dolnej stanice v Hrabove, budovu hornej stanice umiestnenej vedľa Halín. Súčasťou projektu bola aj stavba nákladnej lanovky a hotela Hrabovo. Lanovka bola spustená do prevádzky 28.8.1967. V roku 1978 bol vybudovaný lyžiarsky mostík. Vybuďoval ho na Malinnom lyžiarsky oddiel TJ Ružomberok, a to ako prírodný skokanský mostík. Mostík s nájzdom a doskočiskom bol celý zasadený do terénu. Projektantom bol Ján Stano. Mostík bol určený pre mládežnícke kategórie, najmä tie žiacke. Ďalší lyžiarsky vlek postavený v roku 1989 bola Tatrapoma typu H-130. Postavený bol vľavo od Malej muldy namiesto starého kotvového vleku VL-1000. Spustením tohto posledného vleku skončila éra kotvových vlekov v stredisku Malinné Brdo. Svahy Malinného Brda boli priaznivé, hladké bez jediného balvana, na ktorý by musela nasnežiť vrstva snehu. Celý masív je prakticky zjazdový, ale najlepšie podmienky boli najmä na severnej strane popri vlekoch. Vybudovaním lyžiarskeho strediska, lyžiarskych vlekov, lanovky, rekreačných zariadení a hotelov v doline Hrabovo sa stalo populárnejším pre turistov nielen zo Slovenska ale aj zo zahraničia.

### **Závažná Poruba - Opalisko**

Lyžiarske stredisko Opalisko sa nachádza na severnej strane pohoria Nízkyh Tatier, v strmých svahoch Poludnice nad Závažnou Porubou v nadmorskej výške 648 – 1230, v okrese Liptovský Mikuláš. Najčastejšími návštevníkmi Opaliska boli domáci lyžiar z Liptovského Mikuláša. Medzi nimi boli aj rôzne významné osobnosti ako napríklad profesor Oldřich Nuska či Aurel Stodola. Je to rušné lyžiarske stredisko s tromi lyžiarskymi vlekmi, z čoho najdlhší z nich má 1000m. Je postavený pri jednej z najnáročnejších zjazdových tratí v celej oblasti. Populárne v tejto oblasti bolo aj bežecké lyžovanie. Viaceré bežecké trate sa upravovali najmä na preteky. Lyžiarsky šport najviac propagovali do skončenia druhej svetovej vojny boli kožušník Michal Hladký, stolár Martin a Michal Niňajovci, krčmár Michal Iľanovský a učiteľia Štefan Kubovčík a Magda Kordošová. Preteky v zjazdovom lyžovaní tu mali svoju tradíciu a od roku 1948 sa každý rok organizovali verejné preteky v zjazde, pod názvom Putovná cena Poludnice. V roku 1962 vznikli v Závažnej Porube preteky v obrovskom slalome, ktoré mali názov Cena Opaliska. Zakladateľom týchto pretekov v obrovskom slalome bol Vladimír Štrkolec. Vôbec prvým víťazom týchto pretekov Josef Poddaný. Preteky boli populárne nielen v okolí Liptova ale aj po celom Slovensku. Zásluhou najmä výbornej práce organizátorov a podmienkam pripravenej trati. Do roku 1974 boli preteky otvorené len pre dospelých. Hlavným trénerom v Závažnej Porube bol V.

### **Smrečany Žiar – Dolinky**

Smrečany– Žiar Dolinky je lyžiarske stredisko, ktoré sa nachádza v Tatrách konkrétne v ich západnej časti. Prvá písomná zmienka o Smrečanoch vznikla v roku 1272. Obec leží v doline smrečianky, ktorá je súčasťou Žiarskej doliny. Dĺžka vleku v Dolinkách bola 400m. Hlavným propagátorom lyžovania v tejto oblasti bol Adam Juráš, ktorý sa

neskôr stal aj chatárom Žiarskej chaty. Prvým predsedom lyžiarskeho klubu bol J. Antoška a prvými trénermi sa stali J. Dzuroška a S. Matejka. Postupne sa športová príprava začala aj založením telovýchovnej jednoty Smrečian a Žiar. Na dolinkách sa aj pretekalo. Známymi pretekmi boli Memoriál Vlada Moravčíka, alebo Cena Západných Tatier, ktoré sa organizovali od roku 1953. Z najznámejších pretekárov, ktorí tu súťažili spomenieme napríklad mená J. Krasuľa, D. Šlachta, T. Lehotský, A. Droppová či D. Matošová, ktorí boli zároveň reprezentantmi Československa.

Chaty a hotely v oblasti lyžiarskych stredísk

Už v roku 1885 bola postavená prvá ubytovňa pod vchodom do Demänovskej jaskyne ako drevená útulňa, po požiari v roku 1906 bola na jej mieste postavená nová, dodnes stojaca tzv. Kamenná chata. Vznikom 1. ČSR prichádzajú ďalšie možnosti rozvoja lyžovania a budovania turistických chát či lyžiarskych zariadení. V roku 1923 sa postavili chaty Hriankova, ktorá bola v dvadsiatych a tridsiatych rokoch veľmi navštevovaná ale aj Letoviská Povolného. Letoviská mali síce súkromný charakter ale aj napriek tomu boli často navštevované. V rokoch 1930 až 1931 bola postavená chata Ťatliakova v Roháčoch. Mala kapacitu 48 lôžok a počas SNP bola Nemcami vypálená. Rovnaký osud postihol aj Štefánikovu útulňu, ktorá bola otvorená v roku 1924. Chata mala kapacitu 50 lôžok. V okolí chaty prebiehali tvrdé a náročné partizánske boje. Po dobytí chaty Nemcami bola chata vyhodенá do vzduchu. Rekonštruovaná bola v roku 1948. Jednou z prvých chát bola v Demänovskej doline Bjornsonova chata. Chata leží v nadmorskej výške 836m. V Demänovskej doline boli okrem Bjornsonovej chaty postavené aj Chata na Lúčkach, v nadmorskej výške 893m, Chata na Záhradkách v nadmorskej výške 900m, Chata Koliesko v nadmorskej výške 1234m a Horský hotel pri jaskyniach Slobody v nadmorskej výške 870m. Postavením Chaty v Žiarskej doline si mohli lyžiari vychutnať krásy Západných Tatier a samotných Roháčov. Chatu postavil odbor KSTL z Liptovského Mikuláša. Staviteľia ju umiestnili pod úbočím Príslopu, na mieste bývalého salaša Pod Príslopom. Hlavnú zásluhu na jej vzniku mal profesor zemepisu a dejepisu na gymnáziu v Liptovskom Mikuláši Oldřich Nуска. Chatu stavali chlapi zo Žiaru pod vedením murárskeho majstra Jána Medlu z Okoličného, tesárske práce viedol Ján Šefranka z Trsteného. Plány chaty vytvoril projektant Juraj Povolný z Demänovej. Výstavba chaty bola dokončená v júni 1939. Otvorili ju 1. júla 1939 a leží vo výške 1323 m.n.m. V suteréne sa nachádzala lyžiareň a dve spoločné nocľahárne s 20 lôžkami. V nadzemných podlažiach boli dve jedálne, z ktorých jedna bola neskôr prestavaná na byt pre chatára, kuchyňa, desať hostovských izieb spolu s 30 posteľami. Umyvárne mali teplú aj studenú tečúcu vodu. Svietilo sa petrolejovými a tlakovými lampami. Chata svojho času bola vybavená veľmi elegantne. V decembri roku 1944 ju Nemci vypálili. S výstavbou novej chaty sa začalo v roku 1946. Elektrinu na chate zabezpečil podzemný kábel až v roku 1979. Zaujímavosťou je, že lyžiari tu kedysi mohli využívať aj dva lyžiarske vleky, vybudované na úpätí Prostredného Grúňa. Žiarska chata a žiarska dolina boli jednou z najnavštevovanejších oblastí pre skialpinistický šport na Slovensku. História skialpinizmu siaha až do 70-tych rokov 20. storočia, kedy sa pod Smutným sedlom usporiadali jarné preteky. Lyžiari si častokrát vystupovali do Smutného sedla a odtiaľ zlyžovali svahy za Žiarskou chatou. Na Čertovici bol postavený Športhotel pod Čertovicou v nadmorskej výške 1100m a 56 lôžkami. Chata na Čertovici mala 85 lôžok a v roku 1971 bola zrekonštruovaná a rozšírená. Dôležitú funkciu mali pri začiatkoch pretekárskeho lyžovania aj tzv. historické chatky ako napríklad Priehybská, Nuskova, Obrcianova, Mojšova a ďalšie. Prvou turisticko-lyžiarskou chatou, ktorá slúžila najmä Ružomberským lyžiarom bola postavená na Smrekovici. Stavba chaty začala v roku 1926 a slávnostne ju otvorili 12. júna 1927. Za jej výstavbou stál generál Heřman



v spolupráci s KČST, podľa ktorého bola aj chata pomenovaná. Jej kapacita bola 30 miest. Výstavbou Heřmanovej chaty sa Smrekovica stala strediskom lyžovania. Okrem Smrekovice sa lyžovalo aj na Korytnici a Dubovských lúkach. Heřmanovu chatu môžeme vyobrazenú aj v knihe Lyžiarstvo, kráľ športov od J. Nižňanského. Chatu obhospodarovali spočiatku len v lete, od roku 1929 aj v zime. Stálym hospodárom chaty bol Fero Sojček z Ružomberka. Mala aj od roku 1928, knihu návštevníkov. Chata sa postupne rozširovala a pribúdajúcimi rokmi pribudla kuchyňa, jedáleň, sklad, lyžiareň, byt chatára, 5 nových izieb a samostatná kolkáreň. Kapacita chaty tak okolo roku 1938 dosahovala 60 lôžok. Vedľa Heřmanovej chaty, približne 20 minút pešej chôdze postavilo mesto Ružomberok Ondrejovu chatu. Otvorená bola v roku 1934. Správca bol rovnako ako u Heřmanovej Fero Sojček. Mala 3 izby, nocľahárni bolo 5 a celkovo mala 54 postelí. Petrolejkami sa svietilo. V roku 1941 presunuli k Heřmanovej chate a obe spoločne prepojili čím vznikla jedna veľká chata. Nový veľký objekt bol slávnostne otvorený 26. septembra 1943. Žiaľ v zime 1944-1945 chata vyhorela do základov. Lyžiarsky ruch sa pred 2. sv. vojnou sústreďuje vo Veľkej Fatre okolo Smrekovice. Na Smrekovici k lyžiarskemu ruchu prispievali aj rôzne podujatia, ako napr. tradičný beh zo Smrekovice do Ružomberka. V práci už spomínaná chata pri Vrbickom plese bola postavená odborom KČST v Liptovskom Mikuláši. Začali ju stavať v roku 1936. Projektantom bol Juraj Povolný a výstavbou poverili Jána Kaspiara. Mala dve nocľahárne a dve izby. V blízkosti chaty bol prameň, ktorý v zime nezamrzal. Pomenovaná bola po inžinierovi Jánovi Pálkovi, ktorý na chatu poskytol dvadsaťtisíc československých korún. Chata bola v prevádzke celoročne. V lete 1938 sa pre vzrastajúci počet turistov a lyžiarov dobudovala kuchyňa a reštaurácia. Vedľa Pálkovej chaty, neskôr Sokolskej bola postavená Mikulášska chata. Mikulášska chata leží v nadmorskej výške 1113m, rovnako ako Sokolská, s ktorou mali spoločné nocľahárne. V Lyžiarskom stredisku Malinné Brdo vyrástla Májekova chata. Chata sa začala stavať od roku 1968 v rámci Účelového zariadenia TJ Ružomberok s podporou Horskej služby. Projekt vypracoval architekt Ing. Štefan Hatala. Stavba pokračovala kvôli finančným problémom pomaly. Medzitým boli Účelové zariadenia zrušené, výbor TJ Ružomberok váhal a tak chatu dokončil ÚV ČSTV a jej majiteľom sa stal v roku 1973 Slošport Bratislava. Chata mala časti ako pre turistov, tak aj pre lyžiarov a menšiu časť pre členov horskej záchrannej služby. Názov chaty vznikol hneď po ukončení výstavby po Vlkolínskom učiteľovi Jozefovi Májekovi, ktorý hrdinsky zomrel v Španielsku v boji proti fašizmu. Za svoje odhodlanie bol v roku 1968 vyznamenaný Radom Červenej hviezdy in memoriam. V blízkosti Májekovej chaty vyrástol Hotel Malina, ktorý bol v roku 1960 otvorený. Hotel je postavený vo výške 950m.n.m. a mal kapacitu 130 lôžok. Hotel stavalo mesto od roku 1958 za ťažkých podmienok. Hotel si stavali ľudia svojpomocne a bezplatne. Transport materiálu bol zabezpečený prvou lanovkou z Hrabova. Jej strojník bol Š. Bradiak. Hotel bol pôvodne trojpodlažný. Okolo hotela vznikali o pár rokov aj zrubové chatky. V roku 1971 bolo pred Hotelom postavené i kúpalisko, ktoré neskôr zaniklo a dalo priestor tenisovým kurtom. V Hrabovskej doline pri úvodnej stanici lanovky začal svoju činnosť v roku 1970 Hotel Hrabovo. Mal kapacitu 65 lôžok. Popri hoteli sa začalo s veľkou výstavbou súkromných chatiek.

## **Záver**

Zaujímavou súčasťou dejín lyžovania je aj oblasť rozvoja turizmu a cestovného ruchu. S týmto fenoménom veľmi úzko súvisí budovanie moderných lyžiarskych centier a rozvoj horskej architektúry. Na Liptove je pozornosť venovaná najmä rozvoju Jasnej a Demänovskej doliny v okolí Liptovského Mikuláša. Rozvoj lyžiarskych a turistických

centier pre zimné a letné športy výrazne zaznamenávame na Malinnom Brde, tiež Závažnej Porube – Opalisku, Smrečanoch Žiari – Dolinkách. V dejinnom kontexte do roku 1989, najvýraznejší pokrok objavujeme v druhej polovici 20. storočia. Článok je krátkym teoretickým príspevkom vyplňujúcim kontext dejín lyžovania na Liptove.

## Literatúra

- ADAMEC, V. (1984). Lyžiarske strediská na Slovensku. Šport. Slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava. ISBN 77-008-84-11-6.
- Biografický lexikón Slovenska. (2017). Národný biografický ústav SNK. Martin. ISBN 978-80-8149-079-8.
- BLAHÚTOVÁ, A. (2013). Naše veteránske lyžovanie. Klemo. Bratislava.
- BLAHUTOVÁ, A., KURFURSTOVÁ, E. (2015). Vrcholová športová príprava v zjazdovom lyžovaní. Univerzita Komenského v Bratislave. Zephiros. Bratislava. ISBN 978-80-223-4065-6.
- BLAHUTOVÁ, A. (2019). Športová príprava v zjazdovom lyžovaní. Verbum. Ružomberok. ISBN 978-80-561-0643-3.
- BLAHUTOVÁ, A., ŠPÁNIK, K. (2021). História lyžovania na Liptove. Verbum. Ružomberok. ISBN 978-80-561-0881-9.
- BLAHUTOVÁ, A. (2021). Ženy a lyžovanie na Slovensku. Verbum. Ružomberok. ISBN 978-80-561-0864-2.
- BLAŽEKOVÁ, I. Čriepky z histórie cestovného ruchu v Liptovskom Mikuláši a okolí. Múzeum Janka Kráľa v Liptovskom Mikuláši. Liptovský Mikuláš. [http://www.mikulas.sk/files/File/kalendar\\_podujati/Criepky\\_historiaCR.pdf](http://www.mikulas.sk/files/File/kalendar_podujati/Criepky_historiaCR.pdf)
- BLAŽEKOVÁ, I., RYBÁRSKA, L. (2004). Počiatky turizmu a cestovného ruchu na Liptove. In: Krásy Slovenska, roč. 81, č. 1-2. ISSN 0323-0643.
- BUBELÍNÝ, I. (2004). História bežeckého lyžovania na Liptove. In. Krásy Slovenska, roč. 81, č. 1-2.
- BUBELÍNÝ, I. (2022). Na pochode vďaka po stopách hrdinov. In: Krásy Slovenska, roč. 99, čís.1-2.
- DIAN, F. (2022). Z histórie športu v Ružomberku. Tesfo. Ružomberok. ISBN 978-80-8225-008-7.
- FRONKO, M. (2003). Olympionici Liptova. GRAFON dtp štúdiou. Liptovský Mikuláš. ISBN 80-89130-13-5
- GROSSMANN, F. (1953). Zima na Slovensku. Čedok. Praha.
- HARVAN, L. a kol. (1979). Tatry (Zima/Šport/Krásy). Šport. Slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava.
- HOCHMUTH, Z., ŠLACHTA, F. (1968). Východisko Ružomberok. Šport Vydavateľstvo SV ČSTV. Bratislava.
- HOCHMUTH, Z., a kol. (1969). Ružomberok. Historicko-vlastivedná monografia. Stredoslovenské vydavateľstvo. Ružomberok.
- HOCHMUTH, Z. (1972). Turistický sprievodca Liptov. Šport. Slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava.
- HOCHMUT, Z. (1982). Nízke Tatry – západ, turistický sprievodca ČSSR. Šport. Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- HOCHMUTH, Z. (2008). Krasové územia a jaskyne Slovenska. IN: Geographia Cassoviensis. Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Košice. Roč. 2. 2/2008. ISSN 1337 – 6748.
- HÝROŠ, J. (2019). História turistiky v Ružomberku. Vydal Klub slovenských turistov. Ružomberok. ISBN 978-80-570-0910-8.

- ILENČÍKOVÁ, D. (2018). Analýza vplyvov cestovného ruchu na prírodné prostredie Nízkyh Tatier. Diplomová práca. Praha: Vysoká škola hotelová v Prahe.
- KARACSONY, V. (2009). S batohom cez hory: Z histórie turistických chát a útulní na Slovensku do roku 1949 Slovenské združenie telesnej kultúry. Múzeum telesnej kultúry v SR. Bratislava. ISBN: 978-80-970298-5-2.
- KLAUČO, S. (2017). Chaty na skialpoch. Vysoké Tatry. Horský internetový klub. ISBN 978-80-972640-4-8.
- Kolektív autorov. (1970). Za krásami Liptova. SNP. Martin.
- KORENKOVÁ, I. (2019). Turistika a šport v Tatrách na prelome 19. a 20. storočia. IN: GRESCHOVÁ, Eva, a kol. Tatry v dokumentoch. Zborník vedeckých príspevkov a referátov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Liptovský Mikuláš: Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva. ISBN 978-80-89933-19-8.
- KREJČÍ, M. a kol. (2003). 50 rokov TJ Jasná, Združenie športových klubov Jasná Liptovský Mikuláš. Liptovský Hrádok. Briz.
- KRKOŠOVÁ, A. (2022). Spolky v Liptovskom Mikuláši a blízkom okolí v rokoch 1918-1938. In: Acta theologica et religionistica, Internetový časopis doktorandov Gréckokatolíckej teologickej Fakulty Prešovskej univerzity v Prešove. Roč. 11, 2/2022. s. 52.
- KROPILÁK, M. a kol. (1977). Vlastivedný slovník obcí na Slovensku, Veda vydavateľstvo slovenskej akadémie vied. Bratislava, Encyklopedický ústav SAV.
- LENGYEL, P. (2005). 50 rokov lyžiarskeho klubu v Ružomberku. Tesfo. Ružomberok.
- LENGYEL, Peter, 2015. História lyžovania v Ružomberku. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- LUTONSKÝ, Z., KARLÍČEK, M. (1953). Slovenské lyžiarske terény. Nakladateľstvo cestovného ruchu. Bratislava.
- MAGA, J. a kol. (2009). Monografia mesta Ružomberok. Štúdio Harmony, s.r.o. Banská Bystrica. ISBN 978-80-89151-22-6.
- MATLOVIČOVÁ, K., KLAMÁR, R., MIKA, M., (2018). Turistika a jej formy. Prešovská univerzita. Grafotlač Prešov. ISBN: 978-80-555-1530-4.
- MARTIŠ, F. (1984). Beh na lyžiach. Šport-slovenské telovýchovné vydavateľstvo. Bratislava.
- NEMEC, M. (2019). Tatranský spolok turistický. IN: GRESCHOVÁ, Eva, a kol. Tatry v dokumentoch. Zborník vedeckých príspevkov a referátov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Liptovský Mikuláš: Slovenské múzeum ochrany prírody a jaskyniarstva. ISBN 978-80-89933-19-8.
- NIŽNANSKÝ-TATRAN, J. (1933). Lyžiarstvo, kráľ športov. Lev kníhtlačiarsky a nakladateľský spolok. Ružomberok.
- OŠKOVÁ, M. (2006). Vznik a vývoj významných lyžiarskych podujatí v Liptovskom Mikuláši. Rigorózna práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
- RAKYTOVÁ, I., TOMČÍKOVÁ, I., KRTIČKA, L. (2015). Zmena štruktúry krajiny v priestore zaťaženom cestovným ruchom na príklade rekreačného strediska Demänovská dolina – Jasná. In: Acta geographica universitatis comeniana. Roč. 59, čís. 1., 83-96.
- SZATHMÁRY, M. (1970). História lyžovania na Liptove. Diplomová práca. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu. Univerzita Komenského.
- ŠAJNOHA, M. (2004). Skialpinizmus v historickom kontexte. In: Krásy Slovenska. Roč. 81. Čís. 1-2.
- ŠEVČÍK, M. (2007). Transformácia lyžiarskych stredísk na Slovensku. Bakalárska práca. Bratislava: Univerzita Komenského.

- ŠPERKA, P. (2021). 100 rokov Slovenského horolezeckého spolku JAMES. In: Krásy Slovenska. Roč. 98. čís. 7-8.
- ŠTOFAN, B. (2008). Dejiny horského lyžovania – skialpinizmus. I and B. Tatranská Lomnica. ISBN 978-80-969017-7-7.
- TEREZČÁK, J. (1997). Dejiny lyžovania na Slovensku 1860-1944. Tlačiareň a vydavateľstvo Slza. Poprad. ISBN 80-88680-15-8.
- URBAN, P. (2023). Na Kamienke dobre.... In: Krásy Slovenska. Roč. 100. čís. 3-4.
- VRZGULOVÁ, B. (1993). Liptov. Turservis s.r.o., Bratislava. ISBN: 80-988-988-0-x
- VŠETEČKA, J. (1923). Turistický obzor. In: Krásy Slovenska. Roč. 3. čís. 1. Liptovský svätý Mikuláš: Janoška a Sopko.

## **SUPPORT OF WINTER SPORTS AND DEVELOPMENT OF SKI RESORTS AT LIPTOV IN HISTORICAL CONTEXT**

**Keywords:** Skiing. Education. History. Sports. Liptov. Sportsmen.

### **Summary**

The paper focuses on the historical context associated with the support of winter sports in selected ski resorts in Liptov. It represents the historical context of snow sports in the Liptov region. It also directs its characteristics to the context of cross-country skiing and ski mountaineering. In our work, we also pay attention to mountain architecture, which is an essential part of the promotion of skiing and the support of tourism itself.

# MUZEOPEDAGOGIKA V EDUKAČNEJ REALITE A JEJ PRÍNOS K PODPORE TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

*Tadeáš Lacko - Jozef Zentko*

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** Muzeopedagogika. Telesná a športová výchova. Šport. Edukácia. Realita.

## **Abstrakt**

Predstavený príspevok venuje pozornosť charakteristike možnostiam uplatnenia muzeopedagogiky v školskej praxi. Charakterizuje túto významnú disciplínu uplatniteľnú vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy ako aj iných výchovnovzdelávacích predmetov. V dejovej línii predstavuje jej vývoj a teoretické základy v kontexte pedagogickej reality. Práca charakterizuje aktuálny stav využívania muzeopedagogiky v neformálnom vzdelávaní podporujúcim záujem o šport a športové aktivity. Tento príspevok vznikol v rámci grantovej úlohy VEGA č.1/0550/22 Súčasný stav, trendy a problémy v technickom vzdelávaní na 2. stupni ZŠ a stredných škôl v kontexte dištančného vzdelávania, ktorej zodpovedným riešiteľom je doc. PaedDr. Zlatica Hul'ová, PhD. (2022 - 2024).

## **Úvod**

V súčasnom priestore edukačných vied je dôležité hľadať príklady, ktoré edukačný proces zefektívnia a zatraktívnia. Jednou z možností, ktorá sa nám ponúka je aj aplikácia muzeopedagogiky. Muzeopedagogika, alebo tiež múzejná pedagogika je vedná disciplína skúmajúca viaceré aspekty využívania múzeí či galérií spolu s ich uchovanými a vystavenými zbierkami pre potreby výchovno-vzdelávacieho procesu. Je stále pomerne mladou disciplínou, ktorá predstavuje tiež sociálnu vedu, ktorá sa zaoberá múzejnou edukáciou (Jagošová, Jůva, Mrázová, 2010).

V príspevku charakterizujeme práve túto zážitkovú metódu a disciplínu muzeológie, tvorivo uplatniteľnú vo vyučovaní rôznych predmetov na základných, ale aj stredných školách v rámci formálneho a neformálneho vzdelávania. Väčšinou sa využíva v predmetoch ako história, biológia či geografia, no významné uplatnenie má aj v predmetoch výchovných ako je hudobná, výtvarná či telesná a športová výchova. Je v kompetencii každého učiteľa aký spôsob zvolí, aby sa čo najvýraznejšie presadili medzi predmetové vzťahy či interdisciplinárne presahy.

## **Múzeum ako edukačný priestor**

Edukačné funkcie múzea poukazujú na jeho vlastný potenciál a reálne uplatniteľné aktivity, ktoré prinášajú špecifické edukačné procesy. Edukačný potenciál pozostáva hlavne z jeho vzdelávacích aj výchovných možností, ktoré zahŕňa každá múzejná inštitúcia. Tieto možnosti spočívajú v jej materiálnych a nemateriálnych obsahoch (Rutar, 2012). Múzeum môže byť vzdelávacou inštitúciou od momentu, kedy sa rozhodne jednotlivých návštevníkov akokoľvek podporovať a vytvárať im priestor pre edukáciu a edukačné aktivity. Môže to urobiť sprístupnením svojej expozície, ktorá

bude komunikovať s návštevníkmi. Múzeum tak môže spolupracovať pri vzdelávacích aktivitách aj s inými formálnymi či neformálnymi inštitúciami. Múzejná edukácia je ovplyvnená predovšetkým vednými disciplínami ako pedagogika a muzeológia (Šobáňová, 2012).

Pre múzejnú edukáciu je typické, že v nej prevažuje tzv. funkcionálne edukačné pôsobenie, na rozdiel od školského vzdelávania, ktoré sa vyznačuje intencionalitou, to znamená istým pôsobením vonkajšieho činiteľa (učiteľa), riadiaceho edukačný proces. Funkcionálny edukačný proces múzea najčastejšie súvisí s pôsobením exponátov a expozícií na žiaka resp. návštevníka. Tento proces dotvára aj pôsobenie múzejnej architektúry či sociálnej klímy inštitúcie. O funkcionálnej edukácii je potrebné hovoriť predovšetkým preto, lebo každá expozícia má jedinečný, aj keď niekedy obmedzený, výchovný a vzdelávací dopad na návštevníka – prijímateľa (Júva, 2004).

Každá múzejná edukácia má svoju intencionalitu. Vnímate ju vtedy, keď múzeum pripravuje vzdelávacie aktivity aj nad rámec svojich bežných prezentácií zbierok či časových výstav. Cieľ sa pritom plní vopred zadefinovaným obsahom (Mruškovič, Darulová, Kollár, 2005).

Edukačné aktivity múzea sa môžu zameriavať na celú škálu návštevníkov:

- odborníkov, laikov
- organizované skupiny, neorganizované skupiny,
- školské skupiny,
- turistické skupiny,
- rodiny atď.

Edukácie sa tiež zúčastňujú ľudia rôznych vekových skupín. Zvláštne aktivity smerujú tiež k skupinám so špecifickými potrebami: k seniorom, deťom cudzincov a menších, k osobám s hendikepom a pod. (Falk, Dierking, 2000).

Talboys (2010), autor úspešnej príručky pre múzejných pedagógov, hovorí o týchto skupinách ľudí – užívateľov múzejných služieb:

- deti do 5 rokov
- deti a mládež od 5 do 16 rokov v rámci štátom financovaného školského systému – formálne vzdelávanie
- deti a mládež od 5 do 16 rokov v rámci neformálneho vzdelávania - organizované skupiny
- deti a mládež od 5 do 16 rokov v rámci rodinných skupín
- mládež od 16 rokov do 19 rokov v rámci ďalšieho vzdelávania – v našich podmienkach študenti stredných škôl
- vysokoškolskí študenti
- študenti učiteľstva
- učitelia v rámci ďalšieho vzdelávania
- dospelí návštevníci,
- rôzne ďalšie skupiny
- náhodní návštevníci
- osoby so zdravotným postihnutím (Talboys, 2016).

Falk a Dierkingová (2000), dokonca členia a popisujú návštevnícke skupiny podľa spôsobu ich komunikácie a participácie nasledujúcim spôsobom:

- Rodiny s deťmi
- Skupiny dospelých

- Školské skupiny

### **Spolupráca múzea a školy**

Prostredie školy, múzea či galérie má k sebe veľmi blízko. Školské skupiny detí od predškolského veku až po stredoškolákov, patria medzi cieľové skupiny pre takmer všetky múzejné inštitúcie (Brabcová, 2009). Aj keď múzeá ponúkajú variabilnú škálu programov a projektov, určených pre všetky vekové kategórie, ich návšteva je, žiaľ, zo strany škôl len občasná.

Škola je tradičným resp. formálnym miestom vzdelávania. Múzeum nemusí naplňať učebné osnovy a nie sú viazané presným obsahom vzdelania. Aj napriek tomu, sú to školské skupiny, ktoré tvoria najväčšie percento návštevníkov múzeí na Slovensku. Aj keď programy v múzeu plnia neformálne vzdelávanie, svojím spôsobom sa tým stávajú súčasťou formálneho vzdelávania v škole (Lukáčová, 2009).

Škola by mala vo vzťahu k múzeu/ galérii docieľať najmä:

- obohatenie výučby múzejným a galerijným prostredím
- konfrontácia s originálmi
- odborné vedenie vzdelávacích programov
- tematická flexibilita- zmeny aktuálnych výstav, prinášajúce nové témy a rozširujúce obsah vzdelávania
- Nakoniec je nutné zo strany školy, zakomponovať návštevu múzea/ galérie ako dôležitú súčasť vzdelávacieho procesu. Múzeum naopak dokáže škole zabezpečiť:
- odborné zázemie
- inšpiratívne prostredie
- rozšírenie cieľov v stanovených štátnych vzdelávacích predpisoch na zvolenú tému (ŠVP)
- programy zamerané na špecifiká regionálnych podmienok
- rozvíjanie kultúrnej tradície a športu
- prepájanie viacerých obsahov vzdelávania (Pavlikanová, 2015).

Výhody spolupráce múzea a školy pre múzeum:

- nadväzovanie nových kontaktov,
- možnosť dlhodobej spolupráce
- motivácia múzejných pracovníkov vo forme ďalšieho vzdelávania a rozširovanie svojich kompetencií, smerom k práci s deťmi a mládežou
- zvýšenie počtu návštevníkov
- na základe pravidelných návštev žiakov, spolupráce a spätnej väzby v rámci hodnotenia, múzeum môže svoje programy rozvíjať a zdokonaľovať
- možnosť nadviazania spolupráce s deťmi a mládežou vo forme tvorby výstav
- zvýšenie prestíže múzea
- možnosť múzea spolupracovať na tvorbe vzdelávacích programov

Výhody spolupráce múzea a školy pre školy:

- prínos nových poznatkov prezentovaných zaujímavou formou
- možnosť učiteľa, využiť nové metódy, ktoré na vyučovacej hodine nedokáže aplikovať
- možnosť spolupráce mimo školského vyučovania, vo forme rôznych spoločenských projektov
- asistencia pri rozvíjaní kľúčových kompetencií žiakov

- možnosť poskytnutia reálnych príkladov k preberanej tematike
- vhodne zvolený a spracovaný vzdelávací program v múzeu, u žiakov podporuje samovzdelávanie (Svatonova, 2008).

Poukázaním na tieto formy spolupráce môžeme konštatovať, že vzájomný vzťah medzi školami a múzejnými inštitúciami má viacero podôb a to do výučby v múzeu v rámci prírodovedeckých odborov, umeleckých remesiel a dejín umenia, dejín športu až po moderné dlhodobé a bádateľsky orientované projekty. Múzeá by mali ponúkať také programy, ktoré by korešpondovali s preberaným učivom v školách. Výučba v múzeu ma viesť k získaniu vedomostí takým spôsobom, aby sa stali odrazovým mostíkom pre ďalšie smerovanie a rozvíjanie v pracovnom aj osobnom živote žiaka resp. študenta (Pavlikánová, 2015).

### **Muzeopedagogika vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy so zreteľom na Štátny vzdelávací program**

V súčasnom edukačnom priestore sa neustále hľadajú možnosti, ktoré zlepšia záujem o jednotlivé predmety ako aj samotný výchovno-vzdelávací proces. Medzi rôzne stratégie, zásady či formy môžeme zaradiť aj využívanie cenností múzeí prostredníctvom muzeopedagogiky (Kmeť, 2017). Muzeopedagogika môže byť prínosná a tvorivo využiteľná aj pre predmet, ktorým je telesná a športová výchova. Prostredníctvom rôznych zážitkových, interaktívnych či simulačných metód a postupov dokáže sprístupniť niekedy nezáživné témy v histórii resp. v humanistike športu. Prostredníctvom jednotlivých postupov sa ponúka žiakom inšpiratívny a zážitkový proces. Telesná a športová výchova patrí medzi výchovno-vzdelávacie predmety, ktoré sa vyučujú na základných a stredných školách. Cieľom predmetu je: „poskytnúť základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov“ (ŠVP, Telesná a športová výchova, 2015).

Múzejná edukácia resp. muzeopedagogika, môže mať svoje tri vzdelávacie rysy (Jagošová, Jůva, Mrázová, 2010) formálne, neformálne a informálne.

Pri **formálnom vzdelávaní** múzeum tradične spolupracuje so vzdelávacími inštitúciami, hlavne so strednými a základnými školami, napr. vyučovanie v múzeu. Formálne vzdelávanie sa vyznačuje formálnym ustanovením jeho povinností.

**Neformálne vzdelávanie** prebieha najčastejšie mimo formálnych inštitúcií vzdelávacieho systému. K neformálnemu vzdelávaniu patria napr. všetky aktivity múzea, ktoré vedie múzejný pedagóg alebo iný zamestnanec múzea či externý pracovník a dochádza pri nich k zámernému procesu učenia.

**Informálne vzdelávanie** vychádza z moderného rozvoja masmédií, na ktorých programoch často participuje. Informálne vzdelávanie je súčasťou celoživotného vzdelávania (napr. rôzne webové prezentácie, participácia na tvorbe filmových a hlavne televíznych programov a pod.) (Jagošová, Jůva, Mrázová, 2010).

Práve múzejno-pedagogický priestor ponúka viaceré možnosti, ktoré sú efektívne a zmysluplne využiteľné vo výchovno-vzdelávacom procese na základných a stredných školách. Dotvoria praktické skúsenosti o teoretické informácie o dejinách jednotlivých športov a rovnako sprístupnia zaujímavé športové rekvizity z histórie, ako aj súčasnosti, či rôzne súčasti.



Edukačný potenciál múzea vytvárajú viaceré predmety, artefakty a množstvo didaktického materiálu (Zentko, Uhrinová, 2012), ktoré napomáhajú uľahčovať proces neformálneho vzdelávania. Múzejne exponáty a artefakty nie sú v múzeách prístupne návštevníkom v plnom rozsahu, nie je možný rozmer dotyku a manipulácie. Skupinu predmetov, ktoré sú určené práve pre manipuláciu nám predstavujú múzejne substitúty (Lajzová, Škodová, 2019), ktoré spolu s didaktickými exponátmi či zábavnými exponátmi (v kontexte športu napr. trenažér rôznych športov a pod.) patria do skupiny objektov nemúzejnej hodnoty. Sú však veľmi dôležitou a nevyhnutnou súčasťou muzeopedagogického procesu. Pre plnohodnotné využívanie múzeí v prospech výchovno-vzdelávacieho procesu je nevyhnutná spolupráca medzi jednotlivými inštitúciami. Rovnako na úrovni personálnej ako aj nepersonálnej. Popredný nemecký muzeopedagóg Adolf Reichwein (1898-1944) vytvoril šesť bodov, ktoré pomôžu zabezpečiť, aby sa múzeom priblížilo k škole (Pater, 2011):

- Zbierka objektov a artefaktov, či substitutov by mala spĺňať potreby rôznych vyučovacích predmetov na základných a stredných školách.
- Návšteva múzea by mala byť v súlade s výchovno-vzdelávacím procesom na škole.
- Učiteľ a žiak pracujú podobne ako v škole, aj v múzeu spolu.
- Odborná práca pedagógov múzea má byť realizovaná v súlade s praxou učiteľa v škole.
- Odborné prednášky a semináre by mali učelia realizovať so zreteľom na prácu v múzeu.
- Pedagogická prax, ako aj metodika praktických cvičení realizovaných v múzeu sú najviac využívané pre výtvarnú výchovu, ručné práce, technické práce a rôzne ďalšie predmety (Zentko, 20020).

Vo vzdelávacích štandardoch telesnej a športovej výchovy je množstvo zaujímavých tém, ktoré sa dajú predstaviť a prezentovať zážitkovou formou. V obsahovom štandarde nachádzame priestor pre uplatnenie muzeopedagogiky práve pri pravidlách a histórií osvojovaných športových disciplín a športov, dodržiavanie fair-play v súčasnosti a v dejinných súvislostiach (napr. staroveké Grécko a pod.), organizácia súťaží, úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, olympijská symbolika, kalokagatia, staroveké olympijské hry a pod. (ŠVP, Telesná a športová výchova, 2015).

Pri práci v múzeu sa využívajú tiež rôzne filmy, fotografický materiál, testy či manipulačné a technické hry, trenažéri a iné činnosti. Dôležitá je dlhodobá a krátkodobá príprava učiteľa a celej triedy a následná spolupráca s múzeom.

### **Múzea na Slovensku venujúce sa dejinám a prezentácii športu**

V systéme mnohých múzeí na Slovensku nachádzame aj múzea tematicky zamerané na šport a olympionizmus. Ide napr. o Slovenské olympijské a športové múzeum s pracovným umiestnením v Dome športu na Junáckej ulici č.6 v Bratislave. Toto múzeum pod novým názvom aj s novým logom sprístupnilo 23. júna 2020 prvú stálu expozíciu. Svoje základy má však v skoršom období osemdesiatych rokov 20. storočia. Slovenské olympijské a športové múzeum bolo zriadené dňa 24.10.1985 zriaďovacou listinou predsedníctva ústredného výboru Československého zväzu telesnej výchovy ako účelové zariadenie Slovenského ústredného výboru ČSZTV bez právnej subjektivity pod názvom – Múzeum telesnej kultúry v SR. Prvé predmety zbierkovej povahy boli v MTK zaevidované v roku 1987. Od 1. januára 2015 sa múzeum stalo organizačnou zložkou Slovenského olympijského výboru<sup>1</sup>. Múzeum

<sup>1</sup> Dostupné na: <https://www.olympic.sk/muzeum/historia>

v moderných priestoroch s atraktívnou expozíciou prezentuje dejiny športu na Slovensku resp. Československu. Pre žiakov je pripravené množstvo kvízov a úloh, ktoré spolu vytvárajú dobrodružnú cestu múzeom. Pre zážitkové aktivity sa ponúkajú športové trenažéri, či už v cyklistike alebo v zjazdovom lyžovaní.

Druhým múzeom vhodným pre spoluprácu múzea a školy je Expozícia lyžovania v Kremnici. Stála expozícia tohto múzea pozostáva z dvoch častí – prvá časť je venovaná dejinám lyžovania na Slovensku so zameraním na športové lyžovanie a osobnosti slovenského lyžovania. Druhú časť tvorí priestor pre príležitostné časovo ohraničené výstavy zamerané najmä na prezentáciu zimných športov na Slovensku.<sup>2</sup>

## Záver

V súčasnosti sa neustále viac stretávame so snahami inovácie výchovno-vzdelávacieho procesu na všetkých úrovniach vzdelávania, od predškolského až po vysokoškolské. Jednou z možností je využívanie viacerých edukačných stratégií, tendencií, metód či foriem vyučovania. Ideálne je prepájanie teórie s praxou a naopak. V telesnej a športovej výchove môže pôsobiť inšpiratívne ak do edukácie okrem praktických cvičení a športov žiaci/študenti spoznajú aj historické súvislosti a dejinné presahy. Ideálne možnosti ponúka medzipredmetová spolupráca. V tomto prípade napr. spolupráca medzi dejepisom a telesnou a športovou výchovou. Možnosti sú zreteľné aj pri regionálnej výchove, kde môžeme spoznávať významných športovcov, víťazov a olympionikov. Pre nové možnosti spoznávania týchto aspektov prispieva implementácia muzeopedagogiky do edukácie tvorivo a pre žiakov zaujímavo. V tomto kontexte ma svoje významné zázemie aj beseda resp. rozhovor z popredným športovcom, olympionikom z regiónu resp. z celého Slovenska. Prezentácia športu môže byť realizovaná aj v podpore poznávania teoretických fundamentov tvoriacich historickú základňu vývoja športu ako aj aktuálnych informácií o športovom dianí. Je v kompetencií každého pedagóga ako tieto skutočnosti edukačne a tvorivo podporí a odprezentuje svojím žiakom/študentom.

## Literatúra

- BRABCOVÁ, A. (2009). Múzejní pedagogika nebo výchova ke vztahů ku kulturně historickému dědictví. In: Múzeum. roč.55, č. 3, s. 13- 16.
- FALK, J. H., DIERKING, D. (2000). Learning from Museums. Visitor Experiences and the Making of Meaning. Plymouth: AltaMira Press. ISBN 0-7425-0295-3.
- HELUS, Z. (2014). Edukace jako projev starosti o člověka. In: JEDLIČKA, Richard (ed.). Teorie výchovy - tradice, současnost, perspektivy. Praha: Karolinum. s. 13-34. ISBN 978-80-246-2412-9.
- HOLOUŠOVÁ, D. (2008). Cíle a obsah výchovy. In: KANTOROVÁ, Jana a kol. Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I. Olomouc: Hanex. s. 101–126. ISBN 978-80-7409-024-0.
- JŮVA, V. (2017). Dětské muzeum: edukační fenomén pro 21. století. Paido, 2004..
- KMEŤ, M. (2017). História a dejepis (Vybrané kapitoly z didaktiky dejepisu). Banská Bystrica: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2017. ISBN 978-80-557-1298-7
- LAJZOVÁ, D., ŠKODOVÁ, M. (2019). Vitajte: Family Friendly. Gamifikácia v múzejnej praxi. In: Muzeológia a kultúrne dedičstvo, 7/2019, No: 1, ISSN 1339-2204.
- LISSMANN, K. P. (2012). Universum věcí: k estetice každodennosti. Praha: Academia, 137 s. ISBN 978-80-200-2060-4.

<sup>2</sup> Dostupné na: <https://www.olympic.sk/muzeum/expozicia-kremnica>

- LUKÁČOVÁ, M. (2009). Vzdelávanie v múzeách a galériách. In: *Múzeum*. 2009, roč. 55, č. 1, s. 19- 20.
- MIKULOVÁ, A., KARDIS, M., ŠTURÁK, P. a kolektív. (2018). *Interkultúrne vzdelávanie*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Gréckokatolícka teologická fakulta, 2018. ISBN 978-80-55-2022-3.
- MOFFAT, H., WOLLARD, W. (eds.). 2000. *Museum and Gallery Education: A Manual of Good Practice*. London: The Stationary Office. s. 11–22. ISBN 0-11-702695-6.
- MRUŠKOVIČ, Š., DARULOVÁ, J., KOLLÁR, Š. (2005). *Múzejníctvo, muzeológia a kultúrne dedičstvo*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2005.
- PATER, R. (2011). Miejsce muzeum w edukacji kulturalnej dzieci i młodzieży. In: Żurkowski, B. *Kultura artystyczna w przestrzeni wychowania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. ISBN 978-83-233-3148-3.
- PAVLÍKÁNOVÁ, M. (2015). *Vzdelávanie v múzeách a galériách na Slovensku. Muzeológia a kultúrne dedičstvo 3.2*
- PRŮCHA, J. (ed.). (2009). *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál. 936 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
- RUTAR, V. (2012). Geneze pojmu muzeálie, muzealita a muzealizace: na stránkách Muzeologických sešitů v letech 1969- 1986. In: *Museologica Brunensia*. 2012, roč. 5, č.1.
- SVATONOVÁ, J. (2008). Edukační specifika muzea a školy a možnosti jejich vzájemné spolupráce. Diplomová práce, Masarykova univerzita v Brně, Filozofická fakulta, 2008. 157 s.
- ŠOBÁŇOVÁ, P. (2012). *Muzejní edukace*. Univerzita Palackého v Olomouci. Olomouc, 2012.
- Štátny vzdelávací program – Telesná a športová výchova – nižšie stredné vzdelávanie. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2015.
- TALBOYS, G. K. (2016). *Museum educator's handbook*. Milton Park: Routledge, 2016. ISBN9781315596433.
- TALBOYS, G. K. (2011). *Museum Educator's Handbook*. London: First Published, 2011. ISBN9781315596433.
- TALBOYS, G. K. (2010). *Using Museums as an Educational Resource An Introductory Handbook for Students and Teachers*. Milton Park: Routledge, 2010. ISBN 9781138255357.
- TRČKA, M., PAROUBKOVÁ, I. (2019). *Intercultural Art Education Against Racism. Art Education Like a Form of Civic Education. Kvalita ve výtvarné výchově*, 2019.
- ZENTKO, J., UHRINOVÁ, M. (2012). *Učitel' a európske hodnoty, teoreticko-odborná príručka k poňatiu európskych hodnôt a kultúrneho dedičstva v primárnom vzdelávaní*. Ružomberok: Verbum, 2012. ISBN 978-80-8084-944-3
- ZENTKO, J. (2020). *Substitúty v múzejno-pedagogickom priestore a ich uplatnenie v kontexte primárneho vzdelávania*. In: *STUDIA SCIENTIFICA FACULTATIS PAEDAGOGICAE UNIVERSITATIS CATHOLICA*. Ružomberok: Verbum, 2020, Číslo 1, február 2020, ročník 19. ISSN 1336-2232.

## **Museopedagogy in Educational Reality and its Contribution to the Support of Physical and Sports Education**

**Keywords:** Museo-pedagogy. Physical and sports education. Sport. Education. Reality.

### **Summary**

The presented paper focuses on the characteristics and possibilities of applying museopedagogy in school practice. It characterizes this significant discipline applicable in teaching physical and sports education, as well as other educational subjects. In its narrative, it presents the development and theoretical foundations of museopedagogy in the context of pedagogical reality. The work analyzes the current state of using museopedagogy in informal education that supports interest in sports and sports activities. This paper was written within the VEGA grant task No.1/0550/22 Current status, trends and problems in technical education at lower and upper secondary school level in the context of distance education, whose responsible researcher is Assoc. PaedDr. Zlatica Huľová, PhD., (2022 - 2024).

### VPLYV DÝCHACÍCH CVIČENÍ NA VÝKON V PLÁVANÍ POD VODOU

*Andrej Hubinák - Juraj Králik*

Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** plavecký výcvik, hry vo vode, dýchacie cvičenia, metodika plávania

#### **Abstrakt**

Plávanie prináša v každom veku len pozitívne účinky na náš organizmus. V práci sa zaoberáme problematikou vplyvu dýchacích cvičení na parametre kapacity pľúc a výkonnosti v plávaní pod vodou. Výskumu sa zúčastnilo 6 žiakov primárneho vzdelávania druhého stupňa vek 15 rokov, priemernej hmotnosti  $61 \pm 3,73$  kg a priemernej výšky  $170, 83 \pm 3,43$ . Pre diagnostiku inspiračného rezervného objemu pľúc boli využité spirometrické údaje namerané za pomoci prístrojov Volodyne 500 a priepustnosti výdychu expiračný prietokomer - spirometer Peak Flow. Posudzovaná bola aj preplávaná vzdialenosť pod vodou. Výsledky preukázali, že vo všetkých sledovaných parametroch došlo ku zlepšeniu, vo vitálnej kapacite pľúc o 0,15 litra, v inspiračnom objeme o 0,15 litra a v preplávanej vzdialenosti pod vodou o 2,64 metra. Zmeny v sledovaných parametroch boli štatisticky významné  $p < 0,01$ . Pre učiteľov telesnej výchovy môžu byť dýchacie cvičenia nápomocné pri zlepšovaní dýchacích parametrov ako aj špecifickej plaveckej výkonnosti.

#### **Úvod**

Plávanie prináša v každom veku len pozitívne účinky na náš organizmus. Viacerí slovenskí autori publikujú o význame a pozitívnych vplyvoch na organizmus človeka. Macejková a kol. (2005) uvádzajú, že na určitom prejave kvality vzdelania sa odzrkadľuje aj to, či človek vie alebo nevie plávať. Pokiaľ je človek zdravý a nedokáže sa naučiť plávať, tak nedosahuje plnohodnotný život. O pozitívnom vplyve vody a o liečbe vodou hovoria autori Caban, Čelko, Dynka, Gúth, Rapák, Zálešáková (2008) ktorí uvádzajú, že plávanie tvorí neoddeliteľnú zložku pohybovej liečby vo vode. Osobitou kapitolou plávania je samotný športový výkon, pre ktorý Kmecová (2014) uvádza vhodný vek určený pre motorické učenie dosahujú deti medzi 9 až 10 rokom. To znamená, že predplavecká príprava by nemala byť pohybovo náročná pre deti predškolského veku, pretože žiaci predškolského veku nedokážu súvislo vykonávať zložitejšie motorické pohyby. Práve preto by mal vyučujúci prispôbiť a zjednodušiť celú výučbu. Aj pre tieto zistenia, sme sa rozhodli vytvoriť súbor plaveckých cvičení a hier, ktoré dokážu zvýšiť plavecký výkon v plávaní pod vodou.

Cieľom tohto príspevku bolo dokázať priamy pozitívny vplyv dýchacích cvičení na výkon v plávaní pod vodou u žiakov navštevujúcich základnú školu v Kysuckom Lieskovci. Sekundárny dôkaz nám poskytne zameraný dychový objem žiakov v dôsledku pôsobenia dýchacích cvičení a výkonu v plávaní pod vodou.

Predpokladáme pozitívne prírastky plaveckej výkonnosti u 80% skúmaného súboru. Po absolvovaní trojtýždňového nácviku dýchacích cvičení sa zvýši vitálna kapacita a inspiračný rezervný objem pľúc aj s preplávanou vzdialenosťou pod vodou.

## **Metodika**

Pre realizáciu výskumnej situácie je nevyhnutné, aby sme si vybrali vyhovujúci súbor žiakov, ktorý bude môcť plniť náš predstavovaný cieľ. Súčasťou nášho výskumu sú vstupné a výstupné merania. Vstupné merania predstavujú odmeranie preplávanej dĺžky pod vodnou hladinou a takisto meranie vitálnej kapacity pľúc (VC) a inspiračného rezervného objemu (IRV) ešte pred vykonávanými dýchacími cvičeniami. Výstupné merania budú založené na rovnakom princípe ako vstupné, ale uskutočňovať sa budú až po absolvovaní dýchacích cvičení. Pripomíname, že výskum sa realizoval v „postkovidovom“ období za stále sprísnených opatrení proti COVIDu 19. Na výskume sa podieľalo 6. žiakov z deviateho ročníka Základnej školy v Kysuckom Lieskovci. Prvú polovicu tvorili 3. dievčatá a druhú 3. chlapci. Účastníci výskumu neboli nijakým spôsobom zdravotne nezvýhodnení, práve naopak dvaja chlapci z výskumnej vzorky sa aktívne venovali športovej aktivite (futbalu) a tretí chlapec vykonával bojový šport jiu jitsu. Všetci zúčastnení boli plavci a mali už úspešne absolvovaný základný plavecký výcvik. Ani jeden z výberu žiakov nenavštevoval v súkromnom čase plavecký kurz, ani nebol účastníkom žiadnej plaveckej školy. Výskumnú vzorku predstavovali žiaci druhého stupňa základnej školy. Vstupné merania sme vykonávali od 27. februára 2022 do 20. marca 2022. Výstupné merania sme vykonávali 20. marca 2022. Dýchacie cvičenia sme realizovali v Mestskej krytej plavárni v Žiline, kde bazén disponuje s rozmerom dĺžky 50 m a hĺbka vody v bazéne sa pohybuje od 1,2 do 3,6 m. Samotný priebeh meraní sme vykonávali naraz so všetkými zúčastnenými žiakmi v daný deň. Postup meraní sa neodlišoval medzi vstupnou a výstupnou diagnostikou.

## **Dýchacie cvičenia**

Nácvik dýchacích cvičení pri plávaní môžeme vykonávať na suchu (mimo bazéna), alebo rôznymi spôsobmi a obmenami v bazéne. Cieľom dýchacích cvičení podľa Dýrovej, Repkovej a kol. (2008) je uviesť do činnosti čo najviac dýchacích svalov. Významnú časť pri dýchacích cvičeniach tvorí hrudník, ktorý sa počas nádychu dokáže rozťahovať dopredu, dozadu, ale aj do strán. Ščerbanovský (2001) uvádza zásady s ktorými by sme mali byť objasnený pred vykonávanými dýchacími cvičeniami. Rytmus dýchania by mal byť pravidelný s ohľadom na vplyv regulovaného dýchania. Počas dýchacích cvičení dbáme na nádych a výdych, avšak je potrebné upriamiť pozornosť aj na prestávky medzi dýchaniami. Výdych by mal prebiehať dlhšie ako nádych. V štádiu maximálneho výdychu nie je vhodné zdržiavať dych, ale v štádiu maximálneho nádychu zdržať dych môžeme. Nie vždy dokážeme kontrolovať pulzovú frekvenciu, ale pokiaľ nám to situácia umožňuje, tak je to prospešné pretože nám vie objasniť stav kondície v určitom čase. Prvé cvičenie bude určené na uvedenie si spôsobu dýchania. Sledujeme v akej miere sa nadychujeme, či rýchlo, pomaly, prípadne povrchno. Prvotne vykonáme hlboký maximálny nádych a nato maximálny výdych. Neskôr počas plávania si môžeme všimnúť odlišnosť spôsobu nádychu a výdychu ako pri cvičení. Kmecová (2014) píše o cvičení v bazéne, kde začíname s postavením v stojí čelom k okraju bazéna, pričom rukami sa držíme žliabku alebo okraja. Nádych je vykonávaný prevažne ústami a výdych je uskutočňovaný plynulo s ústami aj nosom súčasne v polohe s hlavou sklonenou medzi pažami do hladiny vody. Žiadna časť tváre

ani hlavy by sa nemala dotýkať hladiny vody. Pozornosť by sme mali upriamiť na plynulosť dýchania a aktívny výdych.

Počas ďalšieho cvičenia rovnako stojíme čelom k okraju bazéna a rukami sa držíme žliabku alebo okraja. Nádych vykonáme nad vodou a výdych uskutočňujeme pod vodou, pričom hlava dosahuje ponorenie len po úroveň nosa. Neskôr je výdych vykonávaný s celým ponorením hlavy pod vodnou hladinou. Kmecová (2014)

Podľa Kmecovej (2014 s.98) toto cvičenie môže mať rôzne obmeny a to :

- nádych nosom – výdych nosom
- nádych nosom – výdych ústami
- nádych ústami – výdych nosom
- nádych nosom – výdych nosom a ústami súčasne
- nádych ústami – výdych nosom a ústami súčasne
- nádych s prerušovaným výdychom do vody; výdych sa uskutočňuje prerušovane so 4 až 5 prestávkami,
- nádych nad vodou (ústami) – drep a výdych pod vodou (ústami a nosom súčasne); dodržiavanie plynulého a hlbokého výdychu; po zvládnutí základnej techniky dýchania sa dbá na dodržiavanie správneho rytmu.

Kmecová (2014 s.98) taktiež uvádza obmeny vykonávaného cvičenia:

- s oporou o okraj bazénu,
- s oporou o dráhu,
- s oporou o dosku,
- bez opory,
- dýchanie v splývavej polohe s pomocou partnera v polohe na prsiach alebo pri pretláčaní trupu okolo pozdĺžnej osi a pod.

#### Spirometrické údaje

A/ Na zisťovanie hodnôt vdychovaného a vydychovaného vzduchu pľúc sme si zaobstarali dva druhy spirometrov. Prvý z nich je stimulačný spirometer Voldyne 5000 určený na dýchacie cvičenia. Tento spirometer taktiež potláča rôzne problémy s dýchaním. S týmto prístrojom sme merali prevažne inspiračný rezervný objem pľúc (IRV) a to takým spôsobom, že žiakovi sme nasadili štipec na nos, aby sme zabránili vdychnutiu vzduchu nosom. Následne sme pripojili náustok ku hlavnej komore a žiak si ho vložil do úst. Pri vzpriamenej polohe v stoju bolo jeho úlohou normálnym spôsobom vydýchnuť ústami vzduch a nato vykonať maximálny, hlboký nádych so sledovaním a udržiavaním indikátora prietoku v stanovenej polohe.

B/ Druhý spirometer je klasický prenosný prístroj, do ktorého sa vyfukuje vzduch a je určený pre deti aj dospelých. Pri meraní týmto druhom spirometra nás zaujímala vitálna kapacita pľúc žiaka (VC). Meranie (VC) prebiehalo tak, že žiak v stoju vzpriamene vykonával maximálny nádych a následne maximálnym (úsilným) vydýchnutím vyfúkol vzduch ústami do spirometra. Pred oboma meraniami každý žiak vykonával v kľude 5 nádychoch a výdychoch. Taktiež chceme poznamenať, že oba typy spirometrov sme po každom meraní dôkladne vyčistili a sterilizovali. Pred uskutočnením meraní sme každého žiaka poučili, akým spôsobom by mal uskutočňovať dýchanie do našich prístrojov. Každé meranie sa vykonávalo viackrát a výsledky sme si precízne zapisovali. Z nich sme potom vybrali tie najrelevantnejšie. Namerané hodnoty sme uvádzali v litroch.

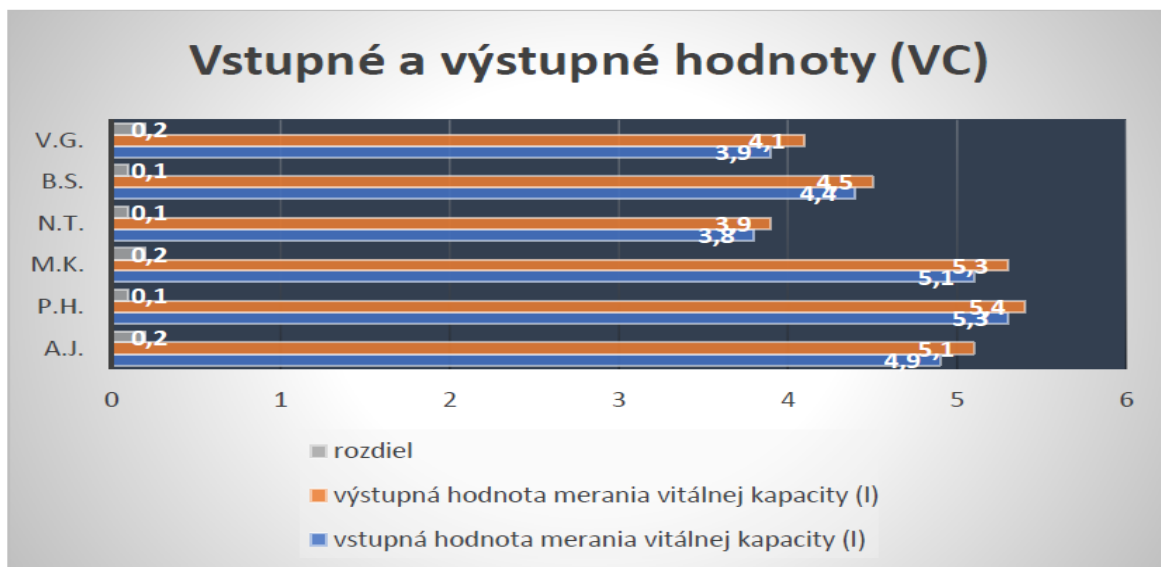
Meranie preplávanej vzdialenosti pod vodnou hladinou

Plávanie pod vodou sme uskutočňovali pred aj po vykonávaných dýchacích cvičeniach. Meranie preplávanej vzdialenosti žiaka pod vodou sme vykonávali tak, že od začiatku okraja bazéna sme rozvinuli meracie pásmo a následne sme sledovali jeho plávanie pod vodnou hladinou od určeného štartu až po moment, kým sa nevynoril. V mieste vynorenia sme si poznačili preplávanú vzdialenosť. Ako plavecký spôsob sme si zvolili prsia, pretože väčšina žiakov ho ovládalo. Dĺžku preplávanej vzdialenosti pod vodou sme udávali v metroch a žiaci začínali s plávaním pod vodnou hladinou bez odrazu.

Zozbierané dáta boli analyzované pomocou deskriptívnej štatistiky, priemer (M), smerodajná odchýlka (SD), maximum (max) a minimum (min). Významnosť rozdielu medzi porovnávanými skupinami bola vypočítaná pomocou T test pre závislé súbory. Hladiny významnosti boli nastavené na  $p \leq 0,05$  a  $p \leq 0,01$ . Štatistické analýzy boli vykonané v softvéroch MS Excel 2016.

## Výsledky a diskusia

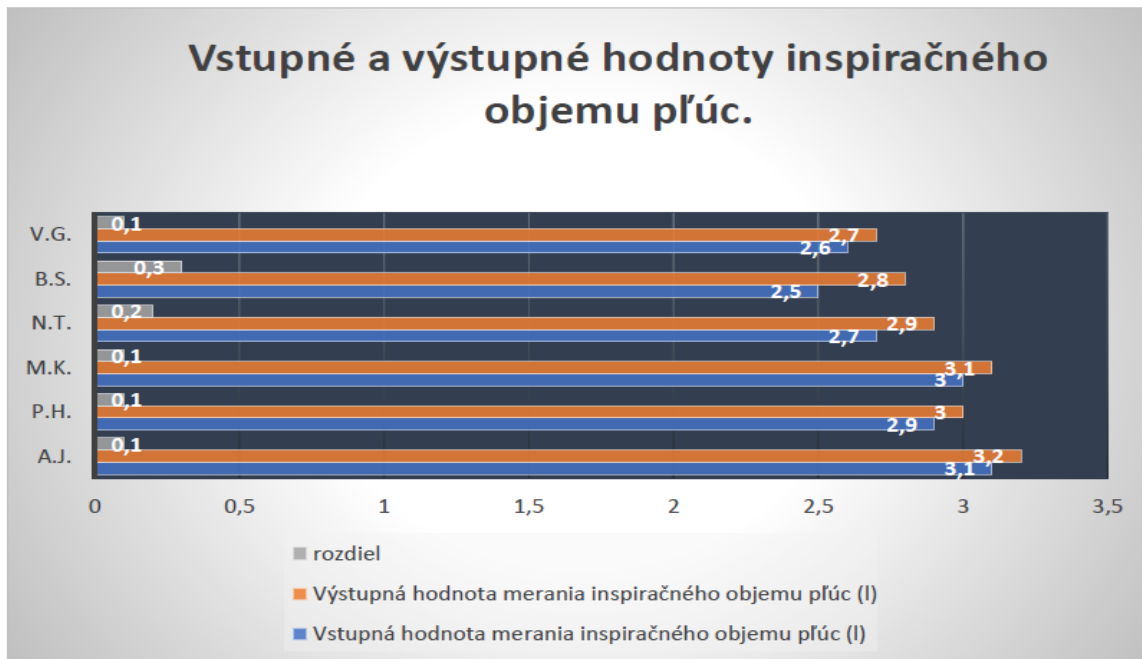
Pri vstupnom meraní vitálnej kapacity bola priemerná hodnota  $4,57 \pm 0,63$  litra. Najmenej bolo dosiahnuté 3,8 a najviac 5,3 litra. Vplyvom vykonávania dýchacích cvičení sa kapacita zlepšila na  $4,72 \pm 0,64$  litra. Najmenej bolo dosiahnuté 3,9 a najviac 5,4 litra. Zmena predstavovala v priemere 0,15 litra a preukázala sa ako štatisticky významná  $t(5) = -6,71$ ;  $p < 0,01$  (obr. 1).



Obrázok 1 Vstupné a výstupné hodnoty vitálnej kapacity

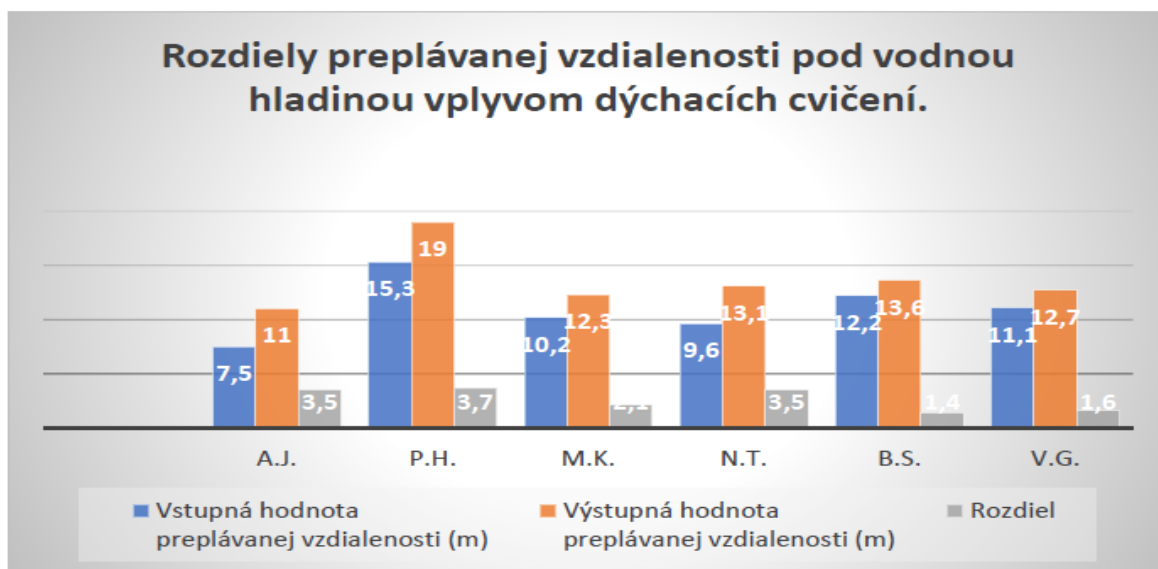
Pri vstupnom meraní inspiračného objemu bola priemerná hodnota  $2,8 \pm 0,24$  litra. Najmenej bolo dosiahnuté 2,5 a najviac 3,1 litra. Vplyvom vykonávania dýchacích cvičení sa kapacita zlepšila na  $2,95 \pm 0,19$  litra. Najmenej bolo dosiahnuté 2,7 a najviac 3,2 litra. Zmena predstavovala v priemere 0,15 litra a preukázala sa ako štatisticky významná  $t(5) = -4,39$ ;  $p < 0,01$  (obr. 2).





Obrázok 2 Vstupné a výstupné hodnoty inspiračného objemu

Pri vstupnom meraní vitálnej kapacity bola priemerná hodnota  $10,98 \pm 2,64$  metra. Najmenej bolo dosiahnuté 7,5 a najviac 15 metrov. Vplyvom vykonávania dýchacích cvičení sa kapacita zlepšila na  $13,62 \pm 2,78$  metra. Najmenej bolo dosiahnuté 11 a najviac 19 metrov. Zmena predstavovala v priemere 2,64 metra a preukázala sa ako štatisticky významná  $t(5) = -6,14$ ;  $p < 0,01$  (obr. 3).



Obrázok 3 Vstupné a výstupné hodnoty preplávanej vzdialenosti pod vodou

Naším cieľom bola realizácia pravidelného nácviku dýchacích cvičení. Hypotéza práce predpokladala, že u väčšiny sledovaného súboru sa po trojtýždňovom nácviku dýchacích cvičení zvýši vitálna kapacita a inspiračný rezervný objem pľúc spolu s preplávanou vzdialenosťou pod vodou. Zistili sme, že hypotéza sa nám 100% potvrdila nakoľko u každého žiaka sledovaného súboru sme zistili zlepšenie. Dospeli sme k záveru, že pravidelné vykonávanie dýchacích cvičení má pozitívny vplyv na každého

nášho probanda sledovaného súboru. Takisto konštatujeme, že vykonávanie dýchacích cvičení zvyšuje ponorovú plaveckú výkonnosť a zvyšuje aj vitálnu kapacitu a inspiračný rezervný objem pľúc. Závety práce nie je vhodné zovšeobecňovať, nakoľko sme mali malý počet probandov, ale pozitívny vplyv dýchacích cvičení bol dokázaný aj na menšej vzorke. Pre učiteľov telesnej výchovy môžu byť dýchacie cvičenia nápomocné pri zlepšovaní dýchacích parametrov ako aj špecifickej plaveckej výkonnosti.

## Literatúra

- CABAN, E. – ČELKO, J. – DINKA, P. – GÚTH, A. – RAPÁK, J. – ZÁLEŠÁKOVÁ, J. (2008). Voda a chlad, Bratislava : Formát & Liečreh Gúth, 313 s. ISBN 978-80-967229-5-2.
- ČECHOVSKÁ, I. – MILER, T. (2008). Plávaní. Praha : Grada Publishing, 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
- DÝROVÁ, J. – LEPKOVÁ, H. a kol. (2008). Kardiofitness, Praha : Grada Publishing, 189 s. ISBN 978-80-247-2273-3.
- KMECOVÁ, A. (2014). Predplavecká príprava v materskej škole. Bratislava : Copyright, 118 s. ISBN 978-80-8140-166-4.
- KRAJČOVIČ, J. – ROUČKOVÁ, M. (2014). Plávanie v školskej telesnej a športovej výchove. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 60 s. ISBN 978-80-8052-561-3.
- MACEJKOVÁ, Y. a kol. (2005). Didaktika plávania. Bratislava : ICM AGENCY, 152 s. ISBN 80-969268-3-7.
- PACHOLÍK, V. – VLČKOVÁ, I. – BLAHUTKOVÁ, M. (2009). Halliwickova metoda plávání. Brno : Masaryková univerzita, 43 s. ISBN 978-80-210-4840-9.
- RUŽBARSKÝ, P. – MATÚŠ, I. (2017). Technická a kondičná príprava v plávaní, Prešov : Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 252 s. ISBN 978-80-555-1978-4.

## EFFECT OF BREATHING EXERCISES ON UNDERWATER SWIMMING PERFORMANCE

**Keywords:** swimming training, water games, breathing exercises, swimming methodology

### Summary

Swimming brings only positive effects on our body at any age. In this work, we deal with the issue of the influence of breathing exercises on the parameters of lung capacity and performance in underwater swimming. The research was attended by 6 students of primary education of the second level, age 15, average weight  $61 \pm 3.73$  kg and average height  $170, 83 \pm 3.43$ . For the diagnosis of the inspiratory reserve volume of the lungs, spirometric data measured with the help of volodyne 500 devices and exhalation permeability expiratory flow meter - peak flow spirometer were used. The distance swum through the water was also assessed. The results showed that there was an improvement in all monitored parameters, in the vital capacity of the lungs by 0.15 liters, in the inspiratory volume by 0.15 liters and in the distance swum under water by 2.64 meters. Changes in monitored parameters were statistically significant  $p < 0.01$ . For physical education teachers, breathing exercises can be helpful in improving breathing parameters as well as specific swimming performance.

# HODNOTENIE INTENZITY CVIČENIA POMOCOU MOBILNEJ APLIKÁCIE PHYPHOX – PILOTNÁ ŠTÚDIA

*Ľuboslav Šiška<sup>1</sup> - Andrej Hubinák<sup>1</sup> - Peter Krška<sup>1</sup> - Štefan Tkačík<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok

<sup>2</sup> Katedra informatiky, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** Anglický drep, hodnotenie, intenzita cvičenia, mobilná aplikácia.

## **Abstrakt**

Cieľom práce bolo posúdiť intenzitu cvičenia pomocou mobilnej aplikácie Phyphox. V prípadovej štúdii jedného probanda bol navrhnutý krátky Burpee pohybový program (BMP) v trvaní 3x3 minúty s minútovou prestávkou, ktorý pozostával z vykonávania anglických drepov na zvukový signál v pravidelných intervaloch. V závislosti od počtu vykonaných opakovaní boli vyvinuté dva varianty BMP. B7 (26 opakovaní na kolo, 78 opakovaní na BMP), B6 (30 opakovaní na kolo, 90 opakovaní na BMP). Každý variant bol vykonaný 3x s rôznou intenzitou (anglický drep vykonávaný pomaly, rýchlo, s maximálnym úsilím). Vo výskume bolo absolvovaných 6 tréningových jednotiek. Zaznamenávali sa hodnoty zrýchlenia a srdcová frekvencia počas pohybového programu. Sledovala sa intenzita v kole, intenzita anglického drepu a index únavy. Intenzita anglického drepu pri pomalom vykonávaní sa pohybovala od 6,66 do 7,53 ms<sup>-2</sup>, pri rýchlom vykonaní od 9,67 do 12,44 ms<sup>-2</sup> a pri maximálnom úsilí od 10,32 do 13,49 ms<sup>-2</sup>. Index únavy bol mierne badateľný pri menej intenzívnom variante, ale v B7 maximálnym úsilím dosiahol 21 %. V závislosti od intenzity sa srdcová frekvencia pohybovala od 133 do 162 bpm. Bola zistená významná korelácia medzi intenzitou v kole, intenzitou anglického drepu a srdcovou frekvenciou. Mobilná aplikácia Phyphox po nastavení na meranie hodnôt zrýchlenia dokáže spoľahlivo posúdiť intenzitu cvičenia.

## **Afiliácia**

*Výstup je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0482/21 „Štandardizácia špecifického krátkointervalového zaťaženia ako motorického testu silovo-vytrvalostných schopností pre úpolové športy“*

## **Úvod**

Pohybová aktivita sa v dnešnej dobe stáva neodmysliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu. Vysoko intenzívny intervalový tréning (HIIT) je jednou z tréningových metód, ktorá sa v posledných rokoch dostáva do popredia a získava na popularite, a to najmä pre svoju účinnosť a bezpečnosť aj u jedincov s rôznou úrovňou kondície (Gibala, 2008). Aj keď HIIT nemá univerzálnu definíciu, zahŕňa opakované fázy krátkeho prerušovaného cvičenia, obvykle vykonávaného s vysokou intenzitou, prerušovaného aktívnym alebo pasívnym obdobím zotavenia (Buchheit, 2013).

V HIIT cvičebných programoch je možná manipulácia s niekoľkými premennými, ako je intenzita a dĺžka intervalu záťaže a odpočinku, počet opakovaní, počet sérií. Zmeny v ktoromkoľvek z týchto parametrov môžu ovplyvniť rôzne fyziologické reakcie. HIIT

programy je možné vykonávať pomocou mnohých typov zariadení a cvičení, ako sú napríklad bicykle, bežecké pásy, beh, voľné činky, námornícke laná a dokonca aj cvičenie, pri ktorom sa ako odpor využíva hmotnosť vlastného tela (Leite, 2023).

Dnes je jedným z najpopulárnejších fyzických cvičení s vlastnou hmotnosťou "Burpee" (anglický drep), jeho autor R.N. Burpee ho vynášiel už v tridsiatych rokoch 20. storočia. Jedná sa o funkčné cvičenie, ktoré kombinuje drepovanie, planky, kliky z podlahy a výskoky, čo z neho urobilo jedno z najúčinnějších cvičení na spaľovanie tukov. Správna technika zahŕňa aktiváciu všetkých hlavných svalových skupín tela, vrátane hrudníka, chrbta, nôh a brucha. (Tai, 2022; Podstawski, 2019).

Okolo tohto cvičenia sa náš výskum sústreďuje už dlhšiu dobu. V minulosti sme sa venovali využitiu anglického drepu v kondičnom tréningu (Šiška, 2017; Šiška, 2020), pričom pohybové programy boli v časovom trvaní 3x3 min. s minútovou pauzou presne ako boxerský zápas. Tento formát bol zvolený hlavne z dôvodu časovej efektivity. V prvom prípade bol anglický drep modifikovaný a na konci nebol výskok, ale výpad s úderom do meracej platne. Anglický drep sa vykonával po jednom opakovaní na vizuálny signál v pravidelných intervaloch a dôraz bol kladený na prevedenie maximálnym úsilím. V druhom prípade sme využili pohybovú sekvenciu pozostávajúcu zo vzporu, pohybu okolo figuríny a ďalšieho vzporu, pričom proband vykonával sekvenciu podľa vlastných subjektívnych pocitov. Pohybové programy boli vysoko intenzívneho charakteru na príklade HIIT, avšak z hľadiska vykonania neboli úplne jednoduché. Ak chceme pohybový program priblížiť širokej populácii musí byť jednoduchý a z tohto ohľadu vykonanie klasického anglického drepu bez nutnosti ďalších zariadení napríklad na zvukový signál je najrozumnejším riešením.

Z dôvodu, že šport sa stáva stále viac technologicky zameraným vzniká dopyt po monitorovaní priebehu fyzickej aktivity ako aj diagnostike pohybovej výkonnosti. Ľudí zaujíma, či sa v danom tréningu zlepšujú alebo nie. V posledných rokoch bolo na trhu predstavené množstvo cenovo dostupných zariadení zameraných na sledovanie aktivity. Chytré náramky a iné, poskytujú štatistické parametre a zaznamenávajú udalosti konkrétnej fyzickej aktivity, napríklad srdcovú frekvenciu, prebehnutú vzdialenosť atď. (Grun, 2011). Vhodným parametrom, ktorý môžeme sledovať je zrýchlenie a podľa Pernek (2015) je v kontexte športu práve zrýchlenie kritickým faktorom pre dosiahnutie vynikajúcich výsledkov, pričom schopnosť zmeniť rýchlosť pohybu hrá kľúčovú úlohu v mnohých disciplínach.

Nový prístup v monitorovaní intenzity cvičenia prinášajú mobilné aplikácie, ktoré s integrovanými senzormi, aj na meranie zrýchlenia, dokážu sledovať a vyhodnocovať intenzitu cvičenia na individuálnej úrovni, čím prispievajú k presnejšiemu plánovaniu pohybovej aktivity. Aplikácia PHYPHOX umožňuje v reálnom čase, a v niektorých nastaveniach aj vopred, okrem zaznamenávania údajov zo senzorov aj spracovanie údajov. Ak uvážime, že drvivá väčšina populácie vlastní mobilný telefón, ktorý dokáže zaznamenávať zrýchlenie, vzniká nám jednoduchá možnosť monitorovať a vyhodnocovať priebeh pohybovej aktivity.

V našom minulom výskume sme prostredníctvom videozáznamu analyzovali hodnoty zrýchlenia získané pomocou mobilnej aplikácie PHYPHOX pri vykonaní anglického drepu. Definovali sme začiatok a koniec cvičenia a z vyexportovaných údajov v programe MS Excel sme metódou vyhladzovania pomocou pohyblivého priemeru dokázali rýchlo filtrovať hodnoty prislúchajúce k jednotlivým anglickým drepom. Spriemerovaním týchto hodnôt sme vyjadřili intenzitu cvičenia (Šiška, 2023).

Ak uvážime, že vieme identifikovať anglický drep pomocou mobilnej aplikácie PHYPHOX a na základe tohto cvičenia vytvoríme krátko intervalový vysokointenzívny burpee pohybový program, budeme schopný sledovať jeho intenzitu a pri opakovanom

meraní aj posúdiť spoľahlivosť sledovania intenzity mobilným telefónom. Z toho vyplýva cieľ našej práce.

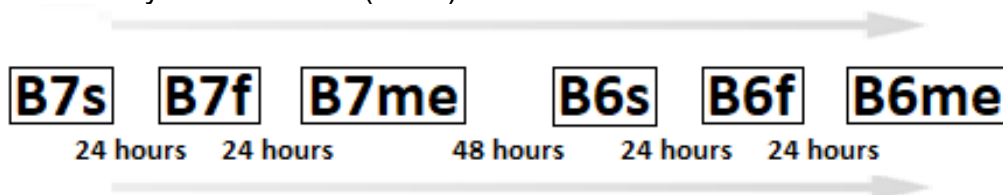
## Metodika

### Organizácia výskumu

V práci sme chceli overiť spoľahlivosť merania intenzity zaťaženia pomocou mobilnej aplikácie phyphox. Použili sme metódu opakovaných meraní toho istého javu – anglického drepu v rámci burpee pohybového programu za presne stanovených podmienok. V priebehu výskumu bolo absolvovaných 6 tréningových jednotiek, ktoré prebiehali v rovnakom čase a za stálych podmienok. Pred každou tréningovou jednotkou bolo vykonané rovnaké rozcvičenie v dĺžke 10 minút pozostávajúce z dynamického strečingu, funkčných viackĺbových cvičení a zakončené sériou 5 anglických drepov. Prípadovej štúdie sa zúčastnil jeden proband vek 40 rokov, výška 172cm, hmotnosť 72kg, HR max. 175 bpm. Celkový športový vek cvičenca je 34 rokov a je viacnásobným medailistom z majstrovstiev Slovenska v Atletike aj Kickboxe.

### Burpee pohybový program (BMP)

Pohybový program mal zhodné časové trvanie so zápasom v boxe 3x3 min. s minútovou pauzou medzi kolami. Pozostával z vykonávania Burpee na zvukový signál v pravidelných intervaloch. Priebeh jednej sekvencie (anglického drepu) pozostával zo základného postoja (stoj vzpriamený), z ktorého sa po zaznení zvukového signálu proband dostane čo v najkratšom možnom čase do polohy vzporu ležmo na vystreté alebo mierne pokrčené ruky, po ktorom nasleduje druhá fáza, zo vzporu ležmo do výskoku a následne opäť do základného postoja (stoj vzpriameného). V závislosti od počtu vykonaných opakovaní boli navrhnuté dva varianty. Prvý variant B7 predstavoval opakovanie zvukového signálu každých sedem sekúnd, čo predstavovalo 26 vykonaných opakovaní za jedno kolo a 78 opakovaní počas celého zaťaženia. Posledný signál v rámci kola bol v čase 2:56 min. po ktorom nasledovala pauza 1:04 min., aby bol dodržaný časový rozsah. Druhý variant B6 predstavoval opakovanie zvukového signálu každých šesť sekúnd, čo predstavovalo 30 vykonaných opakovaní počas jedného kola a 90 opakovaní počas celého zaťaženia. Posledný signál v rámci kola bol v čase 2:54 min. po ktorom nasledovala pauza 1:06 min. pre dodržanie rovnakého časového rozsahu v každom variante pohybového programu. Každý variant bol opakovaný trikrát s dôrazom na meniacu sa intenzitu zaťaženia, kontrolovanú subjektívnymi pocitmi probanda. Prvýkrát bol pohybový program vykonaný v pomalom tempe Bs, následne v rýchlom tempe Bf a na koniec maximálnym úsilím Bme (obr.1).



Obrázok 1 Testovací protokol

Pre meranie aktivity počas krátko-intervalového zaťaženia sme použili mobilný telefón, ktorý je schopný pomocou mobilných senzorov vrátane zabudovaného akcelerometra zachytiť údaje z merania. Hodnoty zrýchlenia boli získavané pomocou mobilnej aplikácie PHYPHOX, pričom mobilný telefón mal proband pomocou púzdra pripevnený na ľavej ruke tesne pod deltovým svalom. Aplikácia PHYPHOX zaznamenávala

zrýchlenia v osiach  $x$ ,  $y$ ,  $z$  a celkovú magnitúdu zrýchlenia  $m = \sqrt{a^2 + b^2 + c^2}$  v jednotkách  $\text{ms}^{-2}$  s priradeným časovým údajom kedy boli hodnoty zaznamenané. Snímanie hodnôt bolo realizované bez tiažovej zložky  $g$  a keď bolo mobilné zariadenie bez pohybu, hodnoty zrýchlenia mali nulovú hodnotu v ktorejkoľvek polohe. V našom výskume bolo použité zariadenie Iphone SE s frekvenciou záznamu hodnôt 100 Hz. Údaje z merania sa exportovali vo formáte csv do programu MS Excel, kde v prvom stĺpci boli časové hodnoty a následne zrýchlenia v osiach  $x$ ,  $y$ ,  $z$  a celkové  $m$  (phyphox.org).

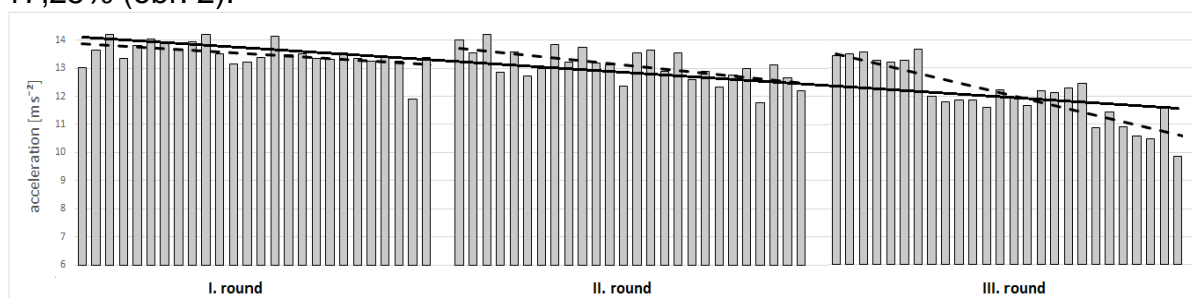
Srdcová frekvencia bola zaznamenávaná pomocou zariadenia SUUNTO, ktoré prijíma bezdrôtové signály z pulzomera Suunto až na 100 metrov. Zobrazuje srdcový tep športovcov na monitore v reálnom čase, zaznamenáva zmeny každú sekundu, poskytuje informácie o výkone každého športovca a umožňuje im riadiť každého člena tímu individuálne a prispôbiť tréning aktuálnej situácii. Zariadenie tímového manažéra SUUNTO pozostáva z PC, prijímača Suunto a hrudného pásu. Do výsledkovej časti vstupovali priemerné hodnoty (AHR) a maximálne hodnoty (MHR) srdcovej frekvencie dosiahnuté v jednotlivých kolách.

## Štatistická analýza

V našom výskume sme pracovali s hodnotami celkovej magnitúdy zrýchlenia ( $m$ ). Mobilná aplikácia phyphox zaznamenala počas zaťaženia približne 66000 hodnôt. V prvom kroku sme identifikovali údaje zodpovedajúce jednotlivým kolám a vypočítali ich priemer, ktorý udával intenzitu v kole (AIR). Jedno opakovanie Burpee predstavovalo cca od 200 do 400 hodnôt zrýchlenia v závislosti od rýchlosti vykonania. Pri spracovaní údajov z akcelerometra sme extrahovali hodnoty pre každý anglický drep samostatne v programe MS excel a určili jeho priemernú hodnotu. Pri filtrovaní hodnôt predstavujúcich anglický drep sme postupovali metódou vyhladzovania pomocou pohyblivého priemeru. Aby sa zabránilo nežiaducim vonkajším faktorom miesto danej hodnoty sa použil priemer 11 hodnôt (5 pred a 5 za danou hodnotou) a týmto spôsobom sa dáta vyhladili 9krát. Začiatok cvičenia sme zvolili ak vyhladená hodnota zrýchlenia presiahla hranicu 0,5 a pod túto hranicu neklesla následných 200 hodnôt. Koniec cvičenia bol identifikovaný podobne a hodnota zrýchlenia musela presiahnuť hranicu 3 a pod túto hranicu neklesla následných 200 hodnôt (Šiška, 2023). Z vyselektovaných údajov jednotlivého opakovania sme vypočítali priemer, ktorý udával intenzitu Burpee. Týmto spôsobom sme získali 26 alebo 30 hodnôt pre jedno kolo a do výsledkovej časti vstupovala priemerná hodnota anglického drepu v jednotlivých kolách (AIB). Pokles výkonnosti (IF) je vyjadrený percentuálnou hodnotou ako rozdiel maximálnej a minimálnej vyhladenej hodnoty na lineárnej trendovej spojnici vzhľadom na minimálnu hodnotu. Pri kladnej hodnote indexu únavy výkon klesá a lineárna trendová spojnica má klesajúci charakter pri zápornej hodnote výkonnosť počas kola vzrástla a lineárna trendová spojnica má stúpajúci charakter. Zozbierané dáta boli analyzované pomocou deskriptívnej štatistiky, priemer ( $M$ ), smerodajná odchýlka ( $SD$ ), maximum ( $max$ ) a minimum ( $min$ ). Významnosť rozdielu medzi porovnávanými skupinami bola vypočítaná pomocou ANOVA dvojfaktorová s opakovaním. Na určenie vzťahov medzi premennými bola použitá Pearsonova ( $r$ ) a koeficient determinácie ( $R^2$ ). Hladiny významnosti boli nastavené na  $p \leq 0,05$  a  $p \leq 0,01$ . Štatistické analýzy boli vykonané v softvéroch MS Excel 2016, IBM SPSS 22 a JASP 0.16.4.0.

## Výsledky

Pri hodnotení konkrétneho variantu B7 vykonaného maximálnym úsilím môžeme konštatovať, že v prvom kole sa intenzita anglického drepu pohybovala od 11,88 ms<sup>-2</sup> po 14,21 ms<sup>-2</sup>. Lineárny výkon poklesol z hodnoty 13,86 ms<sup>-2</sup> na 13,12 ms<sup>-2</sup>, čo predstavovalo index únavy na úrovni 5,29%. V druhom kole sa intenzita anglického drepu pohybovala od 11,77 ms<sup>-2</sup> po 14,19 ms<sup>-2</sup>. Lineárny výkon poklesol z hodnoty 13,70 ms<sup>-2</sup> na 12,47 ms<sup>-2</sup>, čo predstavovalo index únavy na úrovni 8,95%. V treťom kole sa intenzita anglického drepu pohybovala od 9,87 ms<sup>-2</sup> po 13,67 ms<sup>-2</sup>. Lineárny výkon poklesol z hodnoty 13,51 ms<sup>-2</sup> na 10,61 ms<sup>-2</sup>, čo predstavovalo index únavy na úrovni 21,42%. Pri hodnotení celého priebehu priemerná intenzita anglického drepu za všetky kola dokopy sa pohybovala na úrovni 12,88±0,94 ms<sup>-2</sup>. Lineárny výkon poklesol z hodnoty 14,10 ms<sup>-2</sup> na 11,67 ms<sup>-2</sup>, čo predstavovalo index únavy na úrovni 17,25% (obr. 2).



Obrázok 2 Intenzita anglických drepov v jednotlivých kolách a indexy únavy

Pri porovnaní výsledkov sa preukázalo, že intenzita v rámci celého kola sa zvyšovala s ohľadom na rýchlosť vykonania anglického drepu  $F(2, 17) = 153.08$ ,  $p = .00$ , a tak isto mala rastúci charakter aj pri zvyšujúcom sa počte opakovaní  $F(1, 17) = 135.53$ ,  $p = .00$ . Pri sledovaní priemernej intenzity anglického drepu počas kola sa táto signifikantne zvyšovala s ohľadom na rýchlosť vykonania  $F(2, 17) = 80.62$ ,  $p = .00$ , avšak pri zvyšujúcom sa počte opakovaní bola intenzita anglických drepov rovnaká  $F(1, 17) = 3.95$ ,  $p = .07$ . Index únavy sa signifikantne nemenil ani pri meniacej sa rýchlosti vykonania  $F(2, 17) = 3.15$ ,  $p = .08$  ani pri zvyšujúcom sa počte opakovaní  $F(1, 17) = 0.57$ ,  $p = .47$  (tab. 1).

Tabuľka 1 hodnoty intenzity a indexu únavy počas pohybového programu

type	round	AIR		Anova two factor	AIB		Anova two factor	IF		Anova two factor
		B7	B6		B7	B6		B7	B6	
Bs	I	3,33	3,99	Bs-Bf-Bme effect	7,06	7,53	Bs-Bf-Bme effect	15,11	-0,43	Bs-Bf-Bme effect
	II	3,21	3,94		6,67	7,36		-7,14	-1,15	
	III	3,22	3,91		6,66	7,30		0,40	-2,74	
Bf	I	4,25	4,73	**	12,44	11,36	**	-4,60	3,77	N.S.
	II	4,10	4,60	B7-B6 effect	10,99	10,16	B7-B6 effect	10,93	4,59	B7-B6 effect
	III	4,05	4,39		10,68	9,68		1,88	-2,40	
I	4,38	4,94	13,49		12,05	5,29		1,86		
Bme	II	4,36	4,89	**	13,09	11,41	N.S.	8,95	12,44	N.S.
	III	4,20	4,78		12,07	10,32		21,42	13,10	

Legenda: AIR – intenzita počas celého kola, AIB – priemerná intenzita anglického drepu v kole, IF – index únavy, B7 – anglická drep vykonávaný každých 7 sekúnd, B6 – anglický drep vykonávaný každých 6 sekúnd, Bs – pomalé vykonanie, Bf – rýchle vykonanie, Bme – vykonanie maximálnym úsilím.

Pri sledovaní priebehu srdcovej frekvencie sa preukázal signifikantný nárast priemerných aj maximálnych hodnôt pri meniacej sa rýchlosti vykonania anglického drepu  $F(2, 17) = 21.05$ ,  $p = .00$  resp.  $F(2, 17) = 39.28$ ,  $p = .00$ , ako aj pri zvyšujúcom sa počte opakovaní  $F(1, 17) = 8.76$ ,  $p = .01$  resp.  $F(1, 17) = 21.14$ ,  $p = .00$  (tab. 2).

Tabuľka 3 Hodnoty srdcovej frekvencie počas burpee pohybového programu

type	round	AHR		Anova two factor	MHR		Anova two factor
		B7	B6		B7	B6	
Bs	I	126	133		134	144	
	II	130	138	Bs-Bf-Bme effect	139	149	Bs-Bf-Bme effect
	III	133	140	**	142	150	**
Bf	I	132	137		144	150	
	II	138	146	B7-B6 effect	147	157	B7-B6 effect
	III	138	147	*	149	158	**
Bme	I	142	146		156	158	
	II	150	154		159	162	
	III	151	153		158	161	

Poznámky: AHR – priemerná srdcová frekvencia počas kola, MHR – maximálna srdcová frekvencia v kole, B7 – anglická drep vykonávaný každých 7 sekúnd, B6 – anglický drep vykonávaný každých 6 sekúnd, Bs – pomalé vykonanie, Bf – rýchle vykonanie, Bme – vykonanie maximálnym úsilím.

Vzťahovou analýzou sa potvrdili významné závislosti medzi parametrami intenzity v kole, priemernej intenzity anglického drepu a priemernými a maximálnymi hodnotami srdcovej frekvencie. Signifikantné vzťahy neboli potvrdené pri indexe únavy (tab. 3).

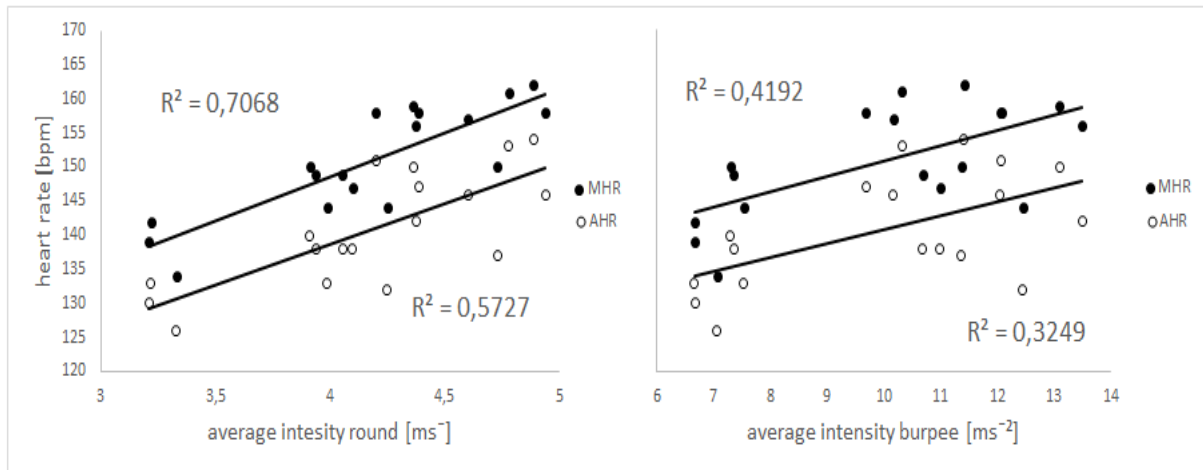
Tabuľka 3 Korelačné koeficienty medzi jednotlivými parametrami

	AIR	AIB	IF	AHR
AIB	0,74**			
IF	0,26	0,36		
AHR	0,76**	0,57*	0,46	
MHR	0,84**	0,65**	0,34	0,97**

Poznámky: AIR – intenzita počas celého kola, AIB – priemerná intenzita anglického drepu v kole, IF – index únavy, AHR – priemerná srdcová frekvencia počas kola, MHR – maximálna srdcová frekvencia v kole.

Pri sledovaní proporcie spoločného rozptylu sa preukázalo, že v prípade priemernej intenzity počas kola sa koeficient determinácie vo vzťahu k maximálnej hodnote srdcovej frekvencie pohyboval na úrovni  $R^2 = 0,71$  a vo vzťahu k priemernej hodnote srdcovej frekvencie na úrovni  $R^2 = 0,57$ . Pri priemernej intenzite anglického drepu vo vzťahu k maximálnej srdcovej frekvencie bol koeficient determinácie na úrovni  $R^2 = 0,42$  a k priemernej hodnote srdcovej frekvencie bol na úrovni  $R^2 = 0,32$  (obr. 3).





Obrázok 3 Koeficienty determinácie medzi srdcovou frekvenciou a intenzitou

## Diskusia

Cieľom práce bolo objektívne zhodnotiť možnosti posudzovania výkonnosti pomocou mobilnej aplikácie PHYPHOX. Prevažná väčšina populácie vlastní mobilný telefón (Kazi, 2021). Ak budeme vedieť pomocou neho posúdiť motorickú výkonnosť alebo sledovať progres pri fyzickej aktivite, bude to prínos pre oblasť športu, ale aj zdravého životného štýlu. V minulom výskume Šiška (2023) sme prezentovali možnosti využitia mobilného telefónu pri hodnotení intenzity počas vykonania anglického drepu a výsledky sú aplikované do praxe v súčasnom výskume. Navrhli sme burpee pohybový program (BMP) na princípe high intensity interval training (HIIT), pozostávajúci z opakovaného vykonávania anglického drepu na zvukový signál v pravidelných intervaloch. Informácie o priebehu sme zaznamenávali mobilným telefónom prostredníctvom hodnôt zrýchlenia. Prvý cieľ bol vypracovať metodiku posudzovania výkonnosti zo získaných dát a na základe opakovaných meraní overiť spoľahlivosť zvolenej metódy. Pri vyhodnotení konkrétneho programu sme kládli dôraz na to, aby sme vedeli identifikovať viac parametrov výkonnosti. Tým, že sme sledovali jedno opakujúce sa cvičenie, dostali sme určité množstvo údajov, z ktorých je možné definovať celý priebeh zaťaženia. Informácia o intenzite jednotlivého opakovania nám môže udávať silové proporcie probanda, pričom v kontexte celého programu vieme posúdiť, či výkonnosť stúpila alebo poklesla (index únavy), čo nám môže identifikovať vytrvalostnú pripravenosť probanda. BMP bol modifikovateľný, či už z hľadiska objemu, ako aj prevedenej intenzity, čo do značnej miery môže ovplyvniť jeho prípadné rozšírenie medzi populáciu. Práve meniac sa intenzita nám mohla poskytnúť informáciu, či mobilný telefón bude schopný identifikovať túto zmenu. Prvým predpokladom bolo, že intenzita počas celého kola sa musela zvyšovať pri rastúcej rýchlosti vykonania anglického drepu, ako aj pri väčšom počte opakovaní. V rámci jedného programu, hlavne pri nižšej intenzite by sa však v jednotlivých kolách nemala výrazne meniť. Tento fakt sa nám potvrdil. Druhý predpoklad bol, že intenzita jednotlivého opakovania anglického drepu sa musí zvyšovať s ohľadom na rýchlosť vykonania, avšak nemala by sa významne meniť pri väčšom počte opakovaní. Tento fakt sa nám tak isto potvrdil. Ako kontrolný parameter sme zvolili srdcovú frekvenciu, ktorá dokáže spoľahlivo posudzovať intenzitu zaťaženia (Urbina, 2022). Signifikantné vzťahy medzi intenzitou meranou pomocou mobilného telefónu a srdcovou frekvenciou naznačujú, že tento typ merania dokáže spoľahlivo posúdiť intenzitu pohybovej aktivity. V ďalšom výskume by sme sa mali sústrediť na detailnejšie overenie tohto faktu pridaním ešte jedného kontrolného parametra, ako aj pridaním

d'alšieho variantu BMP s vyšším počtom opakovaní. Venovať sa treba aj preukázaním vzťahov medzi silovými a vytrvalostnými ukazovateľmi v súvislosti s výkonnosťou v BMP.

## Záver

Záverom môžeme konštatovať, že sa nám podarilo navrhnúť metodiku posudzovania výkonnosti pomocou mobilného telefónu a overiť spoľahlivosť tejto metódy. Výsledky výskumu budú využité pri aplikácii burpee pohybového programu (BMP) v praxi.

## Literatúra

- BUCHHEIT, M.; LAURSEN, P.B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: Cardiopulmonary emphasis. *Sports Med.* 2013, 43, 313–338.
- GIBALA, M.J.; MCGEE, S.L. (2008). Metabolic Adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain. *Exerc.Sport Sci. Rev.* 36, 58–63.
- GRÜN, T. V. D., FRANKE, N., WOLF, D., WITT, N., & EIDLOTH, A. (2011). A real-time tracking system for football match and training analysis. *Microelectronic Systems: Circuits, Systems and Applications*, 199-212.
- KAZI, A. M., AHSAN, N., JAMAL, S., KHAN, A., MUGHIS, W., ALLANA, R. et al. (2021). Characteristics of mobile phone access and usage among caregivers in Pakistan—A mHealth survey of urban and rural population. *International Journal of Medical Informatics*, 156, 104600.
- LEITE, C. D., ZOVICO, P. V., RICA, R. L., BARROS, B. M., MACHADO, A. F., EVANGELISTA, A. L. et al. (2023). Exercise-Induced Muscle Damage after a High-Intensity Interval Exercise Session: Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22), 7082.
- PERNEK, I., KURILLO, G., STIGLIC, G., & BAJCSY, R. (2015). Recognizing the intensity of strength training exercises with wearable sensors. *Journal of biomedical informatics*, 58, 145-155.
- PODSTAWSKI, R., MARKOWSKI, P., CLARK, C.C.T., CHOSZCZ, D., IHÁSZ, F., STOJILJKOVIĆ, S., et al. (2019). International Standards for the 3-Minute Burpee Test: High- Intensity Motor Performance. *Journal Hum Kinet.*;69(1):137-47. doi: 10.2478/hukin-2019-0021, PMID 31666896.
- SISKA, L., & BRODANI, J. (2017). Use of Burpees in combat sports conditioning training—A pilot study. *Int. J. Sports Phys. Educ*, 3, 1-6.
- ŠIŠKA, Ľ., HUBINÁK, A., KRŠKA, P., & BRODÁNI, J. (2020). Development of specific training load in boxing. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2580-2585.
- ŠIŠKA, Ľ., ŽIDEK, D., HUBINÁK, A., TKAČIK, Š. (2023). Analýza zrýchlenia pri anglickom drepe – pilotná štúdia. *Telesná výchova a šport* 33(2).
- TAI, J. Q. J., WONG, S. F., CHOW, S. K. M., CHOO, D. H. W., CHOO, H. C., SAHROM, S., & AZIZ, A. R. (2022). Assessing Physical Fitness of Athletes in a Confined Environment during Prolonged Self-Isolation: Potential Usefulness of the Test of Maximal Number of Burpees Performed in 3 Minutes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5928.
- URBINA, R. (2022). Utilizing Heart Rate as an Exercise Intensity Training Method to Determine Overtraining for Collegiate Long-Distance Runners. *SACAD: John Heinrichs Scholarly and Creative Activity Days*, 2022(2022), 12.

## **ASSESSMENT OF EXERCISE INTENSITY USING THE PHYPHOX MOBILE APPLICATION – A PILOT STUDY**

**Keywords:** Burpee, assessment, exercise intensity, mobile application.

### **Summary**

The aim of the work was to assess the intensity of exercise using the Phyphox mobile application. In a case study of one proband, a short Burpee movement program (BMP) was designed, lasting 3x3 minutes with a 1-minute break, consisting of performing Burpees to a sound signal at regular intervals. Depending on the number of repetitions performed, two variants of BMP have been developed. B7 (26 repetitions per round, 78 repetitions per BMP), B6 (30 repetitions per round, 90 repetitions per BMP). Each variant was performed 3 times with different intensity (burpee performed slowly, quickly, with maximum effort). 6 training units were completed in the research. Acceleration values and heart rate during the exercise program were recorded. The intensity in the round, the intensity of the burpee and the fatigue index were monitored. The intensity of burpee during slow execution ranged from 6.66 to 7.53 ms<sup>-2</sup>, during fast execution from 9.67 to 12.44 ms<sup>-2</sup>, and during maximum effort from 10.32 to 13.49 ms<sup>-2</sup>. The fatigue index was slightly noticeable in the less intense variant, but in the B7 with maximum effort reached 21%. Depending on the intensity, the heart rate ranged from 133 to 162 bpm. A significant correlation was found between intensity in round, burpee intensity and heart rate. The Phyphox mobile application, after being set to measure acceleration values, can reliably assess exercise intensity.

# PEŠIA TURISTIKA AKO SÚČASŤ VZDELÁVANIA ŽIAKOV S ĽAHKÝM STUPŇOM MENTÁLNEHO POSTIHNUTIA

*Monika Homolová*

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** pešia turistika, žiak s mentálnym postihnutím. Vlkolíneec

## Abstrakt

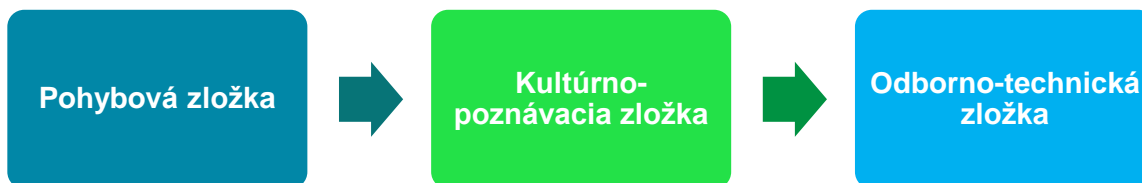
Príspevok poukazuje na problematiku pešej turistiky v kontexte vzdelávania žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím v rámci vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v predmete telesná a športová výchova v špeciálnej základnej škole. Autorka prezentuje jednotlivé zložky pešej turistiky a formy, ich didaktické uchopenie v rámci pregraduálnej prípravy budúcich špeciálnych pedagógov. V príspevku sú zahrnuté konkrétne príklady prostredníctvom ktorých budúci učitelia spoznávajú časť Veľkej Fatry s dôrazom na poukázanie možností využitia pešej turistiky u žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím.

## Pešia turistika

Turistika je pre mnohých ľudí hlavne spôsobom, ako objavovať a preskúmať prírodné krásy a zaujímavosti, čo prináša pozitívne zážitky. Realizovanie turistických aktivít má pozitívny vplyv na posilnenie fyzického a duševného zdravia, obnovu sily, uvoľnenie a celkové osvieženie tela a mysle (Khandl, 2006). Turistika je „špecifická forma cestovania spojená s aktívnym pohybom, konaná za účelom poznávania, zaisťovaná pomocou odborných technických znalostí a vedomostí“ (Kružliak – Baisová, 2017, s. 53). Pre turistiku je charakteristická pohybová aktivita s cieľom rekreácie, poznávania a osobitá výkonnosť. Ide o pohyb spojený s pobytom v prírode, ktorého súčasťou je odbornou-technická a kultúrno-poznávacia činnosťou (Kompán, Gorner, 2007)

V súčasnosti je jednou z najzákladnejších a najrozšírenejších foriem turistiky u nás, ale i v zahraničí pešia turistika. Dôvodom je predovšetkým krásne prírodné prostredie Slovenska, ktoré ponúka množstvo národných parkov a chránených krajinných oblastí. Pešia turistika je nenáročná a ľahko dostupná aktivita, ktorú si môže každý osvojiť (Žiškay, 1981). Podľa Žídeka kol. (2004) je pešia turistika vhodná pre ľudí všetkých vekových kategórií a môže sa vykonávať od ranného veku až po starobu. Pri pešej turistike je typickou pohybovou aktivitou chôdza. Každý si môže určiť intenzitu zaťaženia vzhľadom na vek, fyzickú kondíciu a zdravotný stav.

Pešia turistika, v zmysle turistiky ako celku obsahuje nasledujúce zložky:



Zdroj: Matlovičová, Klamár, Mika (2015)

Cieľom pohybovej zložky v pešej turistike je rozvoj, pohybových schopností, rozvoj (aeróbnej) vytrvalosti, statickej a dynamickej silovej schopnosti, koordinačných schopností. Cieľ kultúrno – poznávacej zložky je podmienený zámerom turistického putovania. Cieľom môže byť spoznávanie celkového charakteru krajiny a prírodných krás, pamiatky, vývoj ľudskej spoločnosti, poznávanie tvorivej činnosti človeka a iné. Pri turistických aktivitách v prírodnom alebo historickom prostredí využívame hry na poznávanie a orientáciu v prostredí (Matlovičová, Klamár, Mika, 2015). Obsahom odbornotechnická zložka je: „príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít, pohyb v horskom teréne - technika, taktika, nebezpečenstvo na horách, táborenie a základné tábornícke zručnosti, zdravotnícka problematika, poskytovanie prvej pomoci, topografia, práca s mapou, orientácia v teréne, základy meteorológie a klimatológie, výstroj, výzbroj a vybavenie pre pobyt v prírode“ (Kompán, 2017 In: Šiška, Blahútová, Krška a kol., 2021, s. 28).

Pešia turistika ako súčasť vzdelávania žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím  
 Realizovanie pešej turistiky ako súčasť vzdelávania žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím v špeciálnych základných školách vychádza zo štandardov Vzdelávacieho programu pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie (2016) konkrétne zo Vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb (podoblasti Turistika, Cvičenia v prírode) v prostredníctvom predmetu telesná a športová výchova.

Tabuľka1: Pešia turistika vo Vzdelávacom programe pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie

Turistika	
3. ročník	Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 1,5 km. Prekonávanie terénnych prekážok. Vybíhanie a zbiehanie krátkeho svahu. Preliezanie a podliezanie prekážky. Cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach. Dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov. Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách.
4. ročník	Chôdza a beh v teréne k cieľu vzdialenému 2 km. Prekonávanie terénnych prekážok. Vybíhanie a zbiehanie krátkeho svahu. Preliezanie a podliezanie prekážky. Cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach. Dvíhanie a nosenie ľahkých predmetov. Hádzanie, vrhanie predmetu do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie vo dvojiciach a pretláčanie v skupinách. Ošetrovanie povrchových poranení. Prenášanie ranených. - Základné spôsoby orientácie v prírode.
Cvičenie v prírode	
5. ročník	Špecifické poznatky - Ochrana a tvorba životného prostredia. - Zásady bezpečnosti pri turistike. Pohybové činnosti - Chôdza a beh v teréne. Dĺžka trasy 4 km. S prekonávaním nízkych terénnych prekážok. Lezenie, podliezanie, preliezanie. Zdolávanie prírodných a umelých prekážok šplhaním, rúčkovaním, preliezaním, preskakovaním. Cvičenie rovnováhy na prírodných a umelých prekážkach zmenou polohy tela, chôdzou s obratmi, vyhýbaním vo dvojiciach, nosením (hádzaním a chytaním predmetov). Dvíhanie a nosenie predmetov (využívať kamene, polená). Hádzanie a vrhanie predmetov do diaľky, do výšky, na cieľ. Preťahovanie a pretláčanie v dvojiciach, trojiciach, skupinách.

	Praktické precvičovanie odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky - Odhad vzdialenosti (do 100 m) a výšok do 10 m. Praktické precvičovanie prvej pomoci - Ošetrovanie povrchového zranenia.
6. ročník	Orientácia v teréne. Plán obce, terénu. Mapa, turistické značky. Kompas. Orientácia v cestovnom poriadku. Prenášanie raneného, prvá pomoc. Pešia turistika - Chôdza podľa plánu. Terénne hry.
7. ročník	Orientácia v teréne. Plán obce, terénu. Mapa, turistické značky. Kompas. Orientácia v cestovnom poriadku. Prenášanie raneného, prvá pomoc. Pešia turistika - Chôdza podľa plánu. Terénne hry.
8. ročník	Orientácia v teréne. Mierka mapy. Kompas, buzola. Práca s nožom, sekerou a pílou. Stavba stanu. Ochrana prírody. Pešia turistika - Chôdza so záťažou. Orientačný pretek s úlohami.
9. ročník	Orientácia v teréne. Mierka mapy. Kompas, buzola. Práca s nožom, sekerou a pílou. Stavba stanu. Ochrana prírody. Pešia turistika - Chôdza so záťažou. Orientačný pretek s úlohami..

Zdroj: Vzdelávací program pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie (2016, 224-242)

Pešia turistika je v rámci vzdelávania žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím prevažne zastúpená v činnostiach ako chôdza a beh v teréne, chôdza podľa plánu, chôdza so záťažou, orientačný pretek s úlohami. Terénne hry.

Formy realizovania pešej turistiky so žiakmi s ľahkým mentálnym postihnutím

Pešiu turistiku môžeme so žiakmi s ľahkým mentálnym postihnutím realizovať prostredníctvom viacerých mimoškolských organizačných foriem ako výlet, vychádzka, náučný chodník atď. Okrem toho môžeme využiť formy turistiky, ktoré Belás, Roučková (2015) rozdeľuje na: vlastné formy (krátkodobé dlhodobé), prípravné formy a doplnkové formy.

Pre žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím je veľmi dôležitá prípravná forma, ktorej cieľom podľa Žideka a kol. (2004) je pripraviť žiakov na to, aby úspešne realizovali turistickú činnosť. Prípravná forma prebieha vo všetkých zložkách turistiky tzn. pohybovej, kulúrno – poznávacej a odbornotechnickej zložke činnosti. V pohybovej zložke žiaci s mentálnym postihnutím realizujú rôzne ranné cvičenia, výcvikové a tréningové hodiny, výbehy do terénu, telovýchovné chvíľky a iné s cieľom fyzickej prípravy na zvládnutie turistickej aktivity. Kulúrno – poznávacia zložka môže byť realizovaná aj prostredníctvom rôznych poznávacích hier v prírode a aktivít na orientáciu v priestore a preto je u žiakov s mentálnym postihnutím potrebné v prípravnej forme, ešte v triede, v škole prípadne na školskom dvore precvičiť si postup realizácie hier a aktivít, ktoré neskôr budú realizované počas pešej turistiky. V rámci odbornotechnickej zložke činnosti môže ísť o precvičovanie orientácie na mape v mobilnej aplikácii, alebo prípravu výstroja podľa ročných období, vybavenie pre pobyt v prírode atď.

Vlastné formy Belás, Roučková (2015) rozdeľujú na: krátkodobé a dlhodobé. Medzi krátkodobé patrí vychádzka, túra, výlet, diaľkový pochod. Do dlhodobých zaraďujú turistickú cestu, táborenie a pobyty v prírode, diaľkové etapové pochody a expedície. Doplnkové formy rozširujú a obohacujú turistickú činnosť ide napr. o turistické súťaže, turistické zrazy, značenie turistických chodníkov atď.

Pešia turistika ako súčasť pregraduálneho štúdia študentov špeciálnej pedagogiky a pedagogiky mentálne postihnutých

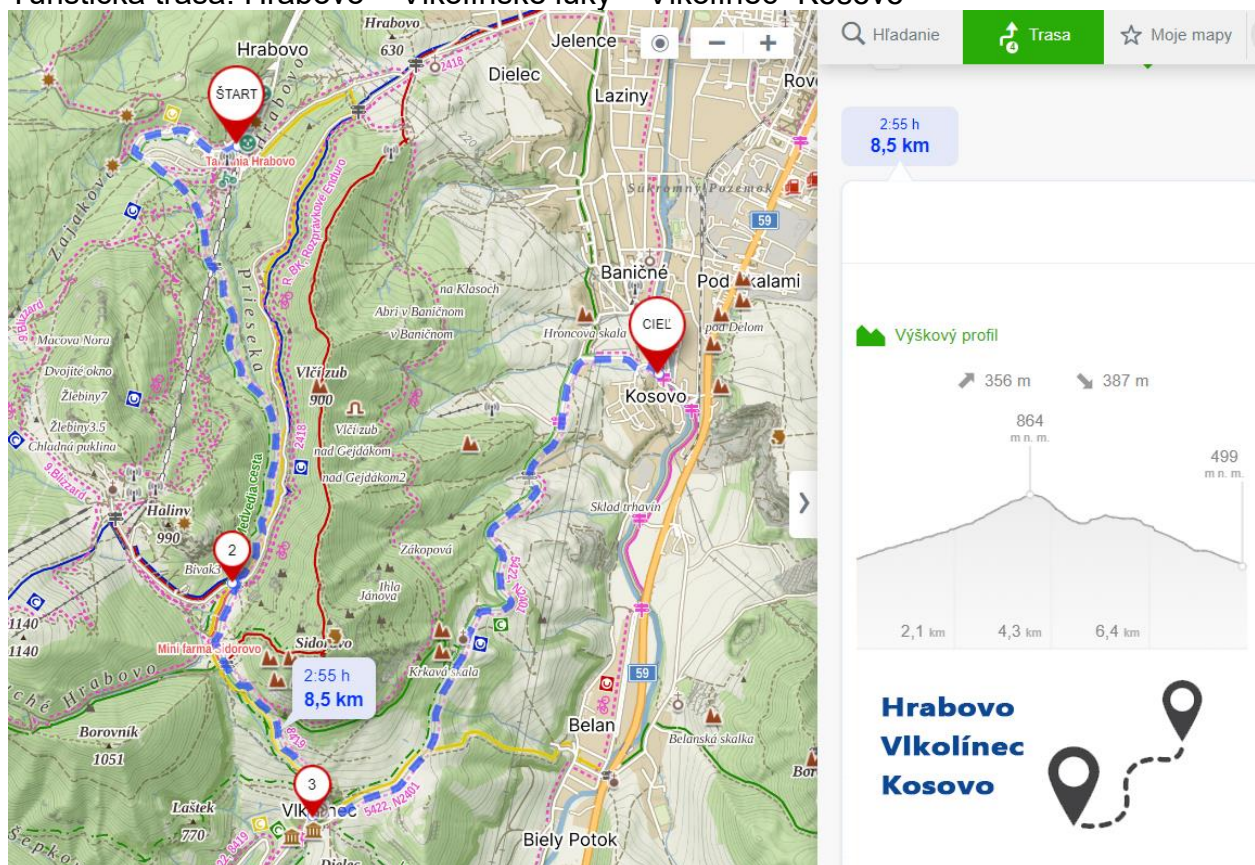
V nasledujúcej časti príspevku prezentujeme realizované terénne cvičenie v pregraduálnom štúdiu študentov špeciálnej pedagogiky a pedagogiky mentálne postihnutých - externá forma, ktoré boli zamerané na uplatnenie pešej turistiky v rámci pohybovej, odborné – technickej, kultúrno – poznávacej zložky činnosti.

Tabuľka 2: Pešia turistika ako súčasť terénneho cvičenia

Pešia turistika	
Úlohy	Hrabovo - Vlkolínske lúky a z Vlkolínca do Kosova Vlkolínske lúky Vlkolíneec
Pomôcky:	Študenti: mobilný telefón s mobilnými aplikáciami: mapy. cz, strava - podložka, potreby na písanie, kancelársky papier - turistické vybavenie: oblečenie, obuv atď.  Učiteľ pre študentov: - rôzne fotografie ulíc Vlkolínca s chýbajúcimi časťami (podľa počtu účastníkov) - papierová mapa Vlkolínca (1 ks)

Zdroj: vlastné spracovanie

Turistická trasa: Hrabovo – Vlkolínske lúky – Vlkolíneec- Kosovo



Obrázok 1: Grafické znázornenie turistickej trasy

zdroj: vlastné spracovanie: <https://sk.mapy.cz/>

## Úlohy pre frekventantov pregraduálneho štúdia vs. úlohy pre žiaka s ľahkým mentálnym postihnutím

Počas pešej turistiky študenti riesili úlohy, ktoré prezentujeme v zoskupení s úlohami, ktoré sú modifikované a tak určené pre žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím.



Obrázok 2: Hrabovo a frekventanti pregraduálneho štúdia

Zdroj: autorka príspevku

Hrabovo - Vlkolínske lúky a z Vlkolínce do Kosova

### Úloha pre frekventantov pregraduálneho štúdia

Cieľ: Spolupracovať v skupine a vytvoriť kombinácie typov chôdze realizovať rôzne typy chôdze počas pešej turistiky

Úloha v teréne:

Študenti rozdelení v skupinách po štyroch vytvoria rôzne kombinácie typov chôdze, ktorú je možné realizovať v prírodnom prostredí počas pešej turistiky ako jeden celok na dĺžke dráhy 300 m. napr. chôdza v zástupe za učiteľom s ďalšími pohybovými prvkami, chôdza v rytme udávanom hrou na telo, chôdza v rytme udávanom riekankami, chôdza s behom a pohyb paží v určitom rytme, chôdza s vysokým dvíhaním kolien, chôdza bokom, poskoky, cval bokom, chôdza s bočným dvíhaním nôh, šprintérska chôdza a iné.

Študenti počas pešej turistiky na úseku trasy Hrabovo – Vlkolínske lúky, Vlkolínce - Kosovo realizujú rôzne kombinácie typov chôdze. Každá skupina študentom názorne ukáže aký celok zložený z rôznych kombinácií typov chôdze vytvorili. Následne podľa názornej ukážky všetci študenti týmto typom chôdze prejdú 300 m. Skupiny sa menia po 300 m chôdze. Členovia skupiny, ktorých chôdza sa realizuje sú rozmiestnení medzi ostatnými študentami a kontrolujú celý priebeh.

### Úloha pre žiaka s mentálnym postihnutím

Cieľ: Realizovať rôzne typy chôdze počas pešej turistiky

Práca v škole: Žiaci si na školskom dvore počas telesnej a športovej výchovy precvičia rôzne typy chôdze. Prioritne chôdzu v zástupe za učiteľom s ďalšími pohybovými prvkami, chôdza v rytme udávanom hrou na telo, chôdza v rytme udávanom



riekankami (hra Arizona). Precvičené typy chôdze aplikujú na prechádzke v okolí školy prioritne v prírodnom prostredí.

Úloha v teréne: Špeciálny pedagóg vyberie na trase pešej turistiky nenáročne časti terénu z hľadiska povrchu, ale aj výškových metrov stúpania. Následne vo vybraných úsekoch aplikuje so žiakmi typy chôdze, ktoré majú precvičené.

## **Vlkolínske lúky**

Úloha pre frekventantov pregraduálneho štúdia

Cieľ: - vytvoriť cestu z prírodnín

vymysliť aktivitu s prírodninami

splniť aktivity na stanovištiach

Úloha v teréne: Študenti rozdelení v skupinách po 10 sa dohodnú, kde budú mať umiestnené svoje stanovište. Následne sa rozdelia na polovicu. Jedna polovica pripravuje cestu od smerovníka na Vlkolínskych lúkach na svoje stanovište prostredníctvom vyznačenia šiškami, šípkami z konárikov, kamienkami a iným prírodným materiálom. Druhá časť skupiny vymyslí aktivitu s prírodninami, ktorú budú iní študenti riešiť na ich stanovišti. Z prostredia okolo prinesú prírodniny, ktoré budú slúžiť ako pomôcky. Podmienkou je aby aktivita na stanovištiach bola pohybovo nenáročná a aby bola využiteľná aj pre žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím. Po príprave sa skupiny menia na stanovištiach a plnia aktivity.

Úloha pre žiaka s mentálnym postihnutím

Cieľ: - vytvoriť chodník z prírodnín

prostredníctvom zmyslov spoznať a opísať prírodninu

Úloha v teréne: Žiaci, za pomoci asistencie vytvoria chodník z prírodnín. Trasa bude od smerovníka ku stanovištu, ktoré je už pripravené. Na stanovišti žiaka čakajú prírodniny z lesa niečo hladké, drsné, guľaté, ťažké, ľahké, duté atď. Žiak so zviazanými očami opisuje prostredníctvom hmatu povrch a tvar prírodniny, prostredníctvom čuchu – vôňu. Snaží sa odhaliť pôvod prírodniny a jej názov.

## **Vlkolíнец**

Úloha pre frekventantov pregraduálneho štúdia

Cieľ: - spoznať pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry Vlkolíнец

nájsť časť ulice z fotografie, zistiť jej GPS údaje, zaznačiť ulicu do spoločnej mapy

dokresliť časti fotografie podľa skutočnosti

prezentovať svoju predstavu o živote na dedine kedysi a dnes

Úloha v teréne: Študenti individuálne absolvujú prehliadku Vlkolínca a zároveň hľadajú ulicu, ktorú majú na fotografii. Keď ju nájdú podľa mobilnej navigácie, alebo aplikácii mapy. cz, Strava a iné určia a zapíšu polohu miesta. Následne podľa skutočnosti dokreslia do fotografie časti, ktoré jej chýbajú. Zároveň do fotografie dokreslia napr. ľudí, zvieratá, pracovné nástroje, stroje ktoré sa využívali približne pred 80 rokmi. Po dokončení na dohodnutom mieste stretnutia, študenti zo svojich fotografií poskladajú Vlkolíнец a do spoločnej mapy Vlkolínca zaznačia ulicu, ktorú našli podľa fotografie.

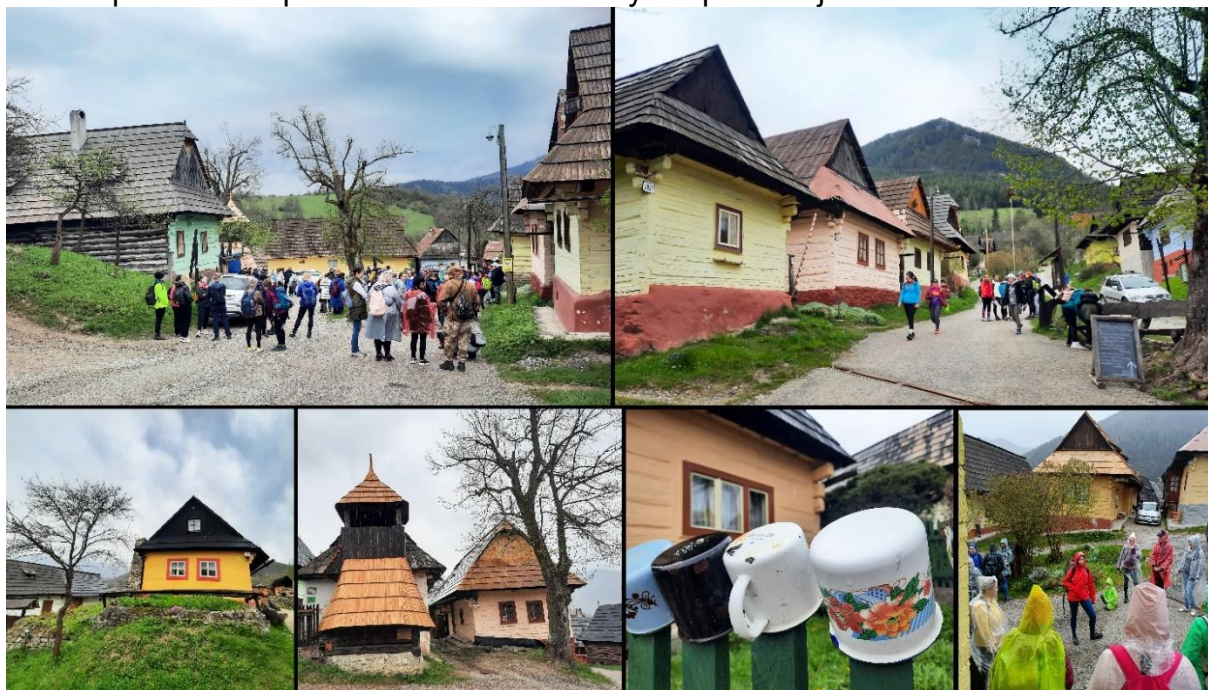
Úloha pre žiaka s mentálnym postihnutím

Cieľ:

- spoznať pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry Vlkolíнец

- nalepiť chýbajúce fotografie

Úloha v teréne: Žiaci so špeciálnym pedagógom realizujú prehliadku po vybraných častiach Vlkolínce. Následne žiaci dostanú fotografie s vyznačenými časťami. Zároveň dostanú vystrihnuté pomiešané chýbajúce časti fotografie, ktoré nalepia na vymazané časti. Spoločne si opíšu život na dedine kedysi a porovnajú so životom dnes.

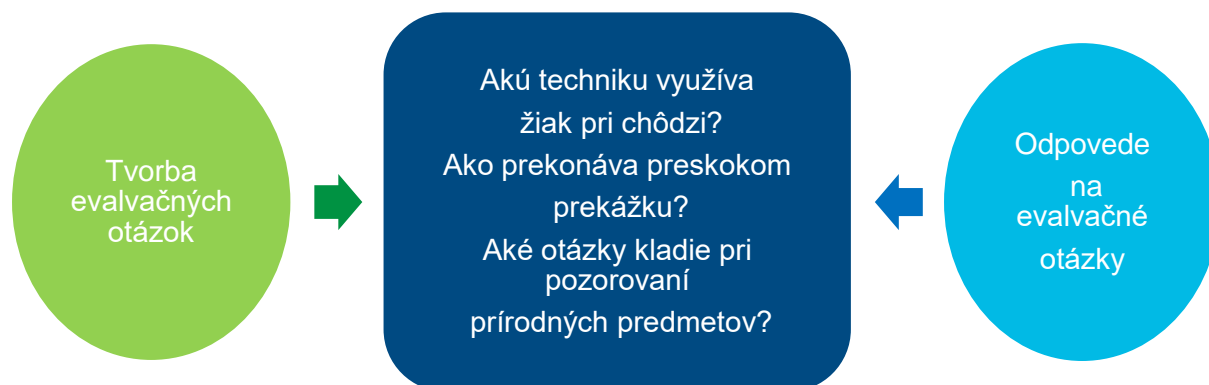


Obrázok 3: Vlkolínec a študenti počas terénneho cvičenia  
Zdroj: autorka príspevku

### Evalvácia terénneho cvičenia

Súčasťou terénneho cvičenia bola aj spätná väzba. Študenti vytvárali evalvačné otázky na ktoré si vzájomne odpovedali. Evalvačné otázky boli zamerané na všetky zložky pešej turistiky a podporu zmyslového skúmania prírody prostredníctvom zraku, hmatu, čuchu a sluchu.

Schema1: Evalvácia terénneho cvičenia



Zdroj: vlastné spracovanie

Evalvácia terénneho cvičenia poukazuje na možnosti a limity využitia pešej turistiky v rámci predmetu telesná a športová výchova so žiakmi s mentálnym postihnutím. Zároveň z didaktického hľadiska ukazuje ako je pri realizovaní pešej turistiky potrebné zohľadniť viacero činiteľov a to hlavne: druh a stupeň postihnutia žiakov, vek žiakov

a ich pohybové osobitosti, cieľ a obsah vzdelávania, turistickú vybavenosť. Pri organizovaní samotnej túry Szőköl, Šiška, (2021) odporúčajú tiež prihliadať na počet osôb v skupine, náročnosť a dĺžku trasy, odbornú-technickú spôsobilosť a pohybovú výkonnosť účastníkov.

## **Záver**

Pešia turistika zahŕňa rôzne aktivity, ktorých súčasťou je aktívny pohyb a pobyt v prírode. Jej hlavným cieľom počas terénnych cvičení študentov je objaviť a porozumieť prírodným a spoločenským aspektom v danom regióne prostredníctvom ich odborných technických vedomostí, schopností. Zároveň študenti majú možnosť rozvíjať svoje kompetencie v oblasti prípravy, plánovania a realizovania pešej turistiky so žiakmi s mentálnym postihnutím.

## **Literatúra**

- BELÁS, M., ROUČKOVÁ, M. (2015). Letné športy v prírode. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2015. ISBN 978-80-565-0952-4.
- KHANDL, L. a kol. (2006). Turistika a zdravie. Bratislava: KST. 2006. ISBN 80-969498-2-9.
- KOMPÁN, J., GORNER, K. (2007). Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007. ISBN 80-8083-365-7.
- KRUŽLIAK, M., BAISOVÁ, K. (2017). Kurzové formy telesnej výchovy na Technickej univerzite vo Zvolene. VTU Zvolen. 2017. ISBN 978-80-228-2982-3.
- MATLOVIČOVÁ, K., KLAMÁR, R. MIROSŁAW MIKA, M. (2015). Turistika a jej formy. Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta humanitných prírodných vied. ISBN 978-80-555-1530-4..
- ŠIŠKA, Ľ., BLAHÚTOVÁ, A., KRŠKA, P., ORAVEC, P. ŽIDEK, D. WEISS, D. (2021): Výcvikové kurzy. Učebné texty. Ružomberok: Verbum, 2021. Katolícka univerzita v Ružomberku. VERBUM - vydavateľstvo KU, 2021. ISBN 978-80-561-0879-6
- SZŐKÖL, I. ŠIŠKA, Ľ. (2021): Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu X Zborník odborných a vedeckých prác. ISBN 978-80-561-0878-9
- Vzdelávací program pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie (2016) Bratislava: Štátny pedagogický ústav. 2016.
- ŽIŠKAY J. (1981). Turistika pre všetkých. Bratislava, Šport, 193 s.
- ŽÍDEK KOL. (2004). Turistika história turistiky obsah, druhy a formy turistiky ochrana prírody. Bratislava: PEEM. ISBN 80-88901-89-8.

## **HIKING AS PART OF THE EDUCATION OF STUDENTS WITH MILD MENTAL DISABILITIES**

**Keywords:** region, teacher, pupil with mental disabilities, science education, hiking

### **Summary**

The paper points to the issue of hiking in the context of the education of pupils with mild mental disabilities within the educational area Health and movement in the subject of physical and sports education in a special elementary school. The author presents the individual components of hiking and forms, their didactic understanding within the undergraduate training of future special educators. The contribution includes concrete examples through which future teachers got to know part of Velká Fatra with an emphasis on pointing out the possibilities of using hiking for students with mild mental disabilities.

# ŠPORTOVÁ ZÁUJMOVÁ ČINNOSŤ ORIENTOVANÁ NA ŽIAKOV SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM V PROSTREDÍ ŠKOLY

*Barbora Kováčová*

Katedra špeciálnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** športovo-výchovná záujmová činnosť, žiak so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, neformálne prostredie

## **Abstrakt**

Príspevok prezentuje stručné zistenia orientované na športovú činnosť žiakov so zdravotným znevýhodnením. Autorka analyzuje vo výskumnej štúdii výskumné dáta, ktoré komparuje z dvoch období, a to z roku 2012/2013 a 2021/2022. Zo zistení vyplýva, že ponuka záujmových útvarov s odstupom času sa pre danú skupinu žiakov znižuje, čím sa žiaci so zdravotným znevýhodnením ochudobňujú okrem iného, aj o sociálne kontakty s rovesníkmi bez zdravotného znevýhodnenia. Samotný trend voľnočasových aktivít žiakov so zdravotným znevýhodnením je aktuálne ponúkaný v zmysle kombinovaného a/alebo segregáčného modelu trávenia voľného času v oblasti športovej záujmovej činnosti.

## **Teoretické východiská k záujmovému vzdelávaniu**

Samotné rozhodnutie o konkrétnom záujmovom útvare je dôležitou súčasťou zvyšovania kvality života každého žiaka, nielen žiaka so zdravotným znevýhodnením. V začiatkoch trávenia voľného času rozhodujú rodičia ako zákonní zástupcovia maloletého dieťaťa. Sú tými, ktorí zvažujú výber a taktiež aj potreby dieťaťa vzhľadom na samotnú ponuku športovej záujmovej činnosti a zdravotný stav. Samotné rozhodovanie pri výbere záujmového útvaru by malo vychádzať nielen z potrieb daného žiaka, ale aj z jeho reálnych, často aj len subjektívnych záujmov. Z interview s rodičmi (Kováčová, 2022) uvádzame odpovede na otázku Zohľadňujete pri výbere aj samotný záujem vášho dieťaťa o daný druh športovej aktivity? Uvádzame autentické odpovede, ktoré sú rôzne, čo sa týka spôsobu výberu aj vnímania samotného záujmového útvaru športového charakteru:

Mária, 39 rokov: Sama sa nepýtame, či tam chce alebo nechce chodiť. Manžel mu to vysvetlil, že on tam potrebuje chodiť, lebo to má namiesto rehabilitácie, (...) a nestíhame s ním cvičiť toľko doma ako by to potreboval (...) a blízko nás je súkromné centrum, ale tam chodí 1x za týždeň a plus 2x týždenne má tento krúžok. Preto sme rozhodli za neho.

Valéria, 42 rokov: Maruška chodí na pohybové rada, aj tento rok sme ju dali, lebo sama chcela. Tvrdí, že tam to menej bolí ako u Tonky (rehabilitačná pracovníčka ku ktorej chodí 1x týždenne v rámci pravidelnej rehabilitácie v Súkromnom rehabilitačnom centre, pozn.).

Oldo, 32 rokov: Dali sme Danovi na výber. Keď chceš chodiť, podporíme ťa, je to lepšie aj pre tvoje zdravie aj pre teba, možno tam nájdeš kamarátov. Krúžok vedie taký mladý chalan, on si vie získať deti a na druhej strane nerobí rozdiely, krívaš,

nekrívaš, behať musíš. Ak nechceš, tak si mal zostať doma a liečiť sa. Danovi to aj vyhovuje, lebo on bol zvyknutý, pohybovať sa aj cez bolesť. A tu je šťastný!

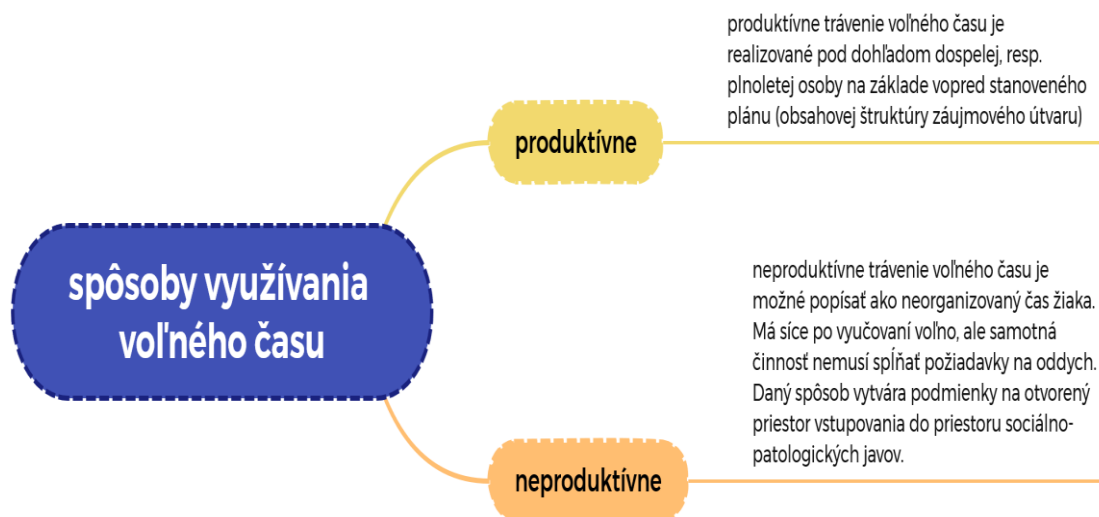
Verbalizované skutočnosti, ktoré uvádzame (ako výsledky ešte z nespracovaných rozhovorov, Kováčová, 2022) naznačujú, že samotná motivácia jednotlivcov so zdravotným znevýhodnením k pohybovej činnosti je pomerne vlažná. Potvrdenie zistenej skutočnosti nachádzame vo výskume autorov Jung et al. (2018), ktorí zistili, že úroveň pohybovej aktivity u detí so zdravotným postihnutím naznačuje, že práve táto skupina sa významne menej venuje stredne intenzívnej až intenzívnej pohybovej aktivite v porovnaní s rovesníkmi bez zdravotného znevýhodnenia. Moosong et al. (2022) poukazujú na jednu z príčin aj nedostatok príležitostí k voľnočasovej činnosti. Príkladom môžu byť aj školy, ktoré žiaci so zdravotným znevýhodnením navštevujú a tie neponúkajú všetkým žiakom rovnakú príležitosť zapojiť sa do školských mimoškolských programov športu a pohybových aktivít. Z konkrétnej analýzy spomenutých autorov vyplynulo, že 6 % až 25 % detí so zdravotným postihnutím podľa zákona o vzdelávaní osôb so zdravotným postihnutím zúčastňovalo školských mimoškolských športových a pohybových aktivít, zatiaľ čo účasť rovesníkov bez zdravotného postihnutia sa pohybovala v intervale od 18 % do 73 %.

Súhlasíme s Broďáni et al. (2018), ktorí prízvukujú, že hlavným znakom voľnočasovej aktivity má byť radosť z pohybu, ktorá zvyčajne zostáva aj dominujúcim dôvodom pri zotrvávaní dieťa, žiaka pri telesnej aktivite aj v rámci voľného času.

### Záujem o pohybovo orientovanú voľnočasovú činnosť

Kratochvílová (2004) tvrdí, že samotný výber akéhokoľvek záujmového útvaru (krúžku) má byť na rozhodnutí samotného dieťaťa (zdravotný stav by mal byť zohľadnený), ktoré má možnosť zvoliť si alternatívu prežívania voľného času dvomi spôsobmi, ktoré sme spracovali v schéme (Schéma 1).

Schéma 1: Využívanie voľného času



Zdroj: uprav podľa Pávková (2002), Kratochvílová (2004)

V súvislosti s rozhodovaním žiaka Shevin & Klein (2004) popisujú špecifickú kompetenciu (spolu)rozhodovania ako schopnosť človeka špecifikovať svoje preferencie medzi rôznymi možnosťami výberu. Autori uvádzajú príklad žiaka s mentálnym postihnutím, u ktorého spolurozhodovanie (zapojenie do výberu konkrétneho záujmového útvaru) zvyšuje aj zručnosť rozhodnúť sa pri iných skutočnostiach v živote. Eldeniz-Çetin & Çay (2020) prezentujú výskum, ktorý naznačuje, že zručnosť rozhodovania je prospešná nielen pre jednotlivcov s poruchou autistického spektra, keď vyjadrujú svoj záujem o konkrétnu činnosť, ale taktiež pre každého žiaka, ktorý je v porovnaní so svojimi rovesníkmi odlišný v rámci motorickej oblasti. Autori (ibidem) predpokladajú, že samotná kompetencia rozhodovať sa o výbere konkrétnych záujmových útvarov bude prínosom aj pre osoby s mentálnym postihnutím, s viacnásobným postihnutím a taktiež aj pre osoby s emocionálno-sociálnymi ťažkosťami. Kováčová (2019) poukazuje na skutočnosť, že záujmy bývajú najčastejšie vyvolané existujúcimi potrebami. Aj z toho dôvodu je nutné vnímať ponuku záujmových útvarov pre jednotlivcov so zdravotným znevýhodnením ako určité (možno aj špecifické) uspokojenie potrieb, ktorých dostatočná nasýtenosť vplýva na vznik nových potrieb. Je potrebné aj spomenúť, že záujem/záujmy predstavujú nielen motivačný a dynamizujúci prvok v živote človeka, ale i prvok formovateľný (podľa Hanuliaková, 2020, s. 17). Jednoznačne záujmové útvary by mali byť spájané so záujmami jednotlivca, či skupiny (Fábry Lucká, 2021). A práve záujem je súčasťou aktivačno-motivačných vlastností žiaka, na základe ktorých sa orientuje a je motivovaný k aktivite so zreteľom na motív k činnosti.

## **Dizajn výskumu**

Popisovaný výskum bol zameraný na:

Komparáciu záujmových útvarov v rámci športovej záujmovej oblasti, ktoré boli ponúkané základnými školami na území SR s vyučovacím slovenským a maďarským jazykom. Išlo o štátne, cirkevné a súkromné školy, kde bola ponuka v rámci ponúkaného počtu záujmových útvarov porovnateľná. Obdobný výskum sme realizovali aj v rámci prieskumnej sondy (Kováčová, 2010) a následne uvádzame skutočnosti, ktoré korešpondujú s získanými údajmi v roku 2021/2022. Ide o komparáciu získaných dát s odstupom desiatich rokov. Zber dát bol realizovaný prostredníctvom e-dotazníka s vopred vytvorenými možnosťami orientovanými všeobecne na celkovú obsahovú orientáciu záujmových útvarov a špecificky na športovú záujmovú činnosť. V rámci jednotlivých výskumov boli oslovené konkrétne základné školy v jednotlivých regiónoch SR. Získané dáta boli spracované v tabuľkách a následne v stĺpcových diagramoch s uvedením relatívnej početnosti ( $f_i = 100 \cdot n_i / n$ ). Posudzovanie silných a slabých stránok športovej záujmovej činnosti z pohľadu odberateľov, zákonných zástupcov (rodičov). Daného posudzovania sa zúčastnilo 95 rodičov. Samotné posudzovanie bolo uskutočnené v školskom roku 2021/2022. Zber dát bol realizovaný kombinovanou formou – ústnou a písomnou, kedy rodičia mali možnosť vyplniť maticu SWOT analýzy a vopred hodnotiť vopred stanovené podmienky športovej záujmovej činnosti.

Na základe vyššie uvedených skutočností v rámci položky dizajn výskumu uvádzame nasledovné zistenia podľa postupnosti.

**Komparácia záujmových útvarov v športovo záujmovej činnosti**

V grafickom a tabuľkovom spracovaní uvádzame konkrétnu záujmovú činnosť dotýkajúcu sa športových aktivít realizovaných v neformálnom priestore s obsahovým určením pre žiakov so zdravotným znevýhodnením. Do samotnej vzorky boli

zaraďované záujmové útvary, ktoré splnili podmienku zaraďovania žiakov so zdravotným znevýhodnením v rámci ponuky školy a/alebo inej organizácie. Uvádzané počty sa netýkajú sumárnej ponuky záujmových útvarov v oblasti športu.

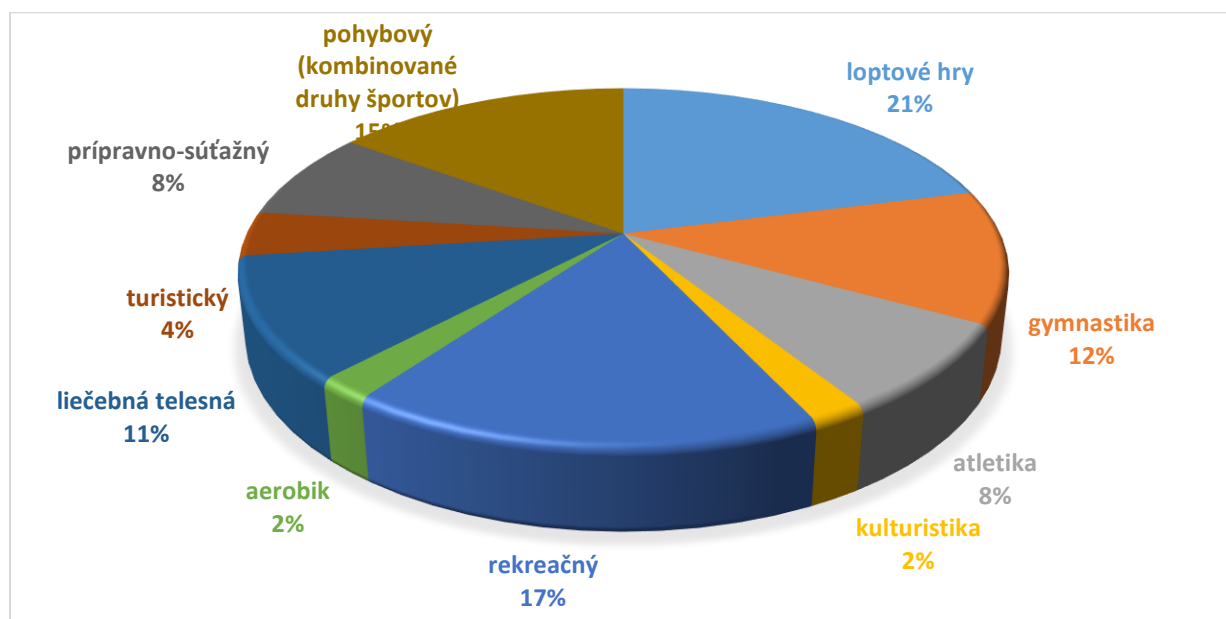
Tabuľka 1: Komparácia absolútnej početnosti v poskytovaní záujmovej športovej činnosti v sledovaných rokoch

Konkrétne záujmové útvary	2012/2013 (fi)	2021/2022 (fi)
loptové hry	21 (1.)	15 (3.)
gymnastika	12	3
atletika	8	2
kulturistika	2	2
rekreačný	17 (2.)	21 (2.)
aerobik	2	1
liečebná telesná	11	19
turistický	4	8
prípravno-súťažný	8	0
pohybový (kombinované športy v názvosloví záujmového útvaru)	15 (3.)	29 (1.)

Zdroj: vlastné spracovanie

Následnú početnosť uvádzame aj v percentuálnom spracovaní.

Na Obrázku 1 sú zobrazené relatívne početnosti jednotlivých záujmových útvarov, ktoré boli poskytované (boli v ponuke) pre žiakov so zdravotným znevýhodnením v rámci ich vzdelávania v základnej škole bežného typu v školskom roku 2012/2013. Okrem liečebnej telesnej výchovy (11%) ide o záujmové útvary skupinového charakteru. Najvyššia početnosť bola zaznamenaná v záujmovom útvare orientovanom na loptové hry. Konkrétna ponuka v rámci loptových hier bola pomerne limitná, a to futbal, basketbal, vybíjaná a boccia (z toho boccia čo sa týka počtu bola najmenej zastúpená v ponuke loptových hier, ako aj samotných športových záujmových útvarov).

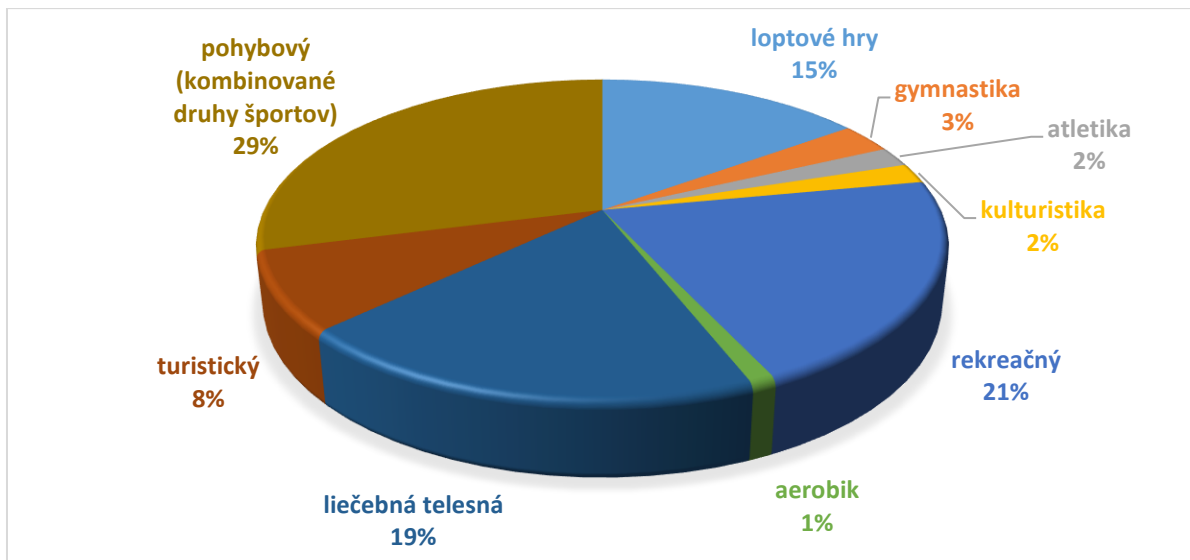


Obrázok 1 Relatívna početnosť záujmovej športovej činnosti v roku 2012/2013

Zdroj: vlastné spracovanie



Na Obrázku 2 sú zobrazené relatívne početnosti jednotlivých záujmových útvarov, ktoré boli poskytované (boli v ponuke) pre žiakov so zdravotným znevýhodnením v rámci ich vzdelávania v základnej škole bežného typu v školskom roku 2012/2013. Okrem liečebnej telesnej výchovy (11%) ide o záujmové útvary skupinového charakteru. Najvyššia početnosť bola zaznamenaná v záujmovom útvare orientovanom na loptové hry. Konkrétna ponuka v rámci loptových hier bola pomerne limitná, a to futbal, basketbal, vybíjaná a boccia (z toho boccia čo sa týka počtu bola najmenej zastúpená v ponuke loptových hier, ako aj samotných športových záujmových útvarov).



Obrázok 2 Relatívna početnosť záujmovej športovej činnosti v roku 2021/2022

Pri komparovaní zistení možno konštatovať, že je prítomný evidentný pokles v ponuke obsahovej variability záujmových útvarov v neprospech roku 2021/2022. V danom roku boli ponúkané aj záujmové útvary v rámci obsahovej náplne označenej ako Individuálna podpora odborníkom (v roku 2012/2013 sme záujmové útvary v týchto intenciách nezaznamenali). Z konkrétnych výpovedí išlo o žiaka s dyspraxiou s problémami s motorickými činnosťami ako je polievanie kvetinových záhonov, úchop a hod kriketovou loptičkou, alebo systematická príprava na vyučovanie (v zmysle prípravy na ďalšiu vyučovaciu hodinu, konkrétne uloženie zošitov a učebnice na lavicu, prichystanie si písacích potrieb, a pod.). Záujmové útvary boli poskytované individuálne odborníkom a evidentne boli náhradou špeciálnopedagogickej a inej odbornej intervencie. Dané záujmové útvary boli vytvorené na požiadavku zákonných zástupcov, v tomto prípade išlo o 21% škôl z celkového počtu základných škôl, ktoré sa zúčastnili výskumu. Napriek tomu, že záujmové útvary voľnočasového zamerania majú najvyššie zastúpenie v 2012/2013 ( $f_i=35$ ) a 2021/2022 ( $f_i=32$ ), z celkovej krúžkovej činnosti tvoria len 1/3 z celkového podielu záujmovej činnosti.

Evalvácia: V záujme naplnenia cieľa voľného času je vhodné ponúkať žiakom so zdravotným znevýhodnením záujmovú činnosť zameranú najmä na oddechové činnosti, ktorými by bola v dostatočnej miere nasycovaná psychohygiena. Hubiňák et al. (2021) odporúčajú aj kvôli benefítom športovej činnosti využívať netradičné pohybové hry s dôrazom na stimuláciu, koordinácie, rovnováhy, seriality, orientácie v priestore, a pod. A práve charakter záujmovej činnosti resp. krúžkov umožňuje voľnejšie organizovať prácu, čo sa odzrkadlilo aj v pestrom výbere konkrétnych

krúžkov najmä na 2.stupni ZŠ (pravdepodobne z toho dôvodu, že žiaci 1.stupňa zväčša navštevujú školský klub detí a mládeže).

### Posudzovanie silných a slabých stránok športovej záujmovej činnosti z pohľadu odberateľov

Posudzovanie silných a slabých stránok bolo časovo pomerne náročné (bolo realizované v období troch mesiacov, zvyčajne v čase doprovodu zákonného zástupcu maloletého žiaka). Konkrétne boli oslovení odberatelia, a to: zákonní zástupcovia žiakov so zdravotným znevýhodnením, konkrétne rodičia (N=82), poručníci (N=3), náhradní rodičia (N=8), vychovatelia.(N=2). Obsahová náplň bola posudzovaná krátkym dotazníkom a zhodnocovaná priradením hodnôt v polarite +, - a neutrálne. Početnosť je zaznamenaná v tabuľkovom spracovaní.

Tabuľka 1: Obsahová náplň záujmových útvarov

Obsahové zameranie	Charakteristika jednotlivých zameraní záujmových útvarov	2012/2013	2021/2022
Ďalšie vzdelávanie	záujmové útvary zameriavajúce na širšie vedomostné poznatky z konkrétnych predmetov, kde cieľovou skupinou sú žiaci s vyššími priemernými školskými výsledkami	•	•
Doučovanie	záujmové útvary cieľovo zamerané na reedukáciu alebo korekciu žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami	•	•
Príprava na súťaže	záujmové útvary podporujúce aktivity súťažného charakteru v rámci reprezentácie školy (prehliadky, súťaže)	•	•
Príprava na prijímacie pohovory	záujmové útvary cieľovo zamerané na talentové alebo vedomostné skúšky na 2. stupeň ZŠ alebo SŠ.	•	•
Voľno-časové zameranie	záujmové útvary špecifické relaxačným a zábavným charakterom.	•	•
Individuálna podpora odborníkom	záujmové útvary poskytované individuálnou formou ako súčasť podpory žiaka, u ktorého boli diagnostikované špeciálne potreby, ale samotná odborná podpora sa mu neposkytuje z rôznych dôvodov	•	•
Nešpecifikované zameranie	záujmové útvary s náplňou, podľa ktorej ich nebolo možné zaradiť k predchádzajúcim uvedeným kategóriám.	•	•

## LEGENDA:

- záujmový útvar bol v danom období poskytovaný s konkrétnym obsahovým zameraním
- záujmový útvar nebol v danom období poskytovaný s konkrétnym obsahovým zameraním

Na základe výpovedí zákonných zástupcov je zjavné, že ponuka záujmových útvarov v rámci neformálneho vzdelávania výrazne znižuje.

Následne sme sa zamerali na obsahové identifikovanie ponuky v športovej záujmovej činnosti, kde sme využili matrice SWOT-analýzy. Aktualizácia ponuky a zlepšovanie činnosti záujmových útvarov, ktoré je v nadväznosti na konkrétnosť zamerania je základným cieľom inštitúcie vytvárajúcej podmienky na využívanie voľného času v podobe ponuky záujmových útvarov musí byť neustále zlepšovanie činností. Pri posudzovaní záujmových útvarov pre deti a mládež so znevýhodnením (Kováčová, 2007) ide predovšetkým o posúdenie silných a slabých stránok vytvárajúcich pohľad na dnešnú podobu záujmových útvarov pre minoritnú časť našej spoločnosti.

Tabuľka 2: Silné stránky záujmových útvarov z pohľadu posudzovateľov – rodičov

Silné stránky záujmového útvaru	Konkretizácia obsahovej náplne záujmového útvaru
Profesionalita vedúceho záujmového	je najdôležitejším kritériom pri práci s dieťaťom so znevýhodnením (zväčša ide o tri skupiny vedúcich záujmových útvarov: 1.skupina je tvorená odborníkmi predovšetkým z radov pedagógov, ktorí sa profesionálne starajú o deti s konkrétnym znevýhodnením; 2.skupina sú tzv. laických odborníkov z radov rodičov, ktorí majú dieťa s konkrétnym znevýhodnením a nakoľko sa im ponuka pre danú minoritnú časť populácie zdala neprímerane úzko špecifikovaná sú (boli) nútení (v pozitívnom ponímaní) vytvoriť záujmový útvar; 3.skupina sú dobrovoľníci z radov mladých ľudí (do 35 r.).
Spoluúčasť pri dotváraní náplne záujmového útvaru deťmi	akceptovanie názorov všetkých detí na doplňujúce činnosti práce v záujmovom útvaru, podpora angažovanosti v procese hry; uplatnenie verbálnych a neverbálnych foriem komunikácie pri prezentácii návrhov detí.
Rešpektovanie práv všetkých detí	podpora k záujmom do budúcnosti pre každé dieťa, výchova k akceptovaniu seba samého, vedieť sa prijať taký aký som so všetkými pozitívnymi aj negatívnymi vlastnosťami; budovanie a posilňovanie si statusu v spoločnosti (predovšetkým v združenom a integrovanom záujmovom modeli).
Klíma v záujmovom útvaru	vytváranie príjemného a stimulujúceho prostredia pre všetkých zúčastnených; súčasť v odpore sociálnej integrácie; vytváranie pozitívnych vzťahov s budovaním sebavedomia; podpora zdravej súťaživosti.

Zdroj: Kováčová (2019)

Uvádzané silné stránky vychádzajú z analýzy ponuky záujmových útvarov v školskom roku 2021/2022 pre deti a mládež so znevýhodnením. Najviac zastúpenou a zároveň

pozitívne hodnotenou stránkou z pohľadu rodičov je profesionalita vedúceho záujmového útvaru, ktorý dieťa so znevýhodnením poníma v rovine osobnej, skupinovej, interakčnej a zároveň je považovaný za tzv. sprostredkovateľa možností prostredníctvom, ktorých učí dieťa/deti využívať voľný čas bez vnímania svojho znevýhodnenia.

Je potrebné zdôrazniť, že organizácia voľného času všetkých t.j. detí, mládeže a dospelých či sú intaktní alebo postihnutí sa opiera o rovnaké zásady – uprednostňujú podobné formy jeho využívania, čo má podstatný význam z hľadiska sociálnej integrácie aj z hľadiska vyššie spomínaných rovín. V interview sa u každého rodiča ako pozitívne hodnotená podmienka rešpektovanie práv všetkých detí, ktorú je možné priblížiť k spoločensko-kultúrnej participácii detí so znevýhodnením v priestore rovnocenných šancí. Samotné rešpektovanie práv súčasťou obsahovej, organizačnej a metodickéj pripravenosti inkluzívneho prostredia – prostredia pre všetkých – prostredia rovnocenných šancí a možností uplatnenia sa.

Tabuľka 3: Slabé stránky záujmových útvarov z pohľadu posudzovateľov – rodičov

Slabé stránky záujmového útvaru	Konkretizácia obsahovej náplne záujmového útvaru
Ponuka záujmových útvarov	nedostatočná informovanosť o aktuálnych a priebežných ponukách záujmových útvarov, samotná ponuka záujmových útvarov nevystihuje záujem detí v danej oblasti; ponuka záujmových útvarov je neprimerané veku detí; nie sú zo strany rodičov posudzované za dosť prestížne; absencia záujmových útvarov, ktoré sú nadmerne požadované zo strany spotrebiteľov.
Hygienicko-bezpečnostné podmienky, v ktorých záujmový útvar pracuje	priestor a prostredie sú diskriminačné pre minoritné skupiny; absencia bezbariérových sociálnych zariadení (ktoré by mali byť prirodzenou súčasťou každej inštitúcie bez ohľadu na skupinu zúčastňujúcu sa záujmového útvaru); nedoriešenie plôch priestoru voči prípadným úrazom a z nich vyplývajúcich zdravotných komplikácií
Materiálna vybavenosť inštitúcie, ktorá záujmovú činnosť ponúka	napriek splneniu si finančných príspevkov zo strany spotrebiteľov je nevyhnutné aj dofinancovanie zo strany rodičov, ktoré však nebolo súčasťou vzájomného vzťahu poskytovateľ – spotrebiteľ; veľmi slabá najmä čo sa týka športového vybavenia a pomôcok pri technických činnostiach.
Interné pravidlá inštitúcie, ktorá daný záujmový útvar zastrešuje	oboznámenie sa s pravidlami nie je možné nakoľko sú nedostupné príp. neexistujú v tlačenej podobe; formulácia interných pravidiel nemá integrujúci charakter pri zrovnoprávnení rozdielov medzi majoritnou (intaktnou) a minoritnou skupinou.

Zdroj: Kováčová (2019)

Uvádzané slabé stránky v tabuľkovom spracovaní sú pomerne jednoduchou analýzou ponuky záujmových útvarov pre deti a mládež so zdravotným znevýhodnením. Najviac zastúpenou a zároveň negatívne hodnotenou stránkou z pohľadu rodičov je samotná ponuka záujmových útvarov pre deti a mládež so zdravotným znevýhodnením.

Z pohľadu rodičov sa negatívne posudzovanie dotýka najmä prostredia mimo školy resp. organizácii, ktoré môžu ale z ich pohľadu nie je potreba vytvárať záujmové útvary pre deti s konkrétnym znevýhodnením. Príkladom môže byť imobilné dieťa na invalidnom vozíku, ktoré má záujem o hudbu a samotné tancovanie, ale tanečný záujmový útvar (krúžok) však prijíma len deti s ťažkým a kombinovaným zdravotným znevýhodnením.

## Záver

Každý človek v rámci svojej životnej cesty existuje v komplikovanej štruktúre časopriestoru, v ktorom sa napr. aj prostredníctvom záujmových útvarov rozvíja nespočetné množstvo medziľudských vzťahov, vnikajú rozličné spoločensko-kultúrne a prírodné javy, v ktorom prebieha tok informácií na rôznorodých úrovniach. V tejto súvislosti sa žiaci so zdravotným znevýhodnením a ich rodičia sa stretávajú s pozitívnymi aj negatívnymi vplyvmi prostredia, ktoré neskoršie formujú aj model využívania voľného času detí a mládeže so znevýhodnením.

Na základe komparácie dvoch školských rokov s desaťročným odstupom konštatujeme, že počet záujmových útvarov určených pre žiakov so zdravotným postihnutím v porovnaní so záujmovými útvarmi pre žiakov s intaktným vývinom je nepostačujúci. Žiaľ skutočnosť je taká, že záujmové útvary pre žiakov so zdravotným postihnutím sa väčšinou zameriavajú na školskú výkonnosť, alebo prípadne nahrádzajú individuálnu špeciálno-pedagogickú starostlivosť, resp. nasycujú podporné opatrenia vzhľadom na zdravotné znevýhodnenie. Z prieskumu autorky (2007, 2009, 2022) bolo zistené, že každý štvrtý záujmový útvar má edukačný charakter, dalo by sa tvrdiť, že samotný priestor pre voľnočasové aktivity je minimalizovaný z dôvodu výkonnosti.

Zo zahraničných výskumov ohľadom záujmovej športovej činnosti je zrejmé, že ich potreba je nielen nevyhnutnosťou, ale taktiež významným podnetom k celej komunite, v ktorej sa osoba so zdravotným znevýhodnením pohybuje. Na inklúziu musia byť pripravené podmienky, ktoré budú zohľadňovať nielen potreby všetkých žiakov, ale aj ich schopnosti a samotný záujem. Eldeniz-Çetin & Çay (2020) tvrdia, že žiaci s mentálnym postihnutím, ktorí mali možnosť vybrať si konkrétny záujmový útvar a pravidelne sa ho zúčastňovať vykazovali zlepšenie v sociálnych kompetenciách; žiaci s poruchou autistického spektra vykazovali zlepšenie v rozhodovaní sa a väčšej samostatnosti, žiaci s dyspraxiou vykazovali vyššiu mieru koordinácie a presnosti v súvislosti s orientáciou v priestore a zároveň sa zvyšoval pocit spolupatričnosti a pod. Jednoznačne zo zahraničných výskumov vyplýva, že spoločné činnosti združujú ľudí bez toho, aby boli dokladované rozdiely, nezrovnalosti, či samotná odlišnosť.

Z daného vyplýva, že v podmienkach slovenských škôl stále prevláda duálny systém ponuky záujmových útvarov, tzn. že aktuálne proklamované inkluzívne smerovanie v našich podmienkach nie je funkčné, a to z hľadiska pripravenosti podmienok nezvládnuté a z organizačného hľadiska neprimerané vzhľadom na nedostatočné kompetencie všetkých, ktorí sa podieľajú nielen na ich realizácii, ale aj samotnej ponuke a príprave.

## Literatúra

BROŽÁNI, J., ŠIŠKA, L., KOVÁČOVÁ, N. (2018). Differences in physical activity, joy of movement and quality of life of boys and girls from secondary schools. In: Hubinák A. (Ed.). Current problems of physical education and sports VII. Ružomberok: Verbum; vydavateľstvo KU v Ružomberku, 2018, s. 25-35.

- ELDENİZ ÇETİN, M. & ÇAY, E. (2020). The Experiences, Opinions and Suggestions of Special Education Teachers Regarding Leisure Time Activities Chosen by Students with Intellectual Disability. In *Participatory Educational Research*, 2020, Vol. 7(1), pp. 30 - 46.
- FÁBRY LUCKÁ, Z. (2021). *Psychomotorická terapia v detskom veku*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2021. 103 s. ISBN 978-80-223-5202-4.
- HANULIAKOVÁ, J. (2020). *Pedagogika voľného času a výchova vo voľnom čase*. Dubnica nad Váhom: Vysoká škola DTI, 2020. ISBN 978-80-8222-008-3.
- HUBINÁK, A.; ŠIŠKA, L.; ONDREJKA, M. (2021). Netradičné pohybové hry a úlohy na rozvoj rovnováhy, orientácie a presnosti pohybu. In: *Šport a rekreácia 2021: zborník vedeckých prác*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta UKF. Katedra telesnej výchovy a športu, 2021. s. 114-124. ISBN 978-80-558-1726-2.
- JUNG, J., LEUNG, W., SCHRAM, B. M., & YUN, J. (2018). Meta-analysis of physical activity levels in youth with and without disabilities. In: *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35(4), 381–402.
- KOVÁČOVÁ, B. (2009). Zamyslenie sa nad integračnými aspektmi voľného času v súčasnej spoločnosti. In *Vychovávateľ*, 2009, R. LVIII, č.2, s.2-5.
- KOVÁČOVÁ, B. (2022). Rozhovory s rodičmi žiakov so zdravotným znevýhodnením navštevujúcich záujmové útvary v rámci ponuky školy, školskej inštitúcie. *Nepublikovaný materiál*.
- KOVÁČOVÁ, B. (2007). Perspektívny pohľad na organizovanie záujmovej činnosti v školskej praxi prostredníctvom vzdelávacích poukazov. In: *Mládež a spoločnosť*. 2007, Roč. 13, č. 4, s. 53-61
- KOVÁČOVÁ, B. (2010). Retrospektívno-perspektívny pohľad na problematiku výchovy vo voľnom čase jedincov s "odlišnosťami". In: *Pedagogická veda a školská prax v historickom kontexte (CD-ROM)*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda, 2010.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. (2004). *Pedagogika voľného času*. Vydavateľstvo UK. 2004, ISBN 80-223-1930-9.
- MOOSONG K., JAEHUN J. & JOONKOO, Y. (2022). Prevalence of School-Based Extracurricular Sport and Physical Activity Participation among Children with Disabilities. In: *International Journal of Disability, Development and Education*,
- PÁVKOVÁ, J. a kol. (2002). *Pedagogika voľného času*. 3. vydanie. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-0.
- SHEVIN, M. & KLEIN, N. K. (2004). The importance of choice-making skills for students with severe disabilities. In *Research & Practice for Persons with Severe Disabilities*, 2004, 29, pp. 161 - 168.

## **SPORT INTEREST ACTIVITY ORIENTED TO PUPILS WITH DISABILITIES IN THE SCHOOL ENVIRONMENT**

**Keywords:** sport-educational interest activity, pupil with special educational needs, informal environment

### **Summary**

This paper presents brief findings oriented towards sport interest activities of pupils with disabilities. The author analyses research data, which she compares from two periods, namely 2012/2013 and 2021/2022. The findings show that the offer of sport activities for this group of pupils decreases with the passage of time, which, among other things, deprives pupils with disabilities of social contacts with their peers without disabilities. The very trend of leisure activities for pupils with disabilities is currently offered in terms of a combined and/or segregated model of leisure time in the field of sport and leisure activities.

# VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH PROSTRIEDKOV NA HODINÁCH TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

*Bohuslav Stupák – Mieczyslaw Dudek*

Katedra špeciálnej pedagogiky, PF KU

**Kľúčové slová:** žiak s mentálnym postihnutím, vyučovacia hodina, telesná a športová výchova, pohybové prostriedky

## **Abstrakt**

Cieľom príspevku je prezentácia výsledkov výskumu využívania prostriedkov v telovýchovnom procese žiakov s mentálnym postihnutím v špeciálnych základných školách. Príspevok prezentuje skutočnosti telovýchovnej praxe. Parciálnou ambíciou príspevku je zistenie vzťahu a postojov žiakov k telesnej výchove, zistenie záujmu žiakov a obľúbenosti pohybových činností. Výskumu sa v školskom roku 2022 - 2023 zúčastnilo 189 pedagógov špeciálnych základných škôl. Zistené výsledky dokumentujú zvýšený záujem žiakov s mentálnym postihnutím o hodiny telesnej a športovej výchovy.

## **Úvod**

Jednotlivci s mentálnym postihnutím tvoria jednu z najpočetnejších skupín zdravotne postihnutých ľudí, s rovnakými právami, ako majú ostatní intaktní jedinci. Každý z nich by mal byť v spoločnosti považovaný za originálny subjekt s charakteristickými osobnými rysmi. U týchto jedincov sa prejavujú určité spoločné znaky a ich individuálne modifikácie závisia od rozsahu a hĺbky mentálneho postihnutia, od miery postihnutia jednotlivých psychických funkcií a od rovnomernosti ich psychického vývoja. Vrodené mentálne postihnutie prináša jedincovi odlišné situácie už od narodenia. Obmedzenie pohybových schopností má vplyv na zníženie mobility, alebo dokonca až na vznik imobility mentálne postihnutých jedincov. Nedostatok pohybu a spontánneho pohybového uvoľnenia vyvoláva u mentálne postihnutých jedincov psychický nepokoj, agresivitu, neschopnosť sústredenia, a taktiež zníženie socializačných a edukačných efektov.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova je preto dôležitou súčasťou zložiek výchovy a vzdelávania žiakov s mentálnym postihnutím a prostriedkom ich komplexného rozvoja. V rámci širokého spektra pohybových prostriedkov, telesných cvičení a aktivít pôsobí nielen na komplexný rozvoj celej osobnosti, ale umožňuje aj kompenzovať jednostranné zaťaženie organizmu. Popri cílenom rozvíjaní pohybových schopností, osvojovaní pohybových zručností a návykov, zvyšovaní telesnej kondície pôsobí aj na rozvoj poznávacej, sociálnej, emocionálnej a morálnej oblasti osobnosti žiaka, čím prispieva k socializácii a zvyšuje možnosti sociálnej inklúzie žiaka s mentálnym postihnutím.



## Cieľ

Cieľom výskumu je zistiť, aké prostriedky využívajú učitelia na rozvoj pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím na hodinách telesnej výchovy.

## Metodika

V školskom roku 2022/2023 sme realizovali výskum na zistenie najčastejšie využívaných telovýchovných prostriedkov a druhu cvičenia učiteľmi v špeciálnych základných školách v súvislosti s rozvojom motorických kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím. Výskumným nástrojom bol dotazník, ktorý patrí k najčastejšie používaným metódam v spoločenských vedách na rýchle a hromadné zisťovanie potrebných faktov, názorov alebo postojov. Výskum bol realizovaný v dvanástich špeciálnych základných školách v regióne Stredný Spiš, kde sa vzdelávajú žiaci s mentálnym postihnutím. V konkrétnych špeciálnych školách vedenie školy súhlasilo s realizovaním výskumu s podmienkou nezverejňovania údajov školy. Zber údajov prebiehal v období december 2022 - marec 2023 s počtom respondentov 189. Dotazníky boli distribuované v printovej forme priamo do vybraných škôl.

Dotazníkom sa nám podarilo získať informácie od dostatočne veľkého počtu respondentov, v pomerne krátkom čase. Dotazník pozostával zo 16 otázok, prvé tri otázky zisťovali základné informácie o respondentoch. 4 otázky boli otvorené, kde mali respondenti možnosť uviesť svoju odpoveď na danú otázku. Jedna otázka bola poloopená s možnosťou výberu a doplnenia odpovede. 8 otázok bolo zatvorených, kde respondenti vyberali odpoveď z ponúkaných možností. V troch otázkach mali respondenti možnosť odpovedať formou škálovania. Vyplnenie dotazníka bolo dobrovoľné a anonymné. Údaje sú zaznamenané do tabuliek so základným štatistickým šetrením. V nasledujúcej časti uvádzame vybrané informácie a skutočnosti o realizácii telovýchovného procesu v špeciálnych základných školách.

Tabuľka 1: Charakteristika výskumného súboru – pohlavie respondentov

Pohlavie respondentov	n	%
Žena	138	73,01
Muž	51	26,99
Spolu	189	100%

Tabuľka 2: Charakteristika výskumného súboru – vek respondentov

Vek respondentov	n	%
30 rokov	27	14,28
31 – 40 rokov	54	28,57
41 – 50 rokov	60	31,74
51 – 60 rokov	36	19,04
61 a viac	12	6,37
Spolu	189	100%

Tabuľka 3: Charakteristika výskumného súboru – dĺžka pedagogickej praxe

Prax respondentov	n	%
10 rokov	14	7,29
11 – 20 rokov	60	31,74
21 – 30 rokov	67	35,58
31 a viac	48	25,39
Spolu	189	100%

Základne demografické údaje potvrdzujú, že v špeciálnych základných školách vo vybranom regióne dominujú na pracovných pozíciách špeciálny pedagóg ženy 73%. Vo vekovej štruktúre sú dominantní učitelia v rozpätí 31 – 50 rokov. Zistenie dĺžky pedagogickej praxe poukazuje na zrelosť a skúsenosť pedagogických kolektívov, kde dominujú pedagógovia s praxou 11 – 30 rokov.

## Výsledky a diskusia

*Výskumná otázka č.1: Ako hodnotia učitelia postoj žiakov s mentálnym postihnutím k telesnej výchove a športu?*

65,07% respondentov uviedlo, že žiaci majú veľmi pozitívny vzťah k telesnej výchove a športu a podľa 19,04% respondentov je vzťah pozitívny. 7,93% respondentov uviedlo, že žiaci s mentálnym postihnutím majú neutrálny vzťah k športu a telesnej výchove. 4,76% respondentov si myslí, že žiaci s mentálnym postihnutím majú negatívny vzťah a 3,2% respondentov uvádza až odmietavý vzťah žiakov s mentálnym postihnutím k telesnej výchove a samotnému športu. Na základe zistených údajov a praxe konštatujeme, že žiaci s mentálnym postihnutím sa na hodiny telesnej výchovy tešia, tešia sa z akýchkoľvek pohybových aktivít v rámci iných organizačných foriem a obľubujú šport.

Tabuľka 4: Postoj žiakov s mentálnym postihnutím k telesnej výchove a športu

Postoj žiakov k telesnej výchove a športu	n	%
Veľmi pozitívny	123	65,07
Pozitívny	36	19,04
Neutrálny	15	7,93
Negatívny	9	4,76
Odmietavý	6	3,17
Spolu respondentov	189	100%

*Výskumná otázka č.2: Aké pohybové činnosti, cvičenia a druhy pohybových aktivít využívajú učitelia pri rozvíjaní pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím najčastejšie?*

Primárnym cieľom nášho výskumu bolo poznanie, aké pohybové činnosti najčastejšie využívajú pedagógovia na hodinách telesnej výchovy pri rozvíjaní pohybových kompetencií žiakov s ľahkým stupňom mentálneho postihnutia. Respondenti hodnotili telovýchovné činnosti škálovaním. Uvádzame najfrekvencovanejšie činnosti využívané na hodinách telesnej a športovej výchovy učiteľmi.

Činnosti, ako sú skok z miesta a do diaľky označili respondenti rovnako, pričom 27% respondentov využíva tieto činnosti veľmi často, 31,74% respondentov často a 41,26% zriedkavo. Skok cez prekážku využíva 3,19% respondentov vždy, 30,15% respondentov veľmi často, 52,38 respondentov často a 14,28% zriedkavo. Člnkový beh využíva pri rozvoji pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím 17,46% respondentov vždy, 46,03% respondentov veľmi často, 31,74% respondentov často a 4,77% zriedka. Štafetový beh využíva vždy 6,36% respondentov, veľmi často 15,87% respondentov, občas 60,31% respondentov a zriedka 17,46% respondentov. Ďalšou činnosťou je kotúľ vpred a ten využíva 4,77% respondentov vždy, 4,77% respondentov veľmi často, 20,62% respondentov často a 69,84 % respondentov zriedkavo. Kotúľ vzad využíva 3,19% respondentov vždy, 7,93% respondentov veľmi často, 26,98% respondentov často a 61,90% respondentov zriedkavo. Loptové činnosti, ako sú vedenie lopty nohou, kopanie, driblovanie, hádzanie a hod na cieľ využívajú respondenti rovnako často, a to 38,09% respondentov vždy, 49,20%

respondentov veľmi často a 12,71% respondentov často. K činnostiam rozvíjajúcim pohybové kompetencie žiakov s mentálnym postihnutím patria aj koordinačné činnosti, ktoré využíva 80,95% respondentov vždy, 4,77% veľmi často a 14,28% často. Činnosti zamerané na rovnováhu využíva 68,25% respondentov vždy, 19,04% respondentov veľmi často, 3,19% respondentov často a 9,52% respondentov zriedkavo. Intenzita využívania daných činností závisí od aktuálnych možností, od schopností žiakov s mentálnym postihnutím a druhu a stupňa postihnutia žiakov.

Tabuľka 5: Najčastejšie využívané pohybové činnosti a prostriedky počas hodín TaŠV

Pohybové činnosti	vždy	veľmi často	často	zriedkavo	nikdy
	%	%	%	%	%
Skok z miesta	0	27	31,74	41,26	0
Skok do diaľky	0	27	31,74	41,26	0
Skok cez prekážku	3,19	30,15	52,38	14,28	0
Člnkový beh	17,46	46,03	31,74	4,77	0
Štafetový beh	6,36	15,87	60,31	17,46	0
Kotúľ vpred	4,77	4,77	20,62	69,84	0
Kotúľ vzad	3,19	7,93	25,39	63,49	0
Vedenie lopty nohou, kopanie	38,09	49,20	12,71	0	0
Hody, dribling, ballhandling	38,09	49,20	12,71	0	0
Koordinačné činnosti	80,95	4,77	14,28	0	0
Balančné činnosti	68,25	19,04	3,19	9,52	0

Okrem konkrétnych cvičení sme zisťovali najčastejšie využívané druhy pohybových aktivít a pohybových oblastí na hodinách TaŠV žiakov s mentálnym postihnutím. Cvičenie s náradím využíva 1,59% respondentov vždy, 87,30% respondentov veľmi často a 11,11% respondentov zriedkavo. Pohybové hry sú vhodnou voľbou cvičení, čo nám potvrdili všetci respondenti a tí ich využívajú na hodinách telesnej výchovy vždy. Jogové cvičenia využívajú respondenti menej, kde len 26,98% respondentov ich využíva často a až 73,02% respondentov zriedkavo. Hudobno – pohybové hry využíva 11,11% respondentov vždy, 79,36% veľmi často, a 9,53% respondentov často. Taktiež psychomotorické hry využíva 15,87% respondentov vždy, 46,03% respondentov veľmi často, 31,74% respondentov často a len 6,36% respondentov zriedka. Cvičenia zamerané na udržanie rovnováhy aplikuje 68,25% respondentov na hodinách telesnej výchovy vždy, 19,04% respondentov veľmi často, 3,19% respondentov často a 9,52% respondentov zriedkavo. Cvičenia zamerané na rozvoj vytrvalosti používa 3,19% respondentov vždy, 7,93% respondentov veľmi často, 25,39% respondentov často a až 63,49% respondentov zriedkavo. Na rozvoj pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím je vhodné využívať aj silové cvičenia, ktoré 3,19% respondentov využíva veľmi často, 88,88% často a len 7,93% respondentov zriedkavo. Dychové cvičenia využíva 9,53% respondentov vždy a 90,47% respondentov veľmi často. Vhodné sú aj relaxačné cvičenia, ktoré všetci respondenti, t.j. 100% využívajú na hodinách telesnej výchovy so žiakmi s mentálnym postihnutím vždy. Aj tu je limitná intenzita využívania týchto cvičení, zameraných na rozvoj pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím, pričom závisí od druhu a stupňa postihnutia žiakov, od aktuálnych okolností a celkového psychického a fyzického stavu žiakov.

Tabuľka 6: Najčastejšie využívané druhy pohybových aktivít na hodinách TaŠV

Druh pohybovej aktivity	vždy	veľmi často	často	zriedkavo	nikdy
	%	%	%	%	%
Cvičenia s náradím	1,59	87,30	11,11	0	0
Pohybové hry	100	0	0	0	0
Jogové cvičenia	0	0	26,98	73,02	0
Hudobno-pohybové hry	11,11	79,36	9,53	0	0
Psychomotorické hry	15,87	46,03	31,74	6,36	0
Balančné aktivity	68,25	19,04	3,19	9,52	0
Vytrvalostné aktivity	3,19	7,93	25,39	63,49	0
Silové a úpolové aktivity	0	3,19	88,88	7,93	0
Dychovo-relaxačné aktivity	9,53	90,47	0	0	0
Koordináčne činnosti	80,95	4,77	14,28	0	0
Balančné činnosti	68,25	19,04	3,19	9,52	0

*Výskumná otázka č.3: O aké pohybové aktivity majú žiaci s mentálnym postihnutím najväčší a najmenší záujem?*

V rámci nášho výskumu nás zaujímal záujem resp. nezáujem žiakov o aktivity počas vyučovacích hodín. Podľa respondentov výskumu žiaci s mentálnym postihnutím majú najväčší záujem o pohybové hry, čo uviedli všetci respondenti. Taktiež veľmi obľúbenou aktivitou podľa 87,30% respondentov sú netradičné športové aktivity. 74,60% respondentov uvádza ako obľúbenú aktivitu futbal a 65,07% respondentov aktivity s rôznym náčiním. Konštatujeme že obľúbenosť aktivity u žiakov je veľmi úzko spätá so správnou motiváciou ako aj podmienkami na realizáciu aktivít. V Tabuľke 7 je uvedený výber najobľúbenejších aktivít v percentuálnom hodnotení ich učiteľov. Medzi aktivity s najmenším záujmom žiakov s mentálnym postihnutím patria podľa výskumu so 76,19% aktivity zamerané na správne dýchanie, ako aj aktivity zamerané na vytrvalosť, čo uviedlo 57,14 % respondentov. K menej obľúbeným aktivitám na hodinách telesnej výchovy u žiakov s mentálnym postihnutím patria aj aktivity zamerané na správne držanie tela, čo uviedlo 34,92% respondentov. Joga a jogové cvičenie tiež nepatria k obľúbeným aktivitám u žiakov s mentálnym postihnutím, čo uviedlo 26,98% opýtaných respondentov. Uvedomujeme si dôležitosť a komplexnosť týchto pohybových aktivít a ich vplyv na správny psychomotorický vývin žiakov. Preto pokladáme za veľmi dôležité, aby aktivity boli do telovýchovného procesu vhodne zaradené. Pre žiakov s mentálnym postihnutím kreujeme pestré aktivity, nespôsobujúc preťažovania a vyvolávajú u žiakov pocit radosti zo samotného pohybu.

Tabuľka 7: Najobľúbenejšie pohybové aktivity žiakov s mentálnym postihnutím

Aktivity o ktoré majú žiaci najväčší záujem	%
Pohybové hry	100
Netradičné športové aktivity a hry	87,30
Futbal	74,60
Aktivity s rôznym náčiním	65,07

Tabuľka 8: Najmenej obľúbené pohybové aktivity žiakov s mentálnym postihnutím

Aktivity o ktoré majú žiaci najmenší záujem	%
Aktivity zamerané na správne dýchanie	76,19
Aktivity s využívaním vytrvalostného pohybového režimu	57,14
Aktivity s využitím cvičení na správne držanie tela	34,92
Joga, kompenzačno-relaxačné aktivity	26,98

*Výskumná otázka č.4: Ktoré výchovno-vzdelávacie ciele telovýchovného procesu sa učitelia snažia dominantne naplňať?*

Vychádzajúc zo všeobecného cieľa sa ciele ďalej špecifikujú z hľadiska stupňa mentálneho postihnutia v jednotlivých vzdelávacích variantoch. Všeobecným cieľom telesnej výchovy žiakov s mentálnym postihnutím je prispievať svojimi špecifickými prostriedkami k rozvoju osobnosti každého žiaka v rámci jeho obmedzených možností, predovšetkým zaistením optimálneho telesného a pohybového rozvoja žiakov

Vychádzajúc zo všeobecných a čiastkových cieľov predmetu telesná a športová výchova je vo výchovno-vzdelávacom procese dôležité určovanie konkrétnych špecifických cieľov vyučovacej hodiny ako základnej a povinnej organizačnej formy vyučovacieho predmetu v kognitívnej, psychomotorickej a afektívnej oblasti. Správne vymedzený cieľ spočíva v určení: požadovaného výkonu žiaka (čo má žiak vedieť), kvality tohto výkonu (čo znamená vedieť), podmienky výkonu (za akých podmienok to má žiak vedieť) a minimálne akceptovateľnej normy výkonu (do akej miery to má žiak vedieť).

Zisťovali sme, aké ciele dominujú u vyučujúcich v predmete telesná výchova u žiakov s mentálnym postihnutím. Respondenti mali možnosť škálovať svoje odpovede. Cieľ dosiahnutie žiadaného stupňa telesnej zdatnosti dosahuje 28,58% respondentov veľmi často a 71,42% respondentov často. Cieľ dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja dosahuje 3,19% respondentov veľmi často, 84,12% respondentov často a 12,69% zriedkavo. Cieľ dosiahnutie žiadaného stupňa pohybových zručností dosiahne 1,61% respondentov vždy, 77,77 % veľmi často, 14,28% respondentov často a 6,34% respondentov občas. Ďalším cieľom je dosiahnutie žiadaného stupňa odolnosti, ktorý 1,61% respondentov dosiahnu veľmi často, 52,38% respondentov často a 46,01% zriedkavo. Cieľ zabezpečovať kompenzačnú funkciu telesnej a športovej výchovy dosahuje 95,23% respondentov na hodinách telesnej výchovy vždy, a 4,77 % respondentov veľmi často. Cieľ odstraňovať pohybové nedostatky vždy dosiahne 79,36% respondentov a veľmi často 20,64% respondentov. K ďalším cieľom telesnej výchovy u žiakov s mentálnym postihnutím patrí aj cieľ pôsobiť na rozvoj psychických funkcií, ktorý vždy dosiahne len 3,19% respondentov, veľmi často 6,34% respondentov, často 79,36% respondentov a zriedka 11,11% opýtaných. Cieľ nahradzovať chýbajúce schopnosti a zručnosti inými dosahuje 57,14% respondentov vždy, 11,11 % respondentov veľmi často a 31,74% často. Cieľ zabezpečovať reedukačnú funkciu telesnej a športovej výchovy dosahuje 93,65% opýtaných vždy na hodine telesnej výchovy a 6,35% opýtaných veľmi často. 100% respondentov pri rozvíjaní pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím dosiahne vždy ciele ako rešpektovať fyzické a psychické obmedzenia, pestovanie hygienických návykov a pozitívneho vzťahu k pohybu, využiť všetky možnosti na optimálny telesný a pohybový rozvoj, rozvíjať pohybovú aktivitu spoločne s rozvojom poznávacej činnosti, zabezpečovať relaxačnú funkciu telesnej a športovej výchovy, zabezpečovať kompenzačnú funkciu telesnej a športovej výchovy.

Tabuľka 9: Dosahovanie vybraných (všeobecných aj konkrétnych) cieľov telovýchovného procesu učiteľmi v špeciálnych základných školách

Ciele telovýchovného procesu	vždy	veľmi často	často	zriedkavo	nikdy
	%	%	%	%	%
Dosiahnutie žiadanej úrovne telesnej zdatnosti	0	28,58	71,42	0	0
Dosiahnutie optimálneho telesného a pohybového rozvoja	0	3,19	84,12	12,69	0
Dosiahnutie žiadanej úrovne pohybových zručností	1,61	77,77	14,28	6,34	0
Kompenzácia pohybových nedostatkov	73,49	4,77	21,74	0	0
Osvojovanie a upevňovanie špecifických hygienických návykov	100	0	0	0	0
Vzbudenie a upevnenie záujmu, vzťahu k telesnej výchove	100	0	0	0	0
Zlepšenie a upevnenie duševného zdravia	3,19	6,34	79,36	11,11	0
Aktívne osvojovanie poznatkov a základnej terminológie	100	0	0	0	0

*Výskumná otázka č.5: Ktoré sú najčastejšie prekážky (problémy) telovýchovného procesu (ako ich vnímajú učitelia)?*

V telovýchovnej praxi sa učitelia stretávajú s prekážkami pri naplňovaní cieľov pedagogického procesu a rozvoji pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím. 84,12 % respondentov uviedlo, že ako prekážku vnímajú nedostatok pomôcok, 49,20% respondentov nechotu žiakov spolupracovať. Až 93,65% respondentom prekáža časová náročnosť na prípravu. 11,11% respondentov uviedlo ako prekážku druh postihnutia žiaka.

Tabuľka 10: Najčastejšie prekážky telovýchovného procesu žiakov s mentálnym postihnutím

Prekážky telovýchovného procesu	n	%
Nedostatok pomôcok	159	84,12
Neochota žiakov spolupracovať	93	49,20
Časová náročnosť prípravy na vyučovanie	177	93,65
Postihnutie žiaka (druh)	7	11,11
Spolu respondentov	189	-

## Záver

Pohyb je jednou z hlavných zložiek zdravého životného štýlu, ktorý nemá len fyziologický prínos pre žiakov, ale ovplyvňuje aj ich psychickú a sociálnu stránku osobnosti. Pohyb je základným prejavom života každého živého organizmu, je jeho neodlučiteľnou súčasťou, zohráva významnú úlohu v každom veku. Každá vhodná pohybová aktivita prispieva k zlepšeniu zdravia a prispieva k rozvoju poznávacích procesov. Význam pohybových aktivít a športu má pre žiakov s mentálnym postihnutím veľký význam, vytvára a rozvíja pohybové kompetencie, udržiavanie a zlepšovanie fyzickej kondície a sociálnych väzieb. Pohyb a šport sú neoddeliteľnou súčasťou moderného života a žiak s mentálnym postihnutím sa práve touto cestou môže priblížiť,

ba až vyrovnat' zdravým žiakom. Cielovým pohybovým programom dochádza k posilňovaniu operatívnej kapacity postihnutého, t.j. fyzickej a psychickej jednoty, k zvyšovaniu pozitívnych väzieb, k zlepšeniu kvality života žiakov s mentálnym postihnutím. Spracovaním a vyhodnotením získaných výskumných údajov vyvodzujeme závery výskumu a konštatujeme skutočnosti telovýchovného procesu žiakov s mentálnym postihnutím.

Učítelia hodnotia postoj žiakov s mentálnym postihnutím k telesnej výchove a športu ako veľmi pozitívny. Žiaci s mentálnym postihnutím sa tešia z akéhokoľvek pohybu, majú radi šport a hodiny telesnej výchovy. Učítelia na hodinách telesnej výchovy využívajú pohybové činnosti, ktorými rozvíjajú pohybové kompetencie žiakov s mentálnym postihnutím. Patria k nim napr. skok z miesta a do diaľky, skok cez prekážku, člnkový beh, štafetový beh, kotúl' vpred a vzad, loptové činnosti ako vedenie lopty nohou, kopanie, driblovanie, hádzanie a hod na cieľ. Taktiež využívajú koordinačné činnosti a činnosti zamerané na rozvoj rovnovážnych schopností. Intenzita používania jednotlivých činností závisí od druhu a stupňa postihnutia žiakov. Pedagógovia využívajú uvedené činnosti pri rozvoji pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím. Sú nimi cvičenie s náčiním, pohybové hry, jogové cvičenia, hudobno-pohybové a psychomotorické hry. K činnostiam rozvíjajúcim pohybové kompetencie patria aj cvičenia zamerané na udržanie rovnováhy a rozvoj vytrvalosti, silové, dychové a relaxačné cvičenia. Ich intenzita používania závisí od druhu a stupňa postihnutia. K aktivitám, o ktoré majú žiaci s mentálnym postihnutím najväčší záujem patria pohybové hry, futbal, netradičné športové aktivity a aktivity s rôznym náčiním. Naopak, k aktivitám, o ktoré majú žiaci s mentálnym postihnutím najmenší záujem patria joga, aktivity zamerané na vytrvalosť, správne dýchanie a správne držanie tela. Pokladáme za veľmi dôležité, aby aktivity boli pre žiakov s mentálnym postihnutím pestré, nepreťažovali a vyvolávali u žiakov pocit radosti zo samotného pohybu.

Pri rozvoji pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím na hodinách telesnej výchovy nie je vždy ľahké dosiahnuť stanovený cieľ vyučovacej hodiny telesnej výchovy. Dosiahnutie ovplyvňuje množstvo faktorov. Prostriedky, ktoré vyučujúci využívajú na rozvoj pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím na hodinách telesnej výchovy nie je možné aplikovať rovnako pri žiakoch s rôznym druhom a stupňom postihnutia. Učíteľ by mal poznať svojich žiakov, ich možnosti a schopnosti, zvolené prostriedky by mali byť žiakom „ušíte na mieru“. Učíteľ je motivačným činiteľom rozvoja pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím. Vytvára vhodné podmienky pre ich pohybový rozvoj a vyvoláva u žiakov potrebu pohybu a radosti z neho. Pri rozvoji pohybových kompetencií žiakov s mentálnym postihnutím sa učítelia stretávajú najčastejšie s prekážkami, akými sú časová náročnosť na prípravu, nedostatok pomôcok, neochota žiakov spolupracovať a v neposlednom rade aj samotný druh postihnutia žiaka. Žiaci obľubujú loptové hry, futbal, naháňačky a rôzne pohybové hry. Naopak, v obľube nemajú jogové cvičenia, štafetové hry a psychomotorické hry. Na hodiny telesnej výchovy sa veľmi tešia, pretože si oddýchnu od učenia. Obľúbenosť aktivít závisí od viacerých faktorov, ako napríklad druh a stupeň postihnutia, pohlavie telesná zdatnosť žiaka, osobnostné predpoklady a pod.

## **THE USE OF PHYSICAL MEANS IN PHYSICAL AND SPORT EDUCATION CLASSES FOR PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

**Keywords:** pupil with intellectual disabilities, lesson, physical and sport education, physical means

### **Summary**

The aim of this paper is to present the results of research on the use of resources in the physical education process of pupils with intellectual disabilities in special primary schools. The paper presents the facts of physical education practice. The partial ambition of the paper is to find out the attitude and attitudes of pupils towards physical education, to find out the interest of pupils and the popularity of physical activities. At the same time, it reflects on the issue of methodological and didactic action with regard to the subsequent implementation of the necessary and appropriate physical education means for the development of motor competences. 189 teachers of special primary schools participated in the research in the school year 2022-2023. The findings document an increased interest of students with intellectual disabilities in physical and sport education classes.



# POHYBOVÁ AKTIVITA PRI POZNÁVANÍ REGIÓNU V PRÍPRAVE UČITEĽA PRÍRODOVEDNÉHO VZDELÁVANIA

*Monika Homolová*

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** región, učiteľ, žiak s mentálnym postihnutím, prírodovedné vzdelávanie

### Abstrakt

Príspevok prezentuje a poukazuje na možnosti poznávania regiónu ako jednej z zaujímavých tém v prírodovednom vzdelávaní. Autorka popisuje organizačné formy vzdelávania žiakov s mentálnym postihnutím vzdelávacej oblasti Človek a príroda, s ktorými sa oboznamujú učitelia v rámci pregraduálnej prípravy na svoje povolanie. Konkretizácia jednotlivých úloh a ich didaktická analýza poukazujú na dôležitosť poznávania regiónu aj ako prierezovej témy vo viacerých vzdelávacích oblastiach. Príspevok popisuje konkrétne príklady prostredníctvom ktorých budúci učitelia (špeciálni pedagógovia) spoznávali región Liptov a zároveň ukazujú možnosť ako didakticky uchopiť poznávanie regiónu v ktorom budú pracovať.

### Úvod

Už deti od ranného veku sa začínajú oboznamovať s okolím, prírodou a miestnou krajinou. Vedeť ich ku chápaniu prírody a prírodných javov, pozorovaniu, objavovaniu, vytváraniu si predstáv a vzťahu k prostrediu, v ktorom žijú. Vychádzame pri tom z interiéru do exteriéru a realizujeme aktivity v autentickom prostredí. Jedným z reálnych prostredí v ktorom majú možnosť získať skúsenosti, nové vedomosti a zážitky je región v ktorom žijú. Pod pojmom región rozumieme určité územie charakteristické určitými znakmi.

Pojem región pochádza z latinského slova „region“ - kraj, územie a považuje sa za základnú jednotku územného členenia. Stretávame sa s ním v rôznych disciplínach a niektoré jeho „niektoré definície zdôrazňujú ich komplexnosť a syntetickosť, niektoré ich osobitosť a individualitu.“ (Uhrinová, 2014). Malá slovenská encyklopédia (1993) pojem región definuje ako „územný celok charakteristický určitými znakmi prírodnými, etnickými, vzťahmi medzi ich prvkami, ktorými sa odlišuje od iných.“ Z toho nám vychádza, že región je ohraničené územie, ktoré sa vyznačuje rovnakými špecifickými znakmi, ktoré vychádzajú z fyzicko-geografických podmienok, etnických, spoločenských osobitostí, ktoré boli formované v historickom kontexte.

Pre potreby edukácie využívame hlavne miestny región, miestnu krajinu, ktoré predstavujú reálny priestor, v ktorom sa nachádzajúci človek žije, pracuje, trávi voľný čas a formuje sa (Homolová, 2018). Žiak má v takomto prostredí možnosť získať skúsenosti na základe zmyslov a na základe aktívneho kontaktu s realitou. Pre potreby edukácie sa miestny región, miestna krajina podľa Kancíra (2013) rozdeľuje v prvom rade na obec a okolie, v druhom rade na okres a kraj. Obe priestorové dimenzie regiónu sú didakticky využiteľné. V rámci spoznávania regiónu sa uplatňuje regionálny princíp alebo vlastivedný princíp / domovský princíp. Je to klasická zásada postupnosti a primeranosti v edukačnom procese, ktorá je zameraná na využitie prvkov miestnej krajiny.

### **Poznávanie regiónu u žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím**

Poznávanie regiónu je jednou zo zaujímavých tém v prírodovednom vzdelávaní aj u žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím. Toto vzdelávanie vychádza zo štandardov Vzdelávacieho programu pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie (2016). Poznávanie regiónu vo viacerých vzdelávacích oblastiach a vyučovacích predmetoch u žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím. V rámci vzdelávacej oblasti Človek a príroda v predmetoch vecné učenie a biológia. Vo vzdelávacej oblasti Človek a spoločnosť v predmetoch vlastiveda a geografia a vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v predmete telesná a športová výchova.

Poznávanie regiónu môžeme realizovať prostredníctvom viacerých mimoškolských organizačných foriem z ktorých medzi najvýznamnejšie patria vychádzky, výlety a exkurzie. V týchto organizačných formách prebieha spoznávanie prostredia prostredníctvom zážitkového učenia, ktoré u žiakov rozvíja kognitívnu a nonkognitívnu stránku osobnosti. Žiaci získavajú nové poznatky, skúsenosti a zručnosti, ktoré sú umocnené o jedinečné zážitky (Uhrinovej, Prachárovej, 2020).

Exkurzia je organizačná forma, ktorá sa uskutočňuje mimo školy. Žiakom dáva možnosť pozorovať a vnímať predmety a javy priamo v skutočnom reálnom prostredí. Exkurzia sa väčšinou využíva na doplnenie teoretických vedomostí, ktoré žiaci získali vo vyučovacom procese. Exkurzia podľa začlenenia do vyučovacieho procesu môže byť úvodná (motivačná), výkladová (expozičná), záverečná (fixačná). Podľa cieľa a vzťahu k učebnej látke môže byť tematická, komplexná a komplexná viacpredmetová (Bockovej (2021). Realizovanie exkurzie podľa Skalkovej (2007) podporuje spoločenskovedné, prírodovedné, technické a pracovné vedomosti žiakov, ktoré sú priamo prepojené s využitím v praxi a tak sa spájajú teoretické vedomosti z vyučovania do praktického života.

Pod vychádzkou rozumieme vyučovanie mimo školy, kde žiaci majú možnosť priamo sledovať, poznávať a pozorovať prírodné javy a prostredie, získavať nové poznatky a bezprostredné skúsenosti, ktoré cez zážitok pôsobia aj emocionálne a tak u žiakov vyvolávajú záujem o prírodné a spoločenské dianie (Uhrinová, 2012). Okrem toho vychádzka má aj rekreačnú úlohu. Teda jej úlohou je okrem kontaktu s prírodou vytvoriť podmienky pre regeneráciu nervových centier, odstránenie únavy hlavne posturálneho svalstva, zotavenie a predchádzanie návykom, ktoré by mohli spôsobovať nesprávne držanie tela. Zároveň pohybová aktivita pri učení obnovuje pozornosť a koncentráciu (Uhrinová, 2018).

Vzhľadom na rozvíjanie prírodovednej gramotnosti Žoldošová (2006) uvádza, že prírodovedné vzdelávanie realizované v teréne žiaka motivuje k štúdiu prírodovedných javov v prostredí, podporuje využívanie skúsenosti, prepája fyzický a psychický výkon a zatriktívňuje pozorovanie.

## Terénne cvičenia v pregraduálnom štúdiu študentov špeciálnej pedagogiky a pedagogiky mentálne postihnutých

V nasledujúcej časti príspevku prezentujeme terénne cvičenie v pregraduálnom štúdiu študentov špeciálnej pedagogiky a pedagogiky mentálne postihnutých, kde získavali v zážitkovej forme poznatky zo špeciálnej didaktiky prírodovedného vzdelávania.

Tabuľka 2: Terénne cvičenie: Liptovský hrad a okolie

Terénne cvičenie: Liptovský hrad a okolie	
Trasa:	Termálny prameň a jazierko v Kalamenoch - Liptovský hrad - Vodopád Lúčky a Lúčanské travertíny
Úlohy:	1. Prieskum územia 2. Hrad 3. Poklad
Pomôcky:	mobilný telefón s mobilnými aplikáciami: mapy. cz, peakLens, PlantNet - podložka, potreby na písanie, kancelársky papier - pracovný list na ktorom bude dva krát vytlačený pôdorys hradu - turistické vybavenie: oblečenie, obuv atď.

Zdroj: vlastné spracovanie

### Základné požadované schopnosti na študenta na terénnych cvičeniach

Od účastníkov terénnych cvičení je požadované aby **poznali**:

- poznávacie procesy žiaka s mentálnym postihnutím v oblasti
- pohybové osobitosti žiaka s mentálnym postihnutím
- obsah vzdelávacej oblasti Človek a príroda, Človek a spoločnosť, Zdravie
- a pohyb
- metódy, zásady, organizačné formy vyučovania

Od účastníkov terénnych cvičení je požadované aby **vedeli**:

- ovládať a využívať mapové aplikácie
- primerane komunikovať a spolupracovať v skupine
- poskytnúť spätnú väzbu a reflexiu (evalváciu)

### Úlohy pre frekventantov pregraduálneho štúdia vs. úlohy pre žiaka s ľahkým mentálnym postihnutím

Počas absolvovania turistickej trasy frekventanti pregraduálneho štúdia riešili úlohy, ktoré uvádzame zoskupené spoločne, ale zohľadňujúc ľahké mentálne postihnutie. Pri úlohách pre frekventantov pregraduálneho štúdia prezentujeme, už priamo úlohy, ktoré riešili v rámci teréneho cvičenia. Následne uvádzame modifikáciu úloh pre žiaka s ľahkým mentálnym postihnutím. Zároveň predostierame aj prípravné úlohy v špeciálnej základnej škole alebo jej okolí, ktoré je nevyhnutné realizovať preto, aby žiaci s ľahkým mentálnym postihnutím dokázali úspešne zvládnuť terénne cvičenia zamerané na poznávanie regiónu v rámci prírodovedného vzdelávania.

#### Prvá úloha: Prieskum územia

Úloha pre frekventantov pregraduálneho štúdia:

Cieľ úlohy: - Zaznamenať trasu.

Zistiť a zmapovať výskyt rastlín.

Popísať podmienky v akých rastliny rastú.

Práca v teréne: Študenti načrtú mapu vymedzeného územia (Termálny prameň - Liptovský hrad - Vodopád Lúčky a Lúčanské travertíny) a zaznamenajú výskyt pozorovaných rastlín prostredníctvom symbolov, ktoré budú uvedené vo vysvetlivkách k mapke. Prostredníctvom mobilnej aplikácie peakLens a mapy.cz popíšu presnú polohu. Prostredníctvom aplikácie PkantNet určia presný názov rastliny a popis. Hodnotíme správnosť zadaných úloh: určenie rastliny, stanovanie výskytu, popis jednotlivých druhov a nákres mapky.

Úloha pre žiaka s mentálnym postihnutím  
Cieľ úlohy: - Zistiť a zmapovať výskyt rastlín.  
Opísať prostredie v ktorom sa rastliny nachádzajú.

Práca v škole: Žiaci dostanú mapu (alebo plán) školského dvora, fotografie s rastlinami na ktorých sú piktogrami. Žiaci si precvičia zakresľovanie rastlín, ktoré sa nachádzajú na školskom dvore prostredníctvom piktogramov do mapy (plánu). Žiaci sa oboznámia s 4-8 rastlinami vyskytujúcich sa na vymedzenom území trasa na Liptovský hrad) prostredníctvom reálnych fotografií, informácii z kníh a pod. Vymyslia a nakreslia piktogramy jednotlivých rastlín a nalepia ich na fotografiu rastliny. Pri rastlinách, ktoré sa nachádzajú aj na školskom dvore a zároveň aj na trase na hrad použijú rovnaké piktogrami. Takto pripravené fotografie rastlín s piktogramami si žiaci zoberú na terénne cvičenie.

Práca v teréne: Žiakom rozdáme už dopredu pripravenú, nakreslenú, mapu vymedzeného územia v ktorej bude zaznačená aj trasa po ktorej pôjdu na Liptovský hrad. Špeciálny pedagóg so žiakmi počas cesty na Liptovský hrad bude realizovať prestávky v miestach na ktorých sú zastúpené druhy rastlín s ktorými boli oboznámení už v škole. Špeciálny pedagóg pomôže žiakom na pripravenej mape nájsť miesto, kde sa práve nachádzajú. Žiaci pomocou fotografie s piktogramami, zakreslia do mapy tie rastliny, ktoré reálne vidia pred sebou. Zároveň sa prostredníctvom všetkých zmyslov snažia spoznať prostredie v ktorom rastliny rastú, prípadne manipulovať s prírodnami, ktoré sa nachádzajú okolo. Spoločne opíšu prírodné prostredie v ktorom sa rastliny vyskytujú.  
Hodnotíme správnosť zadaných úloh: určenie rastliny na základne pozorovania a porovnania fotografie s piktogramom, zaznamenanie rastliny do mapy pomocou piktogramu, opis prostredia v ktorom sa rastliny vyskytujú

### **Druhá úloha: Hrad**

Úloha pre frekventantov pregraduálneho štúdia:  
Cieľ úlohy: - Zakresliť existujúce časti hradu.

Práca v teréne: Študenti individuálne absolvujú prehliadku zrúcaniny Liptovského hradu. Do pracovného listu v ktorom je zakreslený pôvodný pôdorys hradu, zaznamenajú súčasné existujúce časti hradu.  
Hodnotíme správnosť zadaných úloh: zakreslenie časti hradu, ktoré ešte existujú a sú viditeľné zmyslovým orgánom

Úloha pre žiaka s mentálnym postihnutím  
Cieľ úlohy:  
- Uvedomenie si existujúcich častí hradu.

Práca v škole: Žiaci dostanú mapu (alebo plán) školského dvora. Spoločne budú prechádzať po obvode školského dvora, môžu vyskúšať rôzne spôsoby chôdze. Zároveň si ukazujú, a vysvetľujú ako je znázornený obvod po ktorom sa prechádzajú v mape na papieri. Následne žiaci po obvode školského dvora ukladajú rôzny prírodný materiál ako šišky, drievka, kamienky a pod. Špeciálny pedagóg túto úlohu ako precvičenie realizuje aj v triede, kde napr. po obvode koberca žiaci ukladajú kocky. Úlohu realizuje každý žiak osobitne s asistenciou špeciálneho pedagóga alebo asistenta.

Práca v teréne: Každý žiak, za pomoci asistencie, ukladá po primerane dosiahnuteľných vrchoch existujúcich múrov Liptovského hradu prírodný materiál, ktorý nájde v prostredí hradu. Popri tom spoločne vedú rozhovor o živote na hrade a pod.

Hodnotíme správnosť zadaných úloh: uvedenie si existujúcich častí hradu prostredníctvom ukladania prírodného materiálu.

### **Tretia úloha: Poklad na hrade**

Úloha pre frekventantov pregraduálneho štúdia:

Cieľ úlohy: - Vytvoriť a zakresliť na mape trasu a indície k nájdeniu pokladu.

Nájsť poklad a zaznačiť trasu k pokladu do mapy.

Práca v teréne: Následne sa študenti rozdelia do dvoch skupín. Každá skupina druhej skupine ukryje na hrade poklad. Študenti v skupinách vymyslia a napíšu indície. Do mapy zakreslia vytvorenú trasu po hrade na ktorej bude zakreslené, kde budú poukladané indície ku nájdeniu pokladu. Následne každá skupina fyzicky poukladá po hrade indície k nájdeniu pokladu. Aktivita pokračuje tak, že študenti v skupinách hľadajú poklad pomocou indícií, pri čom zároveň trasu zakresľujú do pracovného listu s mapou hradu.

Hodnotíme správnosť zadaných úloh: vytvorenie a zakreslenie do mapy trasy a indície k nájdeniu pokladu, nájdenie pokladu a zaznačenie trasy k pokladu do mapy

Úloha pre žiaka s mentálnym postihnutím:

Cieľ úlohy:

- Vymyslieť pomôcku k nájdeniu pokladu.

- Nájsť poklad a zaznačiť trasu k pokladu do mapy.

Práca v škole: Žiak sa pomoci asistencie ukryje v triede poklad (napr. cukríky) a vymyslí dve indície, ktoré pomôžu inému žiakovi k nájdeniu pokladu. Prvá indícia radí, kde sa nachádza druhá indícia. V druhej indícii je napísané, kde sa nachádza samotný poklad. Zároveň žiak dostane plán triedy do ktorého zakreslí aj kde sa nachádza poklad aj kde sú uložené indície. Následne žiaci hľadajú navzájom ukrytý poklad. Ako pokračovanie prípravy na riešenie úlohy v počas terénnych cvičení, tento princíp aktivity opakujeme na školskom dvore, v miestnom parku a pod.

Práca v teréne: Žiak, za pomoci asistencie ukryje na hrade poklad, vymyslí indície, zakreslí do mapy, tak ako sa to naučili v prípravných úlohách v škole. Následne hľadajú poklad.

Hodnotíme správnosť zadaných úloh: ukrytie pokladu, vymyslenie indícií ich ukrytie a zakreslenie do mapy, nájdenie pokladu.

## Evalvácia terénneho cvičenia

Na konci terénneho cvičenia študenti pregraduálneho štúdia špeciálnej pedagogiky a pedagogiky mentálne postihnutých realizovali evalváciu terénneho cvičenia a spätnú väzbu zameranú na konkrétne dianie počas udalosti. Študenti boli rozdelení na dve skupiny. Každá skupina vytvárala druhej skupine evalvačné otázky na ktoré neskôr odpovedali ústnym spôsobom. Napr. V akých situáciách by žiak inicioval komunikáciu? Ako sa žiak vyjadruje o prírode? Ak nastala situácia, že skupina nevedela odpovedať, spoločne hľadali odpoveď „prečo“ ?

Evalvácia poskytuje informáciu či cieľ terénneho cvičenia bol dosiahnutý a zároveň ukončuje celé stretnutie.

## Záver

Terénne cvičenia považujeme za inovatívnu, zážitkovú a veľmi vďačnú formu vzdelávania, prostredníctvom ktorej študenti majú možnosť spoznať región v ktorom študujú a zároveň ukazujú možnosť ako didakticky uchopiť poznávanie regiónu v ktorom budú pracovať.

## Literatúra

- BALŠÍNKOVÁ, O. (1993). Malá slovenská encyklopédia. ISBN 80-85584-12-3
- BOCKOVÁ, A. (2021). EXKURZIA: METODIKA STÁŽE. Pedagogická fakulta Univerzita Komenského v Bratislave. 2021. ISBN 978-80-223-5239-0
- HOMOLOVÁ, M. (2018). Regionálna výchova v predprimárnom vzdelávaní. In: Riadenie materskej školy, aktualizácia apríl 2018. Bratislava: Raabe, 2018. s. 1 – 40. ISBN 978-80- 8140-185-5
- KANCÍR, J. (2013). Aktuálne otázky prírodovedno-technických predmetov a prierezových tém v primárnej edukácii ONLINE KONFERENCIA 23. – 25.10.2013 <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/kancir1/subor/Kancir.pdf>
- SKALKOVÁ, J. (2007). Obecná didaktika. Praha: Grada Publishing, a. s., 2007. 1. vydanie. 328 s. ISBN 978-80- 247-1821-7.
- UHRINOVÁ, M. (2014). Implementácia regionálnej výchovy do edukačného procesu v primárnom vzdelávaní. Ružomberok: Verbum, 2014. ISBN 987-80-561-0153-7
- UHRINOVÁ, M., PRACHÁROVÁ I. (2020). Zážitkové učenie ako významný determinant rozvoja prírodovednej gramotnosti. Ružomberok: Verbum, 2020. ISBN 978-80-561-0780-5
- UHRINOVÁ, M. (2012). Regionálna výchova v kontexte výchovy a vzdelávania. Ružomberok: Verbum, 2012. ISBN 978-80-8084-940-5.
- UHRINOVÁ, M. (2018). Prírodovedné a spoločenskovedné poznávanie detí v kontexte edukácie. 1. vyd. Ružomberok: Verbum, 2018: Katolícka univerzita v Ružomberku. VERBUM - vydavateľstvo KU, 2018. 135 s. ISBN 978-80-561-0592-4
- Vzdelávacie program pre žiakov s mentálnym postihnutím pre primárne vzdelávanie (2016).
- ŽOLDOŠOVÁ, K. (2006): Východiská primárneho prírodovedného vzdelávania. VEDA - TYPI Universitas Tyrnaviensis, Bratislava. ISBN 80-8082-095-3

## **KNOWLEDGE OF THE REGION IN SCIENCE EDUCATION TEACHER TRAINING**

**Keywords:** region, teacher, pupil with mental disabilities, science education

### **Summary**

The paper presents and points out the possibilities of learning about the region as one of the interesting topics in science education. The author describes the organizational forms of education of students with mental disabilities in the field of Man and Nature, which teachers are familiar with as part of their undergraduate preparation for their profession. The concretization of individual tasks and their didactic analysis point to the importance of getting to know the region as a cross-cutting topic in several educational areas. The article describes concrete examples through which future teachers (special pedagogues) got to know the Liptov region and at the same time shows the possibility of a didactic grasp of the knowledge of the region in which they will work.

# POHYBOVÉ CVIČENIA AKO SÚČASŤ ĽUDOVÉHO TANCA

*Zuzana Semričová*

Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

**Kľúčové slová:** pohyb, ľudový tanec, klobúkový tanec, telesná výchova

## **Abstrakt**

Pohyb je veľmi dôležitý pre celkový rozvoj človeka. Je potrebné žiakov už od útleho detstva podporovať v rozvoji pohybových zručností. To je možné aj prostredníctvom podpory a rozvoja ľudového tanca. Ľudová kultúra je neoddeliteľnou súčasťou každého národa. Ak chceme zachovať svoje kultúrne bohatstvo, mali by sme ho ďalej posúvať a zveľaďovať. To je možné aj prostredníctvom vyučovania na prvom stupni. V rámci ľudových prvkov a ľudových tancov môžeme identifikovať rôzne pohybové cvičenia. Práve preto sme sa rozhodli analyzovať vyučovaciu hodinu telesnej výchovy na prvom stupni základnej školy zameranú na rytmické cvičenia a ľudový tanec. V závere sme využili evalváciu pomocou rôznych otázok a vyvodili sme závery.

## **Úvod**

Každé ľudské telo potrebuje pre svoje správne fungovanie získať rovnováhu medzi pohybom, výživou a duševným uvoľnením. V dnešnej dobe sa ale nachádzame v dobe extrémov, čo sa odzrkadľuje na životnom štýle, zdravotných komplikáciách. Extrém spočíva predovšetkým v preferencii jednej z vymenovaných zložiek, resp. v absencii jednej zložky, čo narúša funkčný systém (Cooper, 1990).

Najdôležitejším výchovným činiteľom, ktorý determinuje plnohodnotný život žiaka je rodina. Následne po rodine je žiak ovplyvňovaný vo veľkej miere školou. škola môže ovplyvňovať v rôznych smeroch a to konkrétne smerom k správnej životospráve, správny režim dňa, dostatočná pohybová aktivita. Rola učiteľa a jeho pedagogické pôsobenie v dnešnej dobe informačnej spoločnosti je dôležitým aspektom pri výchove jedinca (Rochovská, Akimjaková, 2011).

Vo výchove žiaka majú veľký vplyv a význam aj pohybové hry a rôzne cviky, podporujúce rozvoj psychomotorických kompetencií. Predovšetkým pomáhajú pri udržiavaní a zlepšovaní zdravia, zvyšovaní telesnej zdatnosti a pracovnej výkonnosti, upevňovaní charakterových vlastností a mali by sa stať neoddeliteľnou súčasťou a zložkou výchovy každého jedinca (Stupák, 2011).

Môžeme si všimnúť, že aj keď si uvedomujeme dôležitosť pohybovej aktivity, tendencia zapájania detí a žiakov do rôznych pohybových aktivít stále upadá. Už Slezák (2004) dokumentoval znižovanie aktívnej účasti na hodinách telesnej ako aj nízku tendenciu zapájania sa do organizovaných, či spontánných foriem pohybovej aktivity. Aj to považujeme za jeden z dôvodov, prečo je potrebné sa snažiť žiakom obohatiť hodiny telesnej výchovy a prinášať rôzne prepojenie aj s ostatnými vyučovacími hodinami a aplikáciou nových cvikov a prvkov.



## **Ľudový tanec**

Podľa Šimonekovej (2004) môžeme charakterizovať ľudový tanec ako svojrázny prejav umeleckej tvorby ľudu. Sú odrazom pohybovej a hudobnej kultúry daného obdobia, v ktorom žili. Ľudový tanec sa vytváral už v minulých storočiach väčšinou na vidieku a viazala sa predovšetkým k vidieckym vrstvám obyvateľstva ako napríklad roľníci, pastieri, drotári, baníci a pod. Tanec všeobecne, ale aj ľudových tanec, bol predovšetkým kultúrnym prejavom kolektívu, ale taktiež aj súčasťou a spolutvorcom kultúrneho života. Prejavovali sa v ňom rôzne prvky, ako rytmika, umelecké stvárnenie, hudba, pieseň. Stával sa častokrát súčasťou zvykov (Mázorová, Ondrejka a kol. 1991). V dnešnej dobe sú nositeľmi ľudových tancov predovšetkým folklórne súbory, ktoré ich prezentujú nielen v rámci autentického folklóru, ktorý môžeme charakterizovať ako dynamický kultúrny systém, ale aj štylizovaného folklóre, ktorý pôsobí predovšetkým ako proces umeleckej tvorby rešpektujúci základné výrazové prostriedky (Nosál, 1984). Slovensko je rôznorodá krajina, čo sa odzrkadľuje aj pri výskyte a rozmanitosti ľudových tancov. Určité ľudové tance sú charakteristické pre určitý región. My sa v našom príspevku zameriame na Myjavskú tanečnú oblasť, konkrétne na „Klobúkový tanec“ a jeho možnú modifikáciu pre primárne vzdelávanie.

### **Analýza vyučovacej hodiny telesnej výchovy**

So študentmi učiteľstva pre primárne vzdelávanie sme sa zúčastnili vyučovacej hodiny telesnej výchovy, ktorá bola zameraná na aplikáciu ľudových prvkov a ľudového tanca. Hodinu sme absolvovali v štvrtom ročníku na primárnom stupni vzdelávania. Žiakov v triede bolo 16, z toho 7 chlapcov a 9 dievčat. Všetci žiaci sa hodiny zúčastnili aktívne, neboli oslobodení od telesnej výchovy. Hodinu sme analyzovali a v závere sme vykonali evalváciu spoločne so študentmi.

Téma: Ľudový tanec

Učivo: Rytmické cvičenia a ľudový tanec

Ciele:

- Kognitívny – Poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.
- Afektívny- Pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka.
- Psychomotorický- Osvojiť si základné rytmičné a tanečné cvičenia v rôznych obmenách. Učebné požiadavky: Vedieť zatancovať jednoduchý ľudový tanečný krok

Kompetencie: sociálne kompetencie, kompetencie osobné, kompetencia učiť sa učiť, kompetencia čítať s porozumením, komunikačné kompetencie

Organizačná časť

Pani učiteľka išla so žiakmi skôr na hodinu, aby sa stihli prezliecť do cvičebných úborov. Nakoľko sa jednalo o žiakov štvrtého ročníka pri obliekaní nenastal väčší problém, žiaci sa samostatne prezliekli do cvičebných úborov. Pani učiteľka vyzvala jedného žiaka, aby spravil nástup. Pani učiteľka skontrolovala cvičebné úbory, či sú v poriadku, či žiaci náhodou nemajú obuté topánky, v ktorých prišli do školy. Žiak ohlásil celkový počet žiakov a počet necvičiacich žiakov a zaradil sa k ostatným. Žiaci stáli disciplinovane. Pani učiteľka ich oboznámila s cieľom hodiny, ktorý bol nácvik jednokročky a dvojkročky, nácvik krátkej tanečnej choreografie.

### Motivačná časť

Pani učiteľka dala pokyn „Pozor! Vpravo bok, okolo modrej čiary ihriska za spolužiačkou poklusom klus.“ Úlohou žiakov bolo bežať za spolužiačkou okolo ihriska po modrej čiare. Cviky sa postupne menili podľa pokynov pani učiteľky. Žiaci vymenili beh za zakopávanie, beh vzad, cval bokom dnu, cval bokom von a nakoniec aj chôdzu. Tá bola tiež modifikovaná rôzne. Najprv žiaci kráčali prirodzene, potom cez päty a nakoniec vo výpone na špičkách. Pani učiteľka dopomáhala žiakom rytmizáciou pomocou drevených paličiek. Po rozohriati nasledovala rozcvička so základnými cvikmi na rozcvičenie celého tela a to konkrétne:

Stoj mierne rozkročný — predklon a záklon hlavy.

Otáčanie hlavou vpravo a vľavo.

Ramená upažiť, ramená tlačíme dozadu.

Vzpažiť – predklon trupu.

Poskoky znožmo na špičkách.

Drep , stoj, vzpor drepmo, výskok zo vzporu drepmo

Stoj mierne rozkročný, ramená upažiť, a postupné striedanie ramien - jedna ruka laktami dnu a von a potom druhá ruka.

Výskok nohy k sebe, nohy od seba.

Následne pani učiteľka vyzvala žiakov, aby si dali dlane na ramená. Pravá ruka išla do upaženia, potom ľavá ruka išla do upaženia, pravá ruka sa vráti dlaňou na rameno a potom sa ľavá ruka vráti na rameno. Tieto pokyny sa stále opakovali dookola. Keď pani učiteľka si bola istá tým, že žiaci cviky ovládajú, vyzvala ich pripažiť a zamerala sa na dolné končatiny. Žiaci mali výskokom dali dolné končatiny do stoja mierne rozkročného a ďalším výskokom naspäť prinožili. Tento cvik chvíľu opakovali. Keď si bola pani učiteľka istá, že cvik dobre ovládajú vyzvala žiakov na spojenie týchto dvoch cvikov. Najprv si preopakovali cvik s hornými končatinami a potom sa pokúsili o spojenie cvikov. Cviky samostatne neboli náročné, avšak pri ich spojení nastali určité problémy s koordináciou a správnym zvládnutím cvikov.

### Hlavná časť

Žiaci ostali stáť na mieste. Pani učiteľka im oznámila, že sa naučia jednoduché ľudové kroky, konkrétne jednokročku a dvojkročku. Pani učiteľka kládla rôzne otázky, či niekto pozná tieto ľudové kroky, ako sa asi budú tancovať, prečo sa tak volajú a pod. V prvom rade sa žiaci naučili správne postavenie tela, ktoré si mali udržať počas nácviku - chrbát vystretý, plecia zatlačili dole, hlavu mali vzpriamenú, nie príliš zaklonenú, nohy sú pri sebe, kolená dopnuté, ruky dali v bok. Prsty na rukách musia byť spolu, alebo v päšť tak, že najprv sa palec uložíme do dlane a prikryjú ho ostatné prsty a takú päšť žiaci dali v bok. Pani učiteľka ich skontrolovala a upozornila, že lakte tlačíme mierne dopredu, plecia nadol, chrbát ostáva vystretý. Jednokročku začala pani učiteľka, úkrok doľava, prinožiť, mierny podrep, úkrok doľava, prinožiť, mierny podrep a naspäť do východiskového postavenia, ktoré bolo opísané. Pani učiteľka vyzvala žiakov, aby sa pridali a pomaly opakovali po nej. Začali úkrokom doprava, pričom pani učiteľka išla doľava a zdvihla ľavú ruku, nakoľko bolo oproti žiakom zrkadlovo. Postupne spolu zrýchľovali, pani učiteľka prestala zdvíhať ruky. Keď cvičenie zvládli bez väčších problémov, pani učiteľka utíšila žiakov a predviedla im dvojkročku. Začala úkrokom doľava, prinožením, miernym podrepom, druhým úkrokom doľava, prinožením, miernym podrepom a naspäť úkrok doprava, prinoženie, mierny podrep a druhý úkrok doprava, prinoženie a mierny podrep. Žiaci sa pridali k pani učiteľke a v pomalom tempe opakovali. Postupne zrýchľovali. Keď pani učiteľka videla, že žiaci zvládajú cvik, preopakovala si s nimi aj jednokročku a uzavrela to dvojkročkou.

Pani učiteľka pochválila žiakov a vyzvala ich, aby vytvorili dvojice. Keďže sa žiaci naučili už tanečné kroky, pani učiteľka chcela naučiť ľudový tanec s názvom „Klobúkový tanec“. Každý žiak dostal klobúk na hlavu a ich úlohou bolo vziať klobúk spolužiakovi z hlavy a uložiť ho na svoju hlavu. Bolo dôležité, aby žiaci sa dohodli ktorou rukou budú brať klobúk, aby a neudreli a nespadol im klobúk z hlavy. Pani učiteľka doprevádzala žiakov počítaním a hraním na orfove nástroje. Postupne zrýchľovala a sledovala, ako žiaci budú reagovať. Niektorým žiakom klobúky spadli, čo sa nepovažovalo za chybu, nakoľko tempo bolo zrýchlené. Keď každý žiak mal znova na hlave klobúk, vytvorili kruh a úlohou žiakov bolo zobrať klobúk svojho spolužiaka pred sebou a dať si ho na hlavu bez toho, aby mu spadol. Žiaci sa chytili za ramená ľavou rukou a pravú ruku mali voľnú na presun klobúkov. Pani učiteľka ich odštartovala a dopomáhala udržiavať rovnaké tempo pokynmi ako „chytím klobúk“, „položím klobúk“ a búchaním na drevené paličky. Postupne začali zrýchľovať. Keď niekomu klobúk spadol, tanec sa prerušil a začalo sa odznova. Keď žiaci zvládali už aj rýchlejšie tempo, pani učiteľka im oznámila, že to vyskúšajú na hudbu, avšak, keď niekomu padne klobúk, tak vypadne z kruhu a ďalej sa bude pokračovať bez neho. Tempo hudby gradovalo, začala v pomalom tempe a postupne zrýchľovala. Žiaci, ktorým padli klobúky na zem sa mohli pridať k pani učiteľke a hrať do rytmu na orfove nástroje, alebo mohli skákať cez švihadlo. Po skončení piesne, žiaci pozbierali klobúky a odložili ich nabok.

#### Záverečná časť

Žiaci sa znova rozdelili do dvojíc, pani učiteľka vyzvala, aby sa chvíľu pozerali na ňu a postavila sa oproti jednému žiakovi. Budú sa hrať hru s názvom „Tlesk, plesk, skok“. Rátala so žiakom do troch nastriedačku. Ona povedala jeden, žiak povedal dva, ona povedala tri a žiak znova povedal jeden. Takto sa to opakovalo, až kým pani učiteľka to nestopla a vyzvala aj ostatných žiakov, aby to vyskúšali. Po chvíli ich pani učiteľka prerušila a povedala, že namiesto slova jeden teraz žiak má tlesknúť. Takže jeden žiak tleskol, druhý žiak povedal dva, prvý žiak povedal tri a druhý žiak tleskol a pokračovali ďalej. Po čase prišla ďalšia gradácia, kedy namiesto slova dva si žiak mal plesknúť po stehnách. Na záver sme videli najvyššiu gradáciu, kedy namiesto slova tri mal žiak vyskočiť. V závere cvičenie vyzeralo, že jeden žiak tleskol, druhý žiak si pleskol po stehnách, prvý žiak vyskočil, druhý žiak tleskol a tak sa to opakovalo. Žiaci sa postupne mýlili a smiali sa na tom.

Pani učiteľka ukončila cvičenie a pochválila žiakov, za snahu a dobre prevedenie cvičení a dala im pokyn „Končiť! Za mnou dvojrad nastúpiť!“ Pani učiteľka sa pýtala žiakov, ktoré cvičenie sa im najviac páčilo, čo by si chceli zopakovať, či sa im niečo nepáčilo a či mali s niečím problém a zdalo sa im niečo ťažké. Na záver im pani učiteľka dala rozchod do šatne, aby sa prezliekli.

#### Evalvácia vyučovacej hodiny

Na záver hodiny sme prešli k evalvácii vyučovacej hodiny so študentmi. Položili sme si rôzne otázky, na ktoré sme si spoločne odpovedali.

#### *Bol oznámený žiakom cieľ hodiny?*

Cieľ vyučovacej hodiny bol žiakom oznámený hneď na úvod. Žiakom oznámila pani učiteľka, že sa naučia dva tanečné kroky a jeden ľudový tanec, ktorý sa kedysi tancovali v okolí Myjavy, ktorá sa nachádza na severozápade Slovenska.

Akými otázkami sa snažila pani učiteľka motivovať žiakov?

Pani učiteľka viedla rozhovor so žiakmi, pýtala sa ich, či poznajú ľudové tance, čo si predstavujú pod pojmom ľudové tance, či sa žiaci stretli už s ľudovými tancami, či sa stretávajú s folklórom. Veľmi málo žiakov sa podľa odpovedí stretlo s tanečným folklórom. Zistili sme, že niekoľko žiakov poznalo folklórny festival Východná, no len dvaja žiaci ho zatiaľ navštívili so svojimi rodičmi.

#### *Ako prebehla rozcvička? Ako zvládali žiaci koordináciu pohybov?*

Na zahriatie zvolila pani učiteľka klasické rozbehanie, ktoré bolo doplnené aj chôdzou a rôznymi kombináciami. Rozcvička bola zvolená klasická, pri ktorej sme mohli pozorovať žiakov, ako sa ktorý žiak zapája do rozcvičky, či dokáže počúvať pokyny. Rozcvička prebehla bez väčších problémov. Špeciálna rozcvička bola zvolená na základe rozvoja koordinácie svojich pohybov a schopnosti odlišiť pohyby rúk od pohybov nôh, čo je veľmi dôležité pri tanečnom folklóre. Žiakom bol cvik predložený najprv po častiach, kde najprv pracovali iba ruky, potom pracovali iba nohy. Žiaci považovali tento cvik za jednoduchý, ba priam triviálny. Avšak, keď sa mali skombinovať ruky s nohami pozorovali sme na žiakoch veľkú zmenu. Žiaci ostali prekvapení. Preto žiaci začali pomaly a postupne skĺbili tieto dva cviky. Niektorí žiaci mali lepšie rozvinutú koordináciu a preto postupne začali samovoľne zrýchľovať. S tými, ktorými to nešlo pani učiteľka cvičila v pomalšom tempe.

#### *Boli žiaci pohybovo a rytmicky zdatní?*

Žiaci boli veľmi dobre pohybovo rozvinutí, no pri pozorovaní sa nám naskytl priestor na zhodnotenie, že u žiakov je málo rozvíjaná rytmika a pohyb do rytmu. Žiaci potrebovali veľmi dlhý čas na to, aby skoordinovali svoj pohyb s daným rytmom. Všimli sme si, že dlho trvalo žiakom nájdanie rytmu, hlavne po jeho zmene. Keď dlhšiu dobu trval jeden rytmus, žiaci sa dokázali skoordinať.

#### *Spozorovali ste nejaké problémy pri zvládnutí tanečných prvkov?*

Žiaci zvládli tanečné prvky prekvapivo rýchlo a neboli príliš náročné na zapamätanie, čo sa nám overilo aj v praxi. Žiaci si počet a poradie krokov zapamätali pomerne rýchlo. Na začiatku žiaci robili príliš veľký úkrok nabok, čo spôsobovalo, že si stúpali na nohy a niektorí žiaci aj spadli. Vtedy pani učiteľka predviedla znova úkrok nabok a vysvetlila žiakom, že nemôžu robiť príliš veľký úkrok nabok, ale primerane veľký ako keď robia krok dopredu. Žiaci pri sústredení sa na tanečný krok zabudli na základné postavenie, takže priebežne ich pani učiteľka zastavila, utíšila a pripomenula im základné postavenie.

#### *Čo rozvíjala pohybová hra „Tlesk, plesk, skok“?*

Pohybová hra rozvíjala rytmické cítenie a podieľala sa aj na rozvoji sociálnych kompetencií. Žiak musel vnímať druhého a pohotovo reagovať. Žiak sa musel vyjadrovať nahlas a zrozumiteľne, aby sa mohli so spolužiakom dopĺňať. Žiaci pri tejto aktivite začínali v pomalom tempe, postupne zrýchľovali. Keď pani učiteľka videla, že žiaci už nemajú problém s danou úrovňou cviku, vždy zvýšila o niečo úroveň a pozorovali sme, ako žiaci zareagujú. Pri chybe sme si všimli, že žiaci znova spomalili a postupne zase zrýchľovali. Tento cvik bol dôležitý aj kvôli rozvoju vnímania a percepcie. Žiaci sa museli sústrediť na svoje pohyby, museli ich zosúladiť s daným tempom.

*Bol žiakom dostatočne vysvetlený pôvod ľudového tanca s názvom „Klobúkový tanec“? Poznali žiaci ľudový tanec s názvom „Klobúkový tanec“?*

Pani učiteľka vysvetlila žiakom, kde približne je mesto Myjava. Niektorí žiaci tvrdili, že už tam boli a poznajú to mesto. Bolo im vysvetlené, že ľudové tance sú časť folklóru, ku ktorému patrí aj iné druhy folklóru. Pani učiteľka ukázala žiakom aj mládencov v tradičnom myjavskom ľudovom kroji, kde ich upozornila práve na klobúk, ktorý mali na hlave. Vysvetlila žiakom, že tento tanec síce prevažne tancovali kedysi chlapi, ale dnes si to vyskúšajú všetci naraz. Na základe rozhovoru medzi pani učiteľkou a žiakmi sme zistili, že žiaci sa už stretli s týmto tancom a to práve vďaka televízií pri pozieraní filmu Sváko Ragan so starými rodičmi. Toto nás veľmi prekvapilo.

### *Ktorý cvik sa zdal žiakom najťažší a prečo?*

Pre žiakov bol najťažší cvik, podľa ich odpovedí, práve cvik na koordináciu rúk a nôh, ktorý bol aplikovaný v rámci motivačnej časti na konci rozcvičky. Zdalo sa im to priam nemožné zvládnuť ten cvik plynulo v rýchlejšom tempe. Niektorí žiaci sa postavili a snažili sa to znova zopakovať, ale nepodarilo sa im to zopakovať správne.

V ktorých cvičeniach bola využívaná gradácia a ako sa prejavila?

Gradácia sa prejavila už pri rozcvičke pri cvičení na konci určenom na koordináciu rúk a nôh. Prejavila sa predovšetkým gradáciou tempa. Túto istú gradáciu sme mohli vidieť aj pri cvičení jednokročky a dvojkročky. Pri klobúkovom tanci sme si všimli rôzne gradácie. Jedna sa o gradáciu zrýchlením tempa, ale aj prevedením. Na začiatku žiaci tancovali len v dvojiciach a klobúk si podávali medzi sebou, neskôr však už vytvorili žiaci jeden veľký kruh a museli zvládnuť určené pohyby súbežne. Nakoniec sme si mohli všimnúť, že žiaci najprv posúvali klobúky na pokyny pani učiteľky, neskôr len na ťkanie drevených paličiek a nakoniec len na rytmus hudby. Toto bola posledná gradácia tohto cviku. V závere vyučovacej hodiny sme mohli pozorovať taktiež gradáciu pri pohybovej hre „Tlesk, plesk, skok!“ postupným začleňovaním nových cvikov a zvyšovaním tempa.

Ako reagovali žiaci na začlenenie tanečných ľudových prvkov do vyučovacej hodiny telesnej výchovy?

Žiaci reagovali veľmi kladne na začlenenie ľudových prvkov do vyučovacej hodiny, čo sme zistili so záverečného rozhovoru s pani učiteľkou. Žiaci si zapamätali veľmi dobre názvy tanečných prvkov, dokázali ich aj zopakovať. Niektorí ich zopakovali správne, niektorí s miernymi nedostatkami. Žiaci sa na záver vyjadrili, že by veľmi radi naučili niečo nové z ľudových tancov, ďalšie ľudové tance a chceli by sa zúčastniť aj folklórnych slávností, ak im to rodičia dovoľia.

## **Záver**

Ľudové tance sú našim kultúrnym bohatstvom a mali by sme ich zachovávať v čo najväčšej miere. Pri štúdiu ľudových tancov môžeme vidieť, že na Slovensku prevládala veľká rozmanitosť a každý kraj bol typický iným tancom, prevládali rôzne tempá a rytmy. V niektorých krajoch sa tancovalo v skupinách, niekde v dvojiciach, niekde s rekvizitou a pod. Niektoré tance boli zastúpené s menšími obmenami takmer na celom území Slovenska.

Vyučovacia hodina telesnej výchovy je ideálnym priestorom pre zoznámenie a aplikáciu tanečného folklóru. V ľudových prvkoch nachádzame pohybové cviky, ktoré sú poprepájané a skordinované do jedného celku.

Na základe našej analýzy vyučovacej hodiny a následnej evalvácie so študentmi, môžeme skonštatovať, že začlenenie ľudových prvkov a ľudových tancov v modifikovanej forme je vhodný a zaujímavý pre žiakov prvého stupňa. Avšak malo by im byť vysvetlené ako ľudové prvky a ľudové tance vyzerali kedysi a upozorniť ich aj na miernu modifikáciu týchto prvkov a tancov.

## Literatúra

- COOPER, K., H. (1990). Aerobický program pre aktívne zdravie. Bratislava: Šport, ISBN 80-7096-073-6.
- MÁZOROVÁ, M., ONDREJKA, K. a kol. (1991). Slovenské ľudové tance. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, ISBN 80-08-00322-7.
- NOSÁL', Š. (1984). Choreografia ľudového tanca. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, ISBN 80-08-01819-4.
- ROCHOVSKÁ, I., AKIMJAKOVÁ, B. (2010). School influence on correct nourishment of elementary pupils. In: Edukacja Zdrowotna. Lodź: Wyzsza Skola Edukacji Zdrowotnej i Nauk Społecznych, 7/2010, nr.2, s 65-76, ISSN 1733-6155.
- SLEZÁK, J. (2004). Príčiny absencie necvičiacich žiakov na hodinách telesnej výchovy vo vzorke stredných škôl v Slovenskej republike. In: Východiská k tvorbe inovovaných projektov školskej telesnej výchovy. Bratislava: FTVŠ UK, ISBN 978-80-8919-704-0.
- STUPÁK, B. (2011). Pohybové hry v predprimárnom vzdelávaní. Ružomberok: Verbum, ISBN 978-80-8084-789-0.
- ŠIMONEKOVÁ, H. (2004). Ľudové tance. Bratislava: AT Publishing, ISBN 80-88954-22-3.

## MOVEMENT EXERCISES AS PART OF FOLK DANCE

**Keys words:** movement, folk dance, hat dance, physical education

### Summary

Movement is very important for the overall development of a person. It is necessary to support pupils in the development of movement skills from an early age. This is also possible through the support and development of folk dance. Folk culture is an inseparable part of every nation. If we want to preserve our cultural wealth, we should further advance and improve it. This is also possible through teaching at the first level. We can notice that there are various movement exercises within folk elements and folk dances. That is why we decided to analyze a physical education lesson in the first grade of elementary school focused on rhythmic exercises and folk dance. In the end, we used the evaluation using various questions and drew conclusions.

# ŠPECIFIKÁ POHYBOVÉHO VÝVOJA ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM

*Bohuslav Stupák*

Katedra špeciálnej pedagogiky, PF KU

**Kľúčové slová:** žiak s mentálnym postihnutím, pohyb, pohybový vývoj, psychomotorický vývin

## **Abstrakt**

Prehľadová teoretická štúdia predstavuje aspekty a reflexiu pohybového vývoja žiakov s mentálnym postihnutím. Charakterizuje možnosti telovýchovnej edukácie. Prostredníctvom metódy obsahovej analýzy textov rozpracúva možnosti, potreby a edukačné reálie v oblasti psychomotorického rozvoja. Opisom poznatkov a informácií poukazuje na potrebu komplexného pohybového rozvoja. Zároveň sa zamýšľa nad problematikou metodického a didaktického pôsobenia s ohľadom na následnú realizáciu potrebných a vhodných telovýchovných prostriedkov na komplexný rozvoj pohybových kompetencií.

## **Úvod**

Pohyb je prirodzenou súčasťou života človeka a už v detstve patrí k hlavným prevažujúcim činnostiam. Zámerne usmerňovanými pohybovými aktivitami ktorými pôsobíme na žiaka ho vychovávame bez toho, aby si to uvedomoval. Práve pohyb predstavuje svojrázny spôsob, kde sa človek stretáva so okolitým svetom a získava nové skúsenosti. Prostredníctvom pohybu sa človek vyrovnáva so svojím okolím a zároveň sám so sebou. Pohyb sprostredkúva mnohostranné zmyslové skúsenosti o vlastnom tele a okolí.

Pohyb možno označiť ako sebapoznávanie. Pohybom dostáva žiak spätné informácie o sebe samom, o svojich schopnostiach, slabých a silných stránkach, učí sa poznávať svoje hranice a limity svojho tela. Poznávaním vlastného tela sa žiak vyrovnáva sám so sebou. Pohybom vstupuje žiak do interakcie s ostatnými, vytvára si základy komunikácie, trénuje ohľaduplnosť, empatiu a učí sa dodržiavať pravidlá. Pohybom žiak vyjadruje svoje pocity, vnemy a nálady. Vykonávajú to väčšinou nevedome, a to držaním tela, mimikou a gestikuláciou. Pohyb predstavuje aj emocionálny zážitok. Pri pohybe sa vyplavujú endorfíny, ktoré vyvolávajú pocit radosti. Intenzívna emocionálna účasť je charakteristickým znakom pohybových aktivít. Pozitívne emócie, ktoré sú vyvolané telesnou aktivitou možno prebúdzat rôznym spôsobom. Pohyb nie je len formovanie vonkajšieho tela, ale je to zušľachtovanie celej ľudskej osobnosti. Pretože kultivácia tela musí ísť ruka v ruke s kultiváciou ducha (Hogenová, 2001).

## **Pohybový vývoj žiaka s mentálnym postihnutím**

Pohyb sprevádza žiaka na ceste životom už od narodenia, pretože je základnou aktivitou dieťaťa a v jeho vývoji má nezastupiteľnú funkciu. Pohybom žiak s mentálnym postihnutím poznáva, rozvíja sa, prejavuje radosť. Práve pohyb je jeho prvým komunikačným prostriedkom, keď ešte nevie hovoriť. Kontakt nadväzuje najprv pohľadom, otočením hlavy, neskôr otočením celého tela k známej osobe alebo objektu. Pohybom taktiež naznačuje svoje prania, ňahuje sa za hračkou, vzťahuje ruky k známym ľuďom alebo odhadzuje predmety. Pohyb a hra sprevádzajú dieťa už od narodenia. Už hneď po narodení môžeme cielene pozitívne rozvíjať jeho pohybový vývoj. Základom rozvoja správnych pohybových vzorcov je rešpektovanie fyziologického motorického vývoja. Hlavnou úlohou v ranom detstve je vzbudzovať pohybové odozvy, navodzovať radostné zážitky z pohybu a podnecovať jedinca k samostatnému motorickému prejavu. V tomto období je zameraný na rozvoj celkovej motoriky, pretože zdokonaľovanie čiastkových zručností príde na rad neskôr (Miňová, 2010).

Nezastupiteľnú úlohu pri rozvoji osobnosti žiaka s mentálnym postihnutím má práve pohybová výchova. Jej základnou funkciou je ovplyvňovanie telesného rozvoja, posilňovanie zdravia a zvyšovanie celkovej fyzickej a psychickej odolnosti. V priebehu ontogenického vývoja dochádza k mnohým zmenám fyzických, psychických a sociálnych schopností a zručností. Tieto zmeny prebiehajú súčasne, napriek tomu nemusia prebiehať na rovnakej úrovni a rovnakou rýchlosťou. Vývoj prebieha nerovnomerne, v niektorých obdobiach rýchlejšie, v iných pomalšie. Dochádza k striedaniu kvalitatívnych a kvantitatívnych zmien. Nastávajú vývojové skoky a nastupujú obdobia, ktoré sú vhodné na rozvíjanie rôznych predpokladov, čo označujeme ako senzitivné obdobie. Toto obdobie je potrebné využiť v maximálnej miere, pretože vývoj je neopakovateľný (Jankovský, 2006). Vývoj osobnosti žiakov s mentálnym postihnutím je príliš individuálny. Najrýchlejšie tempo vo vývoji je práve v detstve a naopak, v dospelosti a starobe sa spomaľuje. Je ovplyvnené biologickými a spoločenskými činiteľmi. Biologické faktory sa prejavujú v procese zrenia, spoločenské vplyvy v procese učenia. Procesy zrenia a učenia majú odlišný význam v rozvoji rôznych funkcií. Na začiatku života sa uplatňuje najmä proces zrenia, následne s vekom narastá dôležitosť procesu učenia. U žiakov s mentálnym postihnutím je zrenie spomalené a schopnosť učenia býva obmedzená (Opatřilová, 2004).

Motorický vývoj žiaka s mentálnym postihnutím väčšinou zaostáva už od narodenia a zväčša toto zaostávanie pretrváva do obdobia dospelosti, až dospelosti. Kvalitná odborná starostlivosť, ktorá sa žiakom s mentálnym postihnutím poskytuje, má pozitívny vplyv na pohybové zručnosti. Možnosti rozvoja pohybových zručností závisia však od druhu a stupňa postihnutia (Chvátalová, 2001). Žiak s mentálnym postihnutím prechádza všetkými vývojovými fázami ako zdravý žiak, avšak sa u neho prejavujú špecifické zvláštnosti, ktoré súvisia s jeho mentálnym postihnutím. Jednotlivé vývojové etapy nastupujú oneskorene, t.j. v neskoršom veku a ich priebeh je dlhší. K osvojeniu niektorých zručností potrebujú žiaci s mentálnym postihnutím viac času, cielejšiu stimuláciu a systematické vedenie (Dvořáková, 2020).

V predškolskom období sa začínajú prejavovať konkrétne dopady postihnutia. Vývoj nie je zvyčajne plynulý, objavujú sa prvé známky emancipácie, aj napriek tomu, že fixácia na matku neustále pretrváva. Reč žiakov s mentálnym postihnutím je výrazne oneskorená vo všetkých jej rovinách, ale oproti tomu je porozumenie reči rozvinuté



viac, ako jej aktívne užívanie. Myslenie pretrváva v konkrétnej rovine (Vítková, 2004). Motorický vývoj žiakov s mentálnym postihnutím je viditeľne oneskorený. V závislosti od etiológie, sociálnych vplyvov a stupňa postihnutia sa prejavuje pestrá škála odlišností pohybového vývoja žiakov s mentálnym postihnutím. Všeobecne sa objavuje oneskorenie motorického vývoja, motorická neobratnosť, problémy s jemnou motorikou, pohybový infantilizmus alebo nesprávne držanie tela a i. (Valenta a kol., 2018). Žiaci s mentálnym postihnutím majú často oslabené svaly, najmä posturálne svaly, prevládajú nekoordinované pohyby a ich chôdza je neistá. Majú problémy s napodobňovaním pohybových vzorcov, majú problémy s manipulačnými pohybmi. Je to dané nielen deficitom v oblasti vnímania, ale aj v dôsledku celkovej neobratnosti. Sú pre nich príznačné problémy s cielenými pohybmi, zaostáva koordinácia oko - ruka. Vzhľadom k deficitom vnímania deti s mentálnym postihnutím horšie rozpoznávajú, chápu a napodobňujú pohyby. Ich problémy v kognitívnej oblasti s analýzou a syntézou sa odrážajú aj v schopnosti spájať jednotlivé pohybové prvky do pohybových celkov (Vítková, 2004). Úspešný vstup do školy sa spája s veľkým množstvom zručností, ktoré úzko súvisia s procesom zrenia a s procesom učenia.

Žiak v mladšom školskom veku sa nachádza v novej sociálnej roľe školáka. Nastáva prepojenie rôznych vývojových zručností, žiaci sú samostatnejší, samostatne zvládajú povinnosti a jednoduché úlohy primerané veku. Zároveň si osvojujú vzťah k práci a učia sa zodpovednosti za svoje správanie a konanie. Myslenie žiakov prechádza od konkrétnych predstáv k logickým operáciám. Obratnosť stále pretrváva, ale pohyby sú už presnejšie. V oblasti motoriky dochádza k zväčšeniu svalovej sily a zlepšeniu hrubej motoriky. Žiaci veľmi radi vyvíjajú veľkú telesnú aktivitu, ako napríklad beh, skoky, lezenie, šplhanie a hádzanie. V tomto období sa zlepšuje koordinácia oko - ruka. Vďaka tomu deti dokážu jazdiť na bicykli, plávať, kopať do lopty a pod. Jemná motorika sa aj naďalej spresňuje, dieťa skladá papier, vystrihuje, píše písmená a číslice. V staršom školskom veku dosahujú žiaci v myslení úroveň formálnych logických operácií, kde je žiak schopný myslieť v rovine abstraktnej a pracovať so všeobecnými pojmami (Pipeková, 2006). U žiakov s mentálnym postihnutím sú procesy zrenia a učenia negatívne ovplyvnené. Väčšina žiakov s mentálnym postihnutím nedosahuje školskú zrelosť ani v šiestich rokoch, ako je to u intaktných žiakov. Do prvého ročníka nastupujú po odklade povinnej školskej dochádzky jedného alebo až dvoch rokov. Myslenie žiakov s mentálnym postihnutím zostáva na stupni konkrétnych operácií, často je obmedzené stereotypom a rigiditou. Majú oneskorený vývoj reči, ich prejav je chudobný, v ktorom prevládajú jednoduché vety, prípadne krátke slovné spojenia a ich reč je agramatická (Allen, Marotz, 2002). Motorický vývoj žiakov s mentálnym postihnutím stále zaostáva, pričom žiaci sa postupne stávajú pohodlné, v niektorých prípadoch až lenivé. Nechcú prekonať prekážky. Problémy v motorike pretrvávajú až do staršieho školského veku a vo väčšine prípadov až do dospelosti. Žiaci sú motoricky neobratní a ťažkopádne. Problémy s jemnou motorikou sú v školskom prostredí zreteľnejšie. V škole sú na deti kladené značné nároky. Obava žiakov a neistota z nového prostredia môže vyústiť až do citovej lability, afektivity alebo agresivity (Valenta a kol., 2018).

### **Aspekty psychomotorického vývoja žiaka s mentálnym postihnutím**

V rámci pohybového vývoja žiakov s mentálnym postihnutím nastávajú obdobia, ktoré sú vhodné na osvojovanie si určitých zručností. Tieto obdobia možno nazvať vývojové

sekvencie alebo vývojové štádiá, ktorými spravidla prechádza každé dieťa. Stupeň a tempo vývoja je úzko späté s fyziologickou vyzretosťou nervového systému, kostí a svalov. K ďalším faktorom možno zaradiť dedičnosť a prostredie. Rôznym pôsobením týchto faktorov dochádza k vzniku odchýlok vo vývoji detí (Švarcová, 2006). Hlavnou úlohou školského veku je telesný vývoj a rast, ktorý je individuálny a jednotlivé vývojové štádiá na seba nadväzujú. Preto nie je možné ich urýchliť alebo preskočiť. Pohybový vývoj je priamo závislý od vyzretosti mozgu, stupňa rozvoja zmyslového vnímania, množstva svalovej hmoty a taktiež od možnosti precvičovania motoriky. Čisto reflexívne pohybové schopnosti, ktoré sú príznačné pre najrannejšie detstvo, miznú s rozvojom vedomého ovládania pohybu. Pretrvávajúce reflexívne pohyby, t.j. pohyby, ktoré nie je možné ovládať vôľou, môže byť odzrkadlením neurologických problémov (Allen, Marotz, 2002).

Osvojovanie pohybových zručností žiakov s mentálnym postihnutím je uskutočňované motorickým učením, ktoré je špecifické, individuálne a s trvaním v rôznej dĺžke. Toto učenie postupuje podľa troch všeobecných zákonitostí, a to:

- pohybový vývoj postupuje cefalokaudálne, t.j. osifikácia kostí a vývoj svalov prebieha od hlavy, postupne nadol,
- proximodistálne - vývoj pohybu je od centra po periférii, pohyb od trupu ku končatinám. Pohyb v ramenných a bedrových kĺboch postupne prechádza do zápästí a prstov, respektíve do chodidiel,
- kultivačne - vývoj svalov postupuje od hrubej motoriky k jemnej motorike (Bartoňová, 2005).

Vývojový rad motoriky žiaka s mentálnym postihnutím prebieha od neuromotoriky (kde patria pohyby do jedného roku života, reflexy ranného veku a prvé koordinačné výkony) cez senzomotoriku (charakteristická pre deti do troch rokov a patria sem spätoväzbové reakcie zmyslového zážitku a pohybové odpovede), pričom sa navzájom prelínajú. Vo vývoji nasleduje psychomotorika (cieľavedomé konanie) a sociomotorika (motorické zručnosti zodpovedajúce schopnostiam dieťaťa v školskom veku, pohyb je zameraný na sociálne kontakty, komunikáciu a kooperáciu). Vývoj žiaka s mentálnym postihnutím je individuálny. Mentálne postihnutie má vplyv na celkový rozvoj osobnosti žiakov. Len v ojedinelých prípadoch sa stáva, že sa dieťa s mentálnym postihnutím vyvíja typicky vo všetkých oblastiach. U žiakov s mentálnym postihnutím možno vždy očakávať odchýlky, ktoré spôsobuje postihnutie. Mentálne postihnutie vplyva nielen na fyzický vývoj, ale taktiež zasahuje do integrity celej osobnosti. Vplyva na celkovú motoriku, vnímanie, pamäť, myslenie, pozornosť a predstavivosť. Ovplyvňuje aj reč, adaptabilitu, sociabilitu a emocionálny vývoj žiaka. Z hľadiska hybnosti zostáva väčšina jedincov na úrovni diferenciacie jednotlivých pohybov, postupne sa naučia samostatne vykonávať jednoduché pohyby. Tieto jednoduché pohyby žiaci nie sú schopní zakomponovať zo zložitejších celkov (Monatová, 2000).

Motorika žiaka s mentálnym postihnutím má svoje špecifiká prejavujúce sa ťarbavosťou, neobratnosťou, neschopnosťou dieťaťa použiť jemnosť a vytvárať jemné línie a pod. Jemná a hrubá motorika je charakteristickým znakom žiaka s mentálnym postihnutím tak ako ich prázdny výzor a výraz v tvári. Motorika týchto detí je typická motorickým infantilizmom, kde vývin jemnej a hrubej motoriky zaostáva a nikdy nedôjde k takému rozvoju ako u zdravých detí. Všetky cielene vykonávané pohyby sú nemotorné a ťarbavé, čo sa prejavuje už pri prvých pohyboch novorodenca a neskôr

ak batolaťa, nemotorné sú aj lezenie, chôdza, sedenie ale aj reč. Všeobecne deťom s mentálnym postihnutím pri vykonávaní pohybov chýba ladnosť, jemnosť a pôvab. V rámci pohybového vývinu u žiakov s mentálnym postihnutím sa vyskytujú aj problémy s jemnou motorikou rúk, ktoré sa prejavujú pri uchopovaní a premiestňovaní rôznych predmetov, neskôr aj pri písaní. Používanie rúk a ich nemotornosť je spôsobená diferencovanosťou a nedokážu ovládať prsty rúk v takej miere ako zdravé deti. Aj chôdza žiakov s mentálnym postihnutím má svoje špecifiká. Chôdza je kolísavá, neobratná, čaptavá a príznačná šúchaním nohami. Taktiež môže byť neistá, tackavá s nakloneným trupom smerom dopredu a hlavou smerom dopredu nadol. Pri chôdzi majú niektoré deti disharmonický pohyb horných končatín (Jones a kol., 2012).

### **Rozvoj pohybových zručností žiakov s mentálnym postihnutím**

U žiakov s mentálnym postihnutím je vytváranie pohybových návykov brzdené nedostatočne rozvinutou motorikou, poruchou kognitívnych procesov, nízkou schopnosťou koncentrácie, nedostatočným vnímaním a nedostatočnou motiváciou k pohybovej aktivite. Oneskorenie pohybového vývinu je badateľné už od raného veku dieťaťa a pretrváva až do dospelosti. Žiaci s mentálnym postihnutím sa začínajú neskôr prevažovať, sedieť, loziť a chodiť. V dôsledku nedostatkov v zmyslovom vnímaní zle rozoznávajú jeden pohyb od druhého, jednotlivé pohyby nedokážu správne napodobniť, a taktiež nevedia, ako daný pohyb vykonať. Majú problém so začiatkom pohybu, zmenou rytmu a rýchlosti pohybu alebo východiskového postavenia. Majú problém s posúdením výsledku vykonaného cviku a nie sú schopné chyby samostatne odstrániť. Nedostatky v oblasti intelektu vedú k tomu, že žiaci s mentálnym postihnutím nedokážu odhadnúť nebezpečenstvo cvičení a hrozí tak riziko vzniku úrazu. Tieto skutočnosti je potrebné brať do úvahy pri plánovaní pohybových aktivít žiakov s mentálnym postihnutím a samotný nácvik pohybov musí prebiehať systematicky, a to od najjednoduchších po zložitejšie (Černá, 2008). V prvej fáze osvojovania pohybových zručností dieťa pozoruje pohyby iných ľudí. Tak získava pohybové predstavy, ktoré následne v neskoršom veku môže využiť vo vlastnom pohybovom prejave. Ďalej nasleduje obdobie, v ktorom je dieťa motoricky veľmi aktívne, ale u detí s mentálnym postihnutím nemusí byť toto obdobie veľmi zreteľné. V motorickom prejave žiaka spočiatku prevládajú nekoordinované pohyby, ktoré sa postupne aj vďaka vlastným skúsenostiam, spresňujú. Dochádza k zvýšeniu svalovej hmoty a zacieleniu pohybov. Žiak začína rozlišovať jednotlivé pohyby podľa rôznych hľadísk. Nasleduje posledná fáza, v ktorej si pohyby zautomatizuje a osvojuje si pohybové stereotypy. Pohybová výchova smeruje k dosiahnutiu posledného stupňa. Nie všetci žiaci s mentálnym postihnutím dosiahnu automatizáciu pohybov v plnej miere. S ohľadom na individuálne možnosti žiaka je potrebné správnym pedagogickým pôsobením dosiahnuť jeho maximálny motorický rozvoj (Bartoňová, 2005). Opakovaním je možné dosiahnuť u žiakov s mentálnym postihnutím správny rozvoj a upevnenie pohybu. Pre lepšie vykonanie a zvládnutie daného pohybu je potrebný slovný doprovod, ktorý je pre žiakov s mentálnym postihnutím zrozumiteľný. Vhodná je rytmizácia, cvičenie s pesničkami alebo básničkami, ktoré odpovedajú veku, typu a stupňu postihnutia. K jasnému a zrozumiteľnému vysvetleniu je potrebné predviesť žiakom praktickú ukážku daného pohybu. Každý pedagóg musí dbať na správnosť vykonania pohybu. Pokiaľ žiak s mentálnym postihnutím nie je schopný daný pohyb

vykonať správne, je lepšie tento cvik vynechať, akoby mal byť vykonávaný nesprávne. Po určitom čase je možné sa k danému nácviku opäť vrátiť. Nároky kladené na žiaka musia byť primerané, nie nadhodnotené ani podhodnotené. Žiak s mentálnym postihnutím by mal vedieť, že to, čo sa od neho vyžaduje, je v jeho silách a môže tak dosiahnuť úspech. Základná štruktúra pohybovej jednotky by mala byť rovnaká, len s obmenou konkrétnych aktivít (Monatová, 2000). Pri cvičení žiakov s mentálnym postihnutím je vhodné využívať rôzne druhy hier. Súťažné disciplíny sa neodporúčajú, pretože žiaci nerozumejú ich podstate a môžu sa zbytočne stresovať. Je vhodné u týchto žiakov posilňovať súťaživosť do určitej miery, ktorá sa vo svojom dôsledku stáva motivačným prostriedkom. Súťaže je potrebné obmieňať tak, aby nevyhrávali stále tí istí žiaci a iní opakovane prehrávali.

## **Záver**

Základný pohybový fond žiaka sa začína rozvíjať už v období dieťaťa. V tomto období špecificky uplatňujeme najmä rozvoj prostredníctvom rôznych pohybových hier a súťaží, pri hre s náčiním a na náradí. Rozvíja sa však aj pri bežných a každodenných činnostiach dieťaťa v materskej škole. S pribúdajúcim vekom preberá zodpovednosť za rozvíjanie pohybových kompetencií škola. Pohyb nepredstavuje len motorickú aktivitu, ale pohybom žiak vyjadruje aj svoje pocity a myšlienky. Žiaci s mentálnym postihnutím v školskom veku si prostredníctvom pohybových aktivít vytvárajú určitý obraz o sebe samých, žiaci sa učia aj vzájomnej komunikácii a tiež disciplíne. Pohyb má priaznivý vplyv na ich psychiku a ich celkovú osobnosť. Vybudovaný pozitívny vzťah žiakov s mentálnym postihnutím k fyzickej aktivite dokáže ovplyvniť nielen ich budúci zdravotný stav, ale aj budúce úspechy v osobnom, alebo pracovnom živote. Je totiž veľmi pravdepodobné, že z aktívnych žiakov vyrastú aktívni dospelí.

Pohyb prispieva k zlepšovaniu kognitívnych a motorických funkcií žiakov s mentálnym postihnutím a napomáha k ich správne vývinu. Aj preto sú pohybové aktivity pre žiakov dôležité už od útleho veku. Prirodzená potreba pohybu sa však vekom mení. Aktívnym životným štýlom, ku ktorému by mali byť žiaci vedení nielen učiteľmi, ale práve rodičmi, je navyše možné predísť rôznym zdravotným problémom a ochoreniam

## **Literatúra**

- ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. (2002). Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do osmi let. Praha : Portál, 2002, 198 s. ISBN 80-7367-055-0.
- BARTOŇOVÁ, M . (2005). Současné trendy v edukaci dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v České republice. 1. vyd. Brno : Paido, 2005. 420 s. ISBN 8086633373.
- ČERNÁ, M . (2008). Česká psychopedie: speciální pedagogika osob s mentálním postižením. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2008. 222 s. ISBN 9788024615653.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2000). Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha : Karolinum, 2000, 243 s. ISBN 80-7290-005-6.
- HOGENOVÁ, A. (2002). Kvalita života a tělesnost. Praha : Karolinum, 2002, 138 s. ISBN 80-7184-580-9.
- CHVÁTALOVÁ, H. (2001). Jak se žije dětem s postižením. Praha: Portál, 2001. 175 s. ISBN 80-7178-588-1.

- JONES, L. a kol. (2012). Prevalence and risk of violence against children with disabilities: a systematic review and meta-analysis of observational studies. [online] In The Lancet. ISSN 0140-6736, 2012, roč. 380, č. 9845, s. 899-907.
- MIŇOVÁ, M. (2010). Realizácia perceptuálno-motorickej vzdelávacej oblasti v podmienkach materských škôl. In: Perceptuálno-motorické učenie sa v predprimárnej edukácii v kontexte súčasnej kurikulárnej reformy. Prešov: SV OMEP, 2010. 198 s. ISBN 978-80-555-0208-3.
- MONATOVÁ, L. (2000). Speciálně pedagogická diagnostika z hlediska vývoje dětí. Brno : Paido, 2000. 92 s. ISBN 8085931869.
- OPATŘILOVÁ, D. (2004). Vývoj, diagnostika a reedukace jemné motoriky. In Integrativní speciální pedagogika. Integrace školní a sociální. 2.vyd. Brno: Paido, 2004, 186 s. ISBN 80-7315-071-9.
- PIPEKOVÁ, J. (2006). Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2. rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006. 163 s. ISBN 80-7315-120-0.
- ŠVARCOVÁ, I. (2006). Mentální retardace: Vzdělávání, Výchova, Sociální péče. Praha: Portál. 2006. 200s. ISBN 80-7367-060-7.
- VALENTA, M., MICHALÍK, J., LEČBYCH, M., A KOL. (2018). Mentální postižení: 2. Grada Publishing a.s., 2018, 392 s. ISBN 8024730502.
- VÍTKOVÁ, M. (2004). Integrativní speciální pedagogika. Brno: Paido. 2004. 463 s. ISBN 80-7315-071-9.

## **SPECIFICS OF MOTOR DEVELOPMENT OF PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES**

**Keywords:** pupil with intellectual disability, movement, motor development, psychomotor development

### **Summary**

This overview theoretical study presents aspects and reflection on the motor development of pupils with intellectual disabilities. It characterizes the possibilities of physical education. Through the method of content analysis of texts it elaborates the possibilities, needs and educational realities in the field of psychomotor development. Describes the need for comprehensive physical development by describing knowledge and information. At the same time, it reflects on the issue of methodological and didactic action with regard to the subsequent implementation of the necessary and appropriate physical education means for the comprehensive development of motor competences.

## REGISTER AUTOROV

dr. hab. <b>Mieczyslaw Dudek</b>	Katedra špeciálnej pedagogiky PF KU Ružomberok
PaedDr. <b>Monika Homolová</b>	Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok
PaedDr. <b>Andrej Hubinák, PhD.</b>	Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok
doc. PaedDr. <b>Barbora Kováčová, PhD.</b>	Katedra špeciálnej pedagogiky PF KU Ružomberok
Mgr. <b>Juraj Králik</b>	Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok
PaedDr. <b>Peter Krška, PhD.</b>	Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok
Mgr. <b>Tadeáš Lacko</b>	Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok
Mgr. <b>Tomáš Pažitka</b>	Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok
Mgr. <b>Zuzana Semričová</b>	Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok
PaedDr. <b>Bohuslav Stupák, PhD., MBA</b>	Katedra špeciálnej pedagogiky PF KU v Ružomberku
Mgr. <b>Ľuboslav Šiška, PhD.</b>	Katedra telesnej výchovy a športu, PF KU Ružomberok
RNDr. <b>Štefan Tkáčik, PhD.</b>	Katedra informatiky, PF KU Ružomberok
PaedDr. <b>Jozef Zentko, PhD.</b>	Katedra predškolskej a elementárnej pedagogiky, PF KU Ružomberok

Ľuboslav Šiška (Ed.)

**Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu XII.**

**Rok vydania:**

2023

**Počet strán:** 103

**Vydanie prvé**

**Miesto vydania, vydavateľstvo:**

VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku

Hrabovská cesta 5512/1A, 034 01 Ružomberok

**ISBN 978-80-561-1088-1**