

Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu X.

Zborník odborných a vedeckých prác



RUŽOMBEROK 2021

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

Dr. habil. Mgr. Ing. István Szőköl, PhD.

Mgr. Ľuboslav ŠIŠKA, PhD.

Recenzenti

Doc. Mgr. Martin ZVONAR, PhD.

PaedDr. Andrej HUBINÁK, 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

ISBN 978-80-561-0878-9

Obsah

Metodika korčuliarskeho výcviku pre deti

Ľuboslav Šiška, Patrik Oravec 4

Zmeny v úrovni držania tela u žiakov 8. ročníka vybranej základnej školy z hľadiska obsahovej náplne telesnej a športovej výchovy

Andrej Glončák, Elena Bendíková 15

Lyže-snežnice – nový druh lyžiarskej turistiky

Ľuboslav Šiška, Peter Krška 23

Zmena životného štýlu vysokoškolských študentov Farmaceutickej fakulty v Bratislave vplyvom pandémie COVID-19

Lenka Nagyová, Martina Tibenská, Dalibor Ludvig, Michal Tokár 31

Aspekty výberu mládeže pre zjazdové lyžovanie

Anna Blahutová, Ľuboslav Šiška 38

Telesná výchova cez aplikáciu strava

Martin Dovičák, Dalibor Ludvig 46

Vodná turistika – splav rieky Orava

Ľuboslav Šiška, Peter Krška, Daniel Židek 56

Skúsenosti z dištančnej formy telesnej výchovy na Technickej univerzite v Košiciach

Ľuboš Vojtaško, Matej Timkovič, Zuzana Mihalčinová 64

Cyklistika a cyklotrasy v okolí Ružomberka

Ľuboslav Šiška, David Weiss, Peter Krška 73

Možnosti plánovania trasy na turistické aktivity

Ľuboslav Šiška, Peter Krška 89

Metodika korčuliarskeho výcviku pre deti

Luboslav Šiška, Patrik Oravec

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita
v Ružomberku

Kľúčové slová: korčuľovanie, kurz, výuka, pohyb, pozitívne emócie

Abstrakt

Korčuliarsky kurz je päťdňové (5hodinové) organizovanie výuky základov korčuľovania pre základné a materské školy s cieľom zlepšiť rozvoj poznávacích procesov prostredníctvom pravidelnej pohybovej aktivity a učenia sa novým pohybovým vzorom s pomocou pozitívnych emócií. Je dôležité vytvoriť prostredie vhodné pre športový rozvoj detí a mládeže. Prinášať radosť a pozitívne emócie všetkým účastníkom pretože, rozvoj poznávacích procesov u dieťaťa priamo závisí od emócií, ktoré dieťa prežíva a od dostatočného množstva pohybu počas dňa. Najdôležitejšie u detí je nechať ich slobodne rozhodovať sa a nementorovať ich. Kvalita prevedenia technickej stránky korčuľovania ide u malých detí bokom. Tak ako im nik nevysvetľuje správnu techniku chôdze pred tým ako začnú chodiť a každý pád ich naučil niečo nové tak isto platí aj v korčuľovaní. Deti sa učia najviac sledovaním – ukážkou a objavovaním nových pohybov.

Úvod

S korčuliarskym kurzom a s výukou korčuľovania je vhodné začať už v predškolskom veku (teda vo veku 5 až 6 rokov) a v tomto veku venovať korčuľovaniu viac než 80% času stráveného na ľade zábavným prostredím a hrami na rozvoj korčuľovania. Pre výuku a nácvik korčuľovania je veľmi dôležitá podmienka kvalitného prevedenia pohybu - ukážky. Je to dôležité hlavne z toho dôvodu, že deti radi napodobňujú a dokážu dokonale kopírovať prevedený pohyb (Pytlík, 2015). Výuka by mala prebiehať za prítomnosti väčšieho počtu učiteľov (asistentov). To umožňuje rozdeliť deti do niekoľko menších skupín, čím zefektívňujeme učenie. Počas korčuliarskeho kurzu je dôležité učiť deti čo najviac novým zručnostiam hrou a zábavnou formou, správne motivovať deti a klať dôraz na korčuľovanie (Obr. 1). Výklad aj metodický postup musí odpovedať vekovej kategórii (pri vyšších ročníkoch, zvyšujeme náročnosť). Do základného korčuľovania (nácvik) zaraďujeme všetky základné spôsoby pohybu na korčuliach, ktoré by mal zvládnuť každý, bez ohľadu nato či chce byť: krasokorčuliar, rýchlokorčuliar alebo chce hrať ľadový hokej. Cvičenia sú zoradené v piatich základných skupinách podľa koordinačnej obtiažnosti od najjednoduchšieho po najobtiažnejšie (prispôbené vekovej kategórii) podľa Tótha a Začkovej (2004):

Jazda vpred

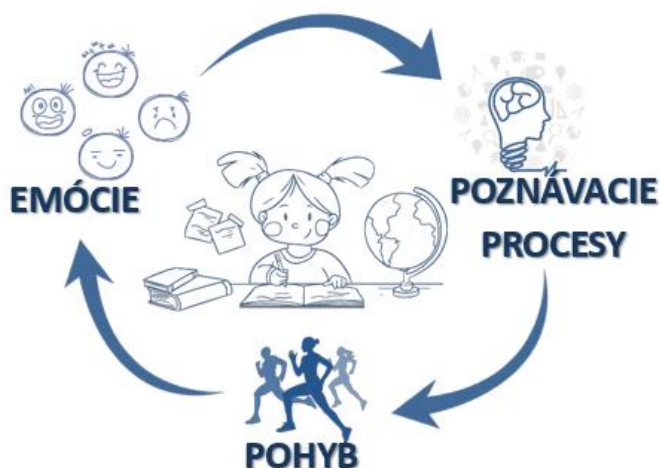
Jazda vzad

Obraty

Oblúky

Doplňujúce koordinačné cvičenia

Predpokladom samotného korčuliarskeho pohybu na korčuliach je zvládnutie pádov, vstávania, základného postoja, zastavovania a chôdze na korčuliach – najprv na pevnej nekĺzavej podložke (napríklad – guma, koberec), neskôr aj spomínané lokomócie na ľadovej ploche (Tóth 2004).



Obrázok 1 Učenie sa pohybu prostredníctvom pozitívnych emócií (zdroj: vlastný)

Výstroj bezpečnosť

Prilba

Všetci účastníci korčuliarskeho kurzu, alebo hodiny v rámci telesnej výchovy strávenej korčuľovaním by mali mať nasadenú prilbu, čím znižujeme riziko úrazu.

Korčule

Bez správneho výberu a zaviazania korčúľ je veľmi ťažko postupovať v rozvoji korčuliarskych schopností. Výber veľkosti a nasadenia korčúľ na nohách dieťa je veľmi dôležité.

Chrániče

Je vhodné aby deti počas kurzu (hodiny na ľade) používali chrániče lakťov a kolien (Obr. 2).

Korčuliarsky „trenažér“

Pomôcka určená pre začiatočníkov, ktorý nemali žiadnu skúsenosť s korčuľovaním. Slúži na udržanie rovnováhy na korčuliach. Mnoho detí, tak naberie odvahu vstúpiť na ľad s pomocou tejto pomôcky (Obr. 3).



Obrázok 1 - Výstroj - bezpečnosť na ľade



Obrázok 3 - Korčuliarsky "trenažér"

Metodika korčuliarskeho kurzu – zábava na ľade

1. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Prvý deň oboznamujeme deti s prostredím, nastavujeme pravidlá, ktoré budú počas korčuliarskeho kurzu platiť.

Začiatočníkom poskytujeme korčuliarsky trenažér.

Zoznámenie s prostredím

Na začiatok je dôležité pomôcť deťom odstrániť strach, nebáť sa – budovať príjemnú atmosféru, prajné a bezpečné prostredie. Pomôcť prekonať strach a zjednodušiť pohyb na ľade nám môže pomôcť korčuliarsky trenažér, alebo individuálny prístup učiteľa, ktorý bude začiatočníka držať a pomáhať mu s udrжанím rovnováhy. Zimný štadión je miestom, ktoré prináša radosť a pozitívne emócie všetkým účastníkom a návštevníkom: ZÁČÍNAME ZÍSKAVAŤ DÔVERU (Obr. 4).



Obrázok 4 – Vytvorenie kreatívneho prostredia na ľade

Nácvik vstávania z ľadu

Vstávať sa deti musia naučiť ako prvé, keď pôjdu na ľad. Vstávanie z ľadu učíme deti formou hier, súťaží – „kto sa prvý postaví“. V začiatkoch opäť využívame korčuliarsky trenažér, aby sa deti pri vstávaní z ľadu mali o čo pridržať. Prípadne môžeme využiť aj mantinel. Najjednoduchší spôsob vstávania z ľadu bez pomôcok je prikrčenie jedného kolena, druhé koleno je na ľade, oboma rukami zatlačíme na prikrčené koleno a pomocou rúk aj nôh sa postavíme (Obr. 5).



Obrázok 5 – Nácvik vstávania z ľadu bez pomoci trenažéra

Udržanie rovnováhy na ľade

Pre korčuľovanie kľúčová činnosť, pretože počas neho stojíme len na jednej nohe a z druhej sa odrážame.

Začiatčikom môžeme prvé kroky umožniť v korčuliach mimo ľadovej plochy (koberec, gumená podlaha) kde si môžu vyskúšať rovnováhu a státie na korčuliach v jednoduchších podmienkach. Môžeme im dať kráčať, udržať sa na jednej nohe a podobne. Po vstupe na ľadovú plochu nácvik rovnováhy prevádzame formou rôznych hier napr. „tréner hovorí“ kde deti plnia úlohy, ktoré učiteľ (tréner) zadáva. Učíme ich najskôr stáť na dvoch nohách neskôr zvyšujeme náročnosť státia na jednej nohe.

Začiatčikom môžeme prvé kroky umožniť v korčuliach mimo ľadovej plochy (koberec, gumená podlaha). U pokročilých korčuliarov môžeme rovnováhu rozvíjať napr. futbalom na ľade, kde deti dostávajú často na jednu nohu, prípadne prúdovými korčuliarskymi cvičeniami, kde do cvičení zapájame veľa preskokov a udržania rovnováhy na jednej nohe (Obr. 6).



Obrázok 6 - Udržanie rovnováhy na jednej nohe

Na ukončenie dennej výuky vždy zahŕňame hry na ľade (Obr. 7).



Obr. 7 Hra "lovecká sezóna" na ľade

2. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Nácvik chôdze

Začiatočníkov ešte pred samotným korčuľovaním učíme kráčať po ľade, môžeme využiť pomôcku korčuliarsky „trenažér“, tí odvážnejší skúšajú bez. Pokiaľ nedisponujeme „trenažérom“ deti môžu kráčať a pridržiavať sa mantinelu. Všetky cvičenia zamerané na chôdzu aplikujeme opäť formou hier a naháňačiek (Obr. 8).



Obrázok 8 - Nácvik schôdze poza stojany (slalom)

Nácvik odrazu

Nácvik odrazu na ľade u malých korčuliarov rozvíjame rôznymi preskokmi prekážok, kde prirodzene vždy musia deti stáť na jednej nohe aby niečo prekročili resp. preskočili. Môžeme napríklad využiť korčuliarske dráhy, zbieranie predmetov ohraničené prekážkami a podobne (Obr. 9).



Obrázok 9 - Nácvik odrazu

Nácvik jazdy vpred

Jazdu vpred rozvíjame rôznymi hrami podobne ako pri nácviku chôdze (hry, naháňačky) s tým, že môžeme zvýšiť náročnosť hier lebo korčuliarskymi prekážkovými dráhami. Pri nácviku jazdy vpred je dôležitý odraz, aby deti boli pokrčené v kolenách, mali nižšie ťažisko čo zlepšuje rovnováhu detí na ľade (Obr. 10).



Obrázok 10 - Nácvik jazdy vpred pod
kolien



prekážky, čím dostávame deti nižšie do
čím dostávame deti nižšie do kolien

Nácvik zastavenia vpred

Zastaviť na ľade môžeme rôznymi spôsobmi:

pluhom jednou nohou (ľavá, pravá) – zatlačíme na jednu nohu mierne ju vytočíme a dáme dopredu (nohy sú v tvare písmena T)

pluhom oboma nohami – zatlačíme na obe nohy (nohy sú v tvare písmena V)

šmykom (do ľava, do prava) – pre pokročilejších korčuliarov obe nohy vytočíme do strany a zatlačením do ľadu zastavujeme

Zastavenie môžeme deti učiť hrou napr. „na sochy“, zbieraním rôznych predmetov pri ktorých miesta zastaviť. Tieto hry sú veľmi využívané pretože pri zbieraní rôznych predmetov musia zastať, udržať rovnováhu, pokrčiť sa, odraziť a korčuľovať jazdou vpred s cieľom predmet niekde zaniest Obr. 11, 12).



Obrázok 11 - Zbieranie loptičiek



Obrázok 12 – Hra „na sochy“

Hry na ľade (Obr. 13, 14)



Obrázok 13 - Hra "vylúpenie banky"



Obrázok 14 - "Tímový pokrik"

3. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Deti sú zoznámenú s ľadom, naberajú odvahu, odoberáme im korčuliarske trenažéry. Zmena smeru = zastavenie, odraz. Zmeny smeru trénujeme hrami, ktoré robíme na malom priestore. Vhodné sú akékoľvek hry – naháňačky. Ďalej to môžeme rozvíjať štafetami, kde rozdelíme deti na viac tímov, každému tímu rozložíme rovnakú dráhu (stojany). Cieľom štafety je rozložiť kužele (stojany) tak aby dochádzalo k čo najčastejšej zmene smeru. Deti to majú stále súťažnou formou, sú pod „tlakom“ súpera a snažia sa to robiť v čo najrýchlejšom tempe (Obr. 15).



Obrázok 15 – Naháňačka viacerých detí na malom priestore, pre dosiahnutie častej zmeny smeru

Nácvik jazdy vpred

Nácvik zastavenia

Zdokonaľovanie odrazu

Hry na ľade

4. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Trénujeme bez korčuliarskych trenažérov. Môžeme využívať korčuliarske dráhy, štafety, súťaže. Šikovnejším korčuliarom môžeme dať zahrať hokej, futbal, hádzanú atď.

Korčuliarska abeceda

Korčuliarskou abecedou rozumieme rozvoj korčuliarskych zručností prúdovou formou. Abecedu prispôsobujeme korčuliarskej úrovni detí. Pri abecede je dôležité sa zamerať na konkrétny korčuliarsky prvok, ktorý chceme rozvíjať napr. odraz, vnútorné, vonkajšie hrany, stabilita, jazda vpred, jazda vzad, obratnostné korčuľovanie atď. Základné cviky na zdokonaľovanie odrazu: 1. Citrónik : obe nohy roznožíme, nasleduje zatlačenie do ľadu a prinoženie nôh. Nohami do ľadu „píšeme“ písmeno O. Cvik slúži na zdokonaľovanie nácviku odrazu. 2. Č-čka – odrážame sa jednou nohou, druhá noha je na ľade. Jednou nohou „píšeme“ do ľadu písmeno C. Striedame nohy (ľavá, pravá) – Cvik slúži na zdokonaľovanie nácviku odrazu. 3. Kolobežka – odrážame sa len jednou nohou. Cvik pripomína jazdu na kolobežke. Cvik zameraný na odraz. Striedame nohy (Obr. 16, 17).



Obrázok 16 – Korčuliarska abeceda



Obrázok 17 – Relax po korčuliarskej abecede

Zdokonaľovanie jazdy vpred
 Zdokonaľovanie odrazu
 Zdokonaľovanie zastavenia
 Hry na ľade

5. Deň rozvoja korčuliarskych schopností

Posledný – zážitkový deň pre všetky deti. Vyhodnotenie korčuliarskeho kurzu, odmena (diplom, medaila, sladkosť). Na posledný deň je vhodné naplánovať zážitkovú udalosť napr. korčuliarska olympiáda, majstrovstvá škôl v korčuľovaní a podobne. Deti na túto výnimočnú udalosť pripravíme hneď na začiatku kurzu a oznámime im, kde svoje nadobudnuté zručnosti počas týždňa využijú, čím ich motivujeme. Na túto výnimočnú udalosť musíme navodiť aj vhodnú atmosféru, pozvať rodičov (divákov) vytvoriť pocit, že sa jedná o niečo veľkolepé, čím vytvoríme nezabudnuteľný zážitok na ľade. Korčuliarska olympiáda: Na začiatok vytvoríme plagáty s olympijskými kruhmi, plagáty korčuliarov a podobne. Usporiadame ceremoniál korčuliarskej olympiády. Zapálime olympijský oheň - deťom dáme do rúk malé kužele, ktoré držia na hlavou, pustíme olympijskú hymnu. Deti korčuľujú popri mantinely a každý účastník drží „oheň“ nad hlavou, popri tom mávajú divákovi (rodičovi). Po skončení úvodného kola, sa deti nastúpia na čiaru a tréner (učiteľ) zahájí korčuliarsku olympiádu. Korčuliarska olympiáda je rozdelená na stanovištia. Účastník musí prejsť každou disciplínou. Disciplíny (stanovištia) určujeme podľa korčuliarskych zručností detí. Zvolenie disciplín je na kreativite a fantázii učiteľa (trénera). Do olympijských disciplín môžeme zaradiť napr.

- Prekážková dráha – podliezanie, preskakovanie, obchádzanie rôznych prekážok
- Slalom s loptou okolo stojanov
- Hod do bránky – zdolanie prekážkovej dráhy a trafiť tenisovú loptu do bránky

Na záver vyhodnotíme olympiádu a celý korčuliarsky kurz. Deti môžeme odmeniť diplomom (Obr. 18), medailou, sladkosťou za ich snahu a prevedenú úsilie počas celého korčuliarskeho kurzu.



Obrázok 18 - Účastnícky diplom



Obrázok 19 - Zábava na ľade



Obrázok 20 - Zábava na ľade

Záver

Nácvik a zdokonaľovanie techniky korčuľovania vytvára nové pohybové požiadavky na všestrannosť športovca. Po ukončení korčuliarskeho kurzu deti získajú základne pohybové návyky, pozitívne emócie a zážitok. Pre zlepšenie a získanie lepších korčuliarskych schopností je nutné pokračovať v rozvoji a to nadväznosťou na ľadový hokej, krasokorčuľovanie alebo rýchlokorčuľovanie. Veríme, že korčuliarskymi kurzami objavíme chuť detí rozvíjať sa práve týmto smerom a zvýšime tak počet športovcov na „ľade“. „Nedržte deti u učenia povinnosťami, ale hrou“ – Plato, grécky antický filozof



Obrázok 21 - Návšteva Miroslava Šatana

Fotografie sú vlastný zdroj autorov

Literatúra

1. PYTLÍK, J. 2015. Hokejové bruslení. Trendy ve výuce techniky. Praha: Grada Publishing, a.s. Praha 2015, ISBN 978-80-247-5742-1
2. ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE a kol. 2016. Hokejový trénink mládeže A – Z 2.
3. TÓTH, I., a kol. 2010. Tréner ľadového hokeja. Bratislava: TO-MI Ice Hockey Agency 2010, 240 s. ISBN 978-80- 970545-1-9
4. SLOVENSKÝ ZVÄZ ĽADOVÉHO HOKEJA a kol. 2019. Manuál pre rozvoj hráčov 21. storočia na klubovej úrovni [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: https://www.hockeyslovakia.sk/userfiles/file/Vzdelavanie%20hracov/Manual%20pre%20vyvoj%20hraca%2021_%20storočia.pdf

METHODOLOGY OF SKATING TRAINING FOR CHILDREN

Key words: skating, course, teaching, movement, positive emotions

Summary

The skating course is a five-day (5-hour) organization of teaching the basics of skating for primary and kindergartens in order to improve the development of cognitive processes through regular physical activity and learning a new movement pattern with the help of positive emotions. It is important to create an environment suitable for the sports development of children and youth. To bring joy and positive emotions to all participants because, the development of cognitive processes in the child directly depends on the emotions that the child experiences and on a sufficient amount of movement during the day. The most important thing for children is to let them make their own decisions and not refrain from them. The quality of the

technical side of skating goes sideways in young children. Just as no one explains the correct walking technique to them before they start walking, and each fall has taught them something new, so does skating. Children learn the most by watching - demonstrating and discovering new movements.

Zmeny v úrovni držania tela u žiakov 8. ročníka vybranej základnej školy z hľadiska obsahovej náplne telesnej a športovej výchovy

Andrej Glončák, Elena Bendíková

**Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta,
Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica**

Kľúčové slová: držanie tela, obsahová náplň, telesná a športová výchova, žiaci

Abstrakt

Držanie tela patrí k vonkajším prejavom funkčnosti svalového systému, ktorý je možné vhodne volenou pohybovou aktivitou ovplyvňovať pozitívnym smerom z hľadiska zdravia žiakov. Cieľom parciálnej úlohy výskumu bolo zistiť zmeny v úrovni držania tela u žiakov a žiačok 8. ročníka vybranej základnej školy z hľadiska obsahovej náplne telesnej a športovej výchovy počas školského roka. Sledovaný súbor tvorilo 14 žiakov a 12 žiačok 8. ročníka. Z hľadiska metód získavania údajov sa aplikovali štandardizované metódy pre telovýchovnú prax, ktoré vychádzali z potrieb výskumu. Nami získané výsledky poukazujú na uvedené. U žiakov 8. ročníka sme zaznamenali signifikantné zlepšenie ($p < 0,01$) držania tela. U žiačok 8. ročníka sme zaznamenali signifikantné zlepšenie ($p < 0,01$) držania tela. Porovnaním celkového hodnotenia držania tela žiakov a žiačok 8. ročníka sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($p > 0,05$) v hodnoteniach držania tela. *Uvedený výstup je súčasťou grantovej úlohy VEGA 1/0519/19 „Pohybová aktivita ako prevencia zdravia školskej populácie Slovenska.“*

Úvod

Telesnú a športovú výchovu Antala a kol. (2001) definujú ako cieľavedomú výchovnú a vzdelávaciu činnosť, ktorá je predovšetkým zameraná a rozvoj telesnej a pohybovej zložky jednotlivca, upevňovanie zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a s tým súvisiacej pohybovej výkonnosti, získanie nielen praktického ale aj teoretického základu telovýchovného vzdelania a nadobudnutia pozitívnych citových zážitkov z tejto činnosti. Telesná a športová výchova je zaradená do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. S pozitívnym vplyvom pohybových aktivít na zdravie súhlasí aj Held a kol. (2006), Chovanová, Majherová (2010), Nemček, Koradyová (2020a, 2020b). Podľa Kršjakovej, Roučkovej (2013) vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára v školskom prostredí priestor na realizáciu a uvedomenie si dôležitosti celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, nadobudnutie teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej a športovej výchovy a športových činností. Vzájomný vzťah medzi aktívnym pohybom, zdravím a prirodzenosťou pohybu pre ľudské telo evidujeme aj u Holibkovej, Laichmana (2017), ktorý uvádzajú, že ľudské telo z morfológického uhla pohľadu možno definovať ako segmentový útvar, u ktorého pohyb patrí k základným a nevyhnutným prejavom života s čím súhlasí aj Frost (2013), Saladin (2015), Neill (2017). Franklyn-Miller (2010) vo vzťahu k držaniu tela dopĺňa, že keď jednotlivé segmenty, ktoré tvoria ľudské telo usporiadame priamo na

seba, vytvoríme stabilný stĺpec s čím súhlasí aj Hrčka (2015), ktorý rovnako definuje držanie tela ako vzájomnú polohu segmentov tela, medzi ktoré zaraďuje vzájomnú polohu končatín, trupu a hlavy. Subhadra Devi (2018), Orel (2019) poukazujú na dôležitosť chrbtice vo vzťahu ku držaniu tela, keďže chrbtica tvorí oporný pilier ľudskej kostry. Z uvedeného a zo zistení Gonzáles-Gulías et al. (2014), Wyszyńska et al. (2016), Maciańczyk-Paprocka et al. (2017), Ludwig (2018), Muntaner-Mas et al. (2018), Bendíková a kol. (2018), Bendíková (2020), vyplýva, že pohybová aktivita cez prizmu cvičení a pohybových programov a pozitívne vplyvajú na úroveň oporného a pohybového systému (Nemček Ladecká & Kováč, 2019; Nemček & Ladecká, 2020) ako aj celkového zdravia, do ktorého nezaraďujeme len fyzické zdravie ale takisto aj psychické zdravie a sociálnu pohodu (Nemček, 2020).

Cieľ

Cieľom parciálnej úlohy výskumu bolo zistiť zmeny v úrovni držania tela u žiakov 8. ročníka vybranej základnej školy z hľadiska obsahovej náplne telesnej a športovej výchovy počas školského roka.

Metodika

Sledovaný súbor tvorilo spolu 26 žiakov, z toho 14 žiakov s priemerným vekom $14,1 \pm 0,5$ rokov (telesná výška $169,7 \pm 9,1$ cm, telesná hmotnosť $62,5 \pm 18,8$ kg) a 12 žiačok s priemerným vekom $14,2 \pm 0,6$ rokov (telesná výška $161,8 \pm 5,3$ cm, telesná hmotnosť $54,2 \pm 9,4$ kg) 8. ročníka vybranej Základnej školy v L. Mikuláši. Primárnu charakteristiku súboru prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru žiakov 8 ročníka (n = 26)

Faktor	Žiaci (n = 14)	Žiačky (n = 12)
Vek/roky	$14,1 \pm 0,5$	$14,2 \pm 0,6$
Telesná výška/cm	$169,7 \pm 9,1$	$161,8 \pm 5,3$
Telesná hmotnosť/kg	$62,5 \pm 18,8$	$54,2 \pm 9,4$
BMI	$21,4 \pm 4,3$	$20,6 \pm 2,6$

Legenda: V₁- vstupné hodnotenie, V₂- výstupné hodnotenie, BMI – Body Mass Index

Z hľadiska metód získavania údajov sme použili štandardizovanú metódu hodnotenia držania tela podľa Kleina a Thomasa modifikované Mayerom (Bendíková, 2011). Získané kvalitatívno-quantitatívne údaje sme spracovali pomocou teoretických metód indukcie, dedukcie, logickej analýzy a syntézy. Ďalej sme použili metódy deskriptívnej štatistiky – aritmetický priemer ($\bar{x}$), smerodajná odchýlka (s), percentuálna frekvenčná analýza (%), početnosť (n), variačné rozpätie ($V_{R \min.\max.}$), a pri zisťovaní signifikantnosti sme použili párový a nepárový T test ($p < 0,01, p < 0,05$).

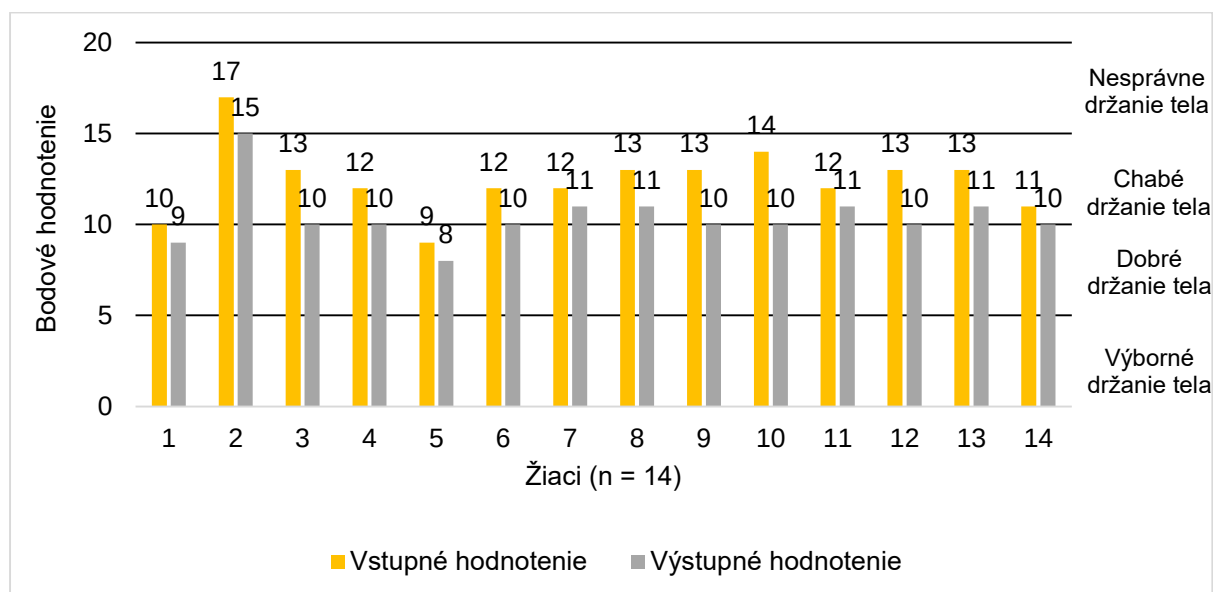
Výsledky výskumu

Držanie tela žiakov 8. ročníka. Dosiahnuté bodové hodnotenia držania tela žiakov 8. ročníka prezentujeme na obrázku. 1. Vstupným (V₁) hodnotením sme najlepšie bodové hodnotenie držania tela zaznamenali u žiaka č. 5, ktorého sme ohodnotili v súčte 9 bodmi. Naopak najhoršie hodnotenie sme zaznamenali u žiaka č. 2, ktorý

získal až 17 bodov. V priebehu výstupného (V_2) hodnotenia sme rovnako v prípade žiaka č. 5 zaznamenali najlepšie bodové hodnotenie držania tela, pričom dosiahol hodnotenie 8 bodov a žiak č. 2 takisto zaznamenal najhoršie V_2 hodnotenie so súčtom 15 bodov. U žiakov 8. ročníka sme nezaznamenali zhoršenie alebo stagnáciu úrovne držania tela. Najvýraznejšie zlepšenie evidujeme u žiaka č. 10, ktorý sa zlepšil o 4 body.

V_1 hodnotením sme u žiakov 8. ročníka nezaznamenali výborné držanie tela.

Dobré držanie tela sme zaznamenali u $n = 2$ (14 %) žiakov, chabé držanie tela, ktoré bolo najpočetnejšie, sme zachytili v prípade $n = 11$ (79 %) žiakov a $n = 1$ (7 %) žiaka sme zaradili do klasifikácie nesprávneho držania tela. V priebehu V_2 hodnotenia sme nezaznamenali nielen výborné držanie tela ale ani nesprávne držanie tela. Dobré držanie tela sme zaznamenali u $n = 9$ (64 %) žiakov a chabé držanie tela vykazovalo $n = 5$ (36 %) žiakov.



Obrázok 2 Hodnotenie držania tela žiakov 8. ročníka ($n = 14$) (Glončák, 2020)

Žiaci 8. ročníka v rámci V_1 hodnotenia dosiahli priemerné hodnotenie držania tela na úrovni $12,4 \pm 1,9$ bodov, pričom priemerné V_2 hodnotenie kleslo na $10,4 \pm 1,6$ bodov. Najlepšie hodnotenie sa zlepšilo z 9 bodov na 8 bodov a najhoršie bodové hodnotenie sa posunulo z pôvodných (V_1) 17 na 15 bodov v rámci V_2 hodnotenia, pričom V_R pri V_1 predstavovalo 8,0 a pri V_2 7,0. U žiakov 8. ročníka sme zaznamenali signifikantné zlepšenie ($T_{\text{test}} = -7,79$; $p < 0,01$; $r = 0,858$) držania tela a uvedené parametre prezentujeme v tabuľke 2.

Tabuľka 2 Držanie tela u žiakov 8. ročníka ($n = 14$)

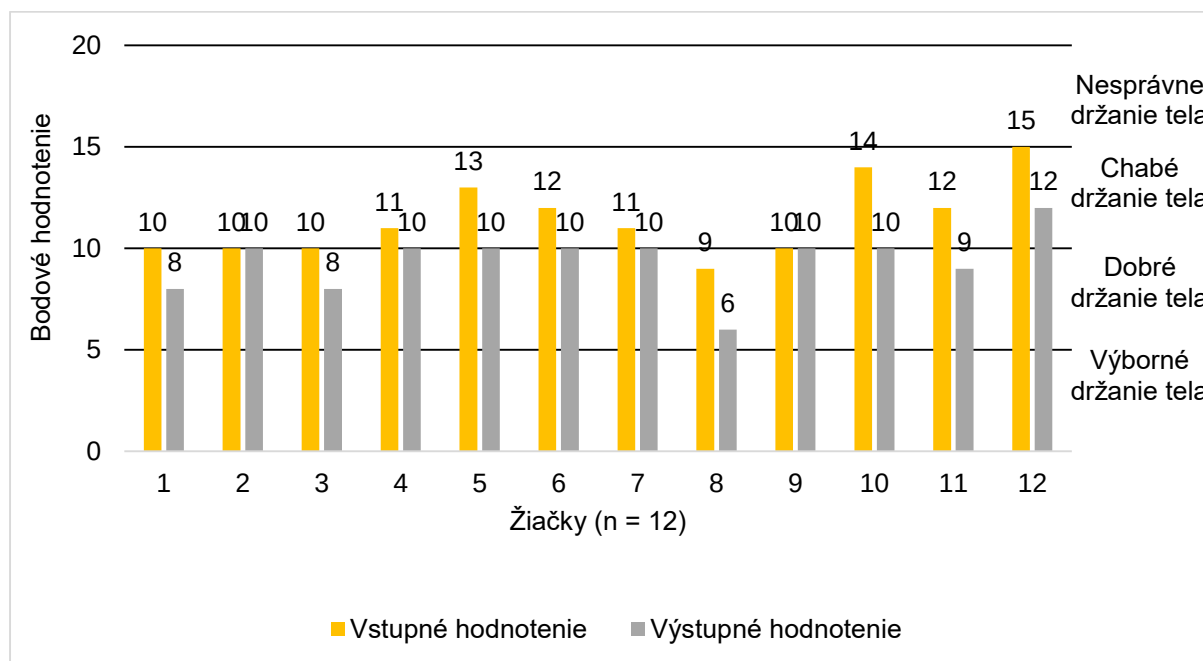
Úroveň držania tela	žiaci 8. ročníka ($n = 14$)	
Faktory	V_1	V_2
Aritmetický priemer ($\bar{x}$)	12,4	10,4
Smerodajná odchýlka (s)	1,9	1,6
Min	9,0	8,0
Max	17,0	15,0
Var. rozpätie (V_R)	8,0	7,0
Med	12,5	10,0
T_{test}	-7,79	

p	$p < 0,01$
Effect size (r)	0,858

Legenda: V₁- vstupné hodnotenie, V₂- výstupné hodnotenie, (Glončák, 2020)

Držanie tela žiakov 8. ročníka. Počas V₁ hodnotenia sme u žiakov 8. ročníka najlepšie bodové hodnotenie držania tela zaznamenali u žiačky č. 8 u ktorá získala 9 bodov. Žiačka č. 12 získala zo súčtu jednotlivých oblastí hodnotenia 15 bodov čo znamenalo najhoršie bodové hodnotenie v priebehu V₁ hodnotenia žiakov 8. ročníka. U uvedenej žiačky sme zaznamenali zlepšenie na 12 bodov avšak v priebehu V₂ hodnotenia sa takisto jednalo o najhoršie bodové hodnotenie. Naopak najlepšie bodové hodnotenie sme zaznamenali u žiačky č. 8 s hodnotením 6 bodov. U žiakov č. 2 a 9 sme zaznamenali rovnaké bodové hodnotenia a u žiadnej žiačky sme nezaznamenali zhoršenie úrovne držania tela. Najvýraznejšie zlepšenie sme evidovali u žiačky č. 10, ktorá sa zlepšila o 4 body.

V priebehu V₁ hodnotenia sme u $n = 5$ (42 %) žiakov zaznamenali dobré držanie tela a chabé držanie tela sme zaznamenali v prípade $n = 7$ (58 %) žiakov. Výborné a nesprávne držanie tela sme nezaznamenali ani v priebehu V₁, ani V₂ hodnotenia, pričom v priebehu V₂ hodnotenia sme zaznamenali u $n = 11$ (92 %) žiakov dobré držanie tela a $n = 1$ (8 %) žiačka bola zaradená do skupiny chabého držania tela. Bodové hodnotenia držania tela žiakov 8. ročníka prezentujeme na obrázku 2.



Obrázok. 3 Hodnotenie držania tela žiakov 8. ročníka ($n = 12$) (Glončák, 2020)

Priemerné bodové V₁ hodnotenie držania tela žiakov 8. ročníka sme zaznamenali $11,4 \pm 1,8$ bodov, pričom v priebehu V₂ hodnotenia priemerné bodové hodnotenie kleslo na $9,4 \pm 1,5$ bodov. Minimálne hodnotenie kleslo z pôvodných (V₁) 9 bodov na výstupných (V₂) 6 bodov. Najhoršie bodové hodnotenie sa takisto zlepšilo z 15 bodov v rámci V₁ hodnotenia na 12 bodov, pričom V_R pri V₁ a V₂ predstavovalo 6,0. U žiakov 8. ročníka sme zaznamenali signifikantné zlepšenie ($T_{\text{test}} = -5,42$; $p < 0,01$; $r = 0,723$) držania tela a uvedené prezentujeme v tabuľke 3.

Porovnanie držania tela žiakov a žiakov 8. ročníka. V oblasti hodnotenia I. držania hlavy a krku sme u žiakov 8. ročníka zaznamenali V₁ hodnotením priemernú známku

2,4±0,7, pričom u žiakov sme zaznamenali priemer 2,3±0,5 bodu. V priebehu V₁ hodnotenia sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 0,43$; $p > 0,05$) v hodnoteniach žiakov a žiačok. Obidve skupiny v priebehu V₂ hodnotenia zaznamenali zlepšenie, v prípade žiakov sme zaznamenali priemernú známku 2,0±0,6 a u žiačok 1,9±0,5. Pri porovnaní V₂ hodnotení sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 0,39$; $p > 0,05$) medzi žiakmi a žiačkami 8. ročníka.

Tabuľka 3 Držanie tela u žiačok 8. ročníka (n = 12)

Úroveň držania tela	žiačky 8. ročníka (n = 12)	
	V ₁	V ₂
Aritmetický priemer (x)	11,4	9,4
Smerodajná odchýlka (s)	1,8	1,5
Min	9,0	6,0
Max	15,0	12,0
Var. rozpätie (V _R)	6,0	6,0
Med	11,0	10,0

Legenda: V₁- vstupné hodnotenie, V₂- výstupné hodnotenie, (Glončák, 2020)

Žiaci 8. ročníka v oblasti hodnotenia II. tvaru hrudníka dosiahli v priebehu V₁ hodnotenia priemerné bodové hodnotenie 2,4±0,5 a v prípade žiačok sme zaznamenali priemer 2,2±0,6. V₁ hodnotením sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 1,07$; $p > 0,05$) medzi hodnoteniami žiakov a žiačok, pričom signifikantný rozdiel sme nezaznamenali ($T_{\text{test}} = 0,98$; $p > 0,05$) ani v prípade V₂ hodnotenia, v ktorom žiaci zaznamenali priemerné hodnotenie 2,1±0,4 a žiačky 1,9±0,3.

V oblasti hodnotenia III. tvaru brucha a sklonu panvy sme u žiačok 8. ročníka zaznamenali v porovnaní so žiakmi lepšie priemerné bodové hodnotenie v priebehu obidvoch hodnotení, pričom v rámci V₁ hodnotenia sme u žiakov zaznamenali priemerné hodnotenie 2,5±0,5 a u žiačok 2,2±0,6. Pri porovnaní V₁ hodnotení sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 1,56$; $p > 0,05$) medzi žiakmi a žiačkami 8. ročníka. V₂ hodnotením sme u žiakov zaznamenali priemerné hodnotenie 2,1±0,4 a u žiačok 1,9±0,3 a ani v priebehu V₂ hodnotenia sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 1,74$; $p > 0,05$) vo výsledkoch žiakov a žiačok.

V₁ hodnotením sme v oblasti hodnotenia IV. celkového zakrivenia chrbtice zaznamenali priemerné bodové hodnotenia v prípade chlapcov 2,6±0,6 a v skupine dievčat 2,4±0,5 a pri porovnaní hodnotení sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 0,99$; $p < 0,05$) medzi výsledkami chlapcov a dievčat. V priebehu V₂ hodnotenia sme zaznamenali v obidvoch skupinách zlepšenie hodnotení. V skupine chlapcov sme zaznamenali priemerné hodnotenie 2,1±0,3 a v skupine dievčat 1,8±0,6. Počas V₂ testovania sme zaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 2,10$; $p < 0,05$) v hodnoteniach žiakov a žiačok 8. ročníka.

Priemerné bodové hodnotenie v oblasti hodnotenia V. výšky pliec a postavenia lopatiek sme u chlapcov V₁ hodnotením zaznamenali na úrovni 2,6±0,5 a v prípade dievčat 2,4±0,5 bodov. Nezaznamenali sme signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 0,77$; $p > 0,05$) v hodnoteniach chlapcov a dievčat. V₂ hodnotením sme v obidvoch skupinách zaznamenali zlepšenie priemerného bodového hodnotenia, konkrétne u chlapcov 2,1±0,3 a v skupine dievčat 1,8±0,6. Ani v tomto hodnotení sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 1,38$; $p > 0,05$) v hodnoteniach oblasti výšky pliec a postavenia lopatiek.

Počas V_1 a V_2 hodnotenia žiaci zaznamenali priemerné bodové hodnotenie v oblasti VI. hodnotenia dolných končatín $2,1 \pm 0,4$ a u žiačok sme zaznamenali $2,2 \pm 0,6$. Pri porovnaní jednotlivých hodnotení sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = -0,13$; $p > 0,05$) medzi hodnoteniami žiakov a žiačok 8. ročníka v oblasti hodnotenia dolných končatín.

Lepšie priemerné bodové hodnotenie celkového držania tela sme zaznamenali počas V_1 hodnotenia u žiačok, ktoré dosiahli priemer $11,4 \pm 1,8$ bodov a žiaci zaznamenali $12,4 \pm 1,9$ bodov. Nezaznamenali sme však štatisticky signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 1,39$; $p > 0,05$) v hodnoteniach žiakov a žiačok. V_2 hodnotením sme v oboch skupinách zaznamenali zlepšenie hodnotení držania tela. U žiakov sme zaznamenali priemerné hodnotenie $10,4 \pm 1,6$ bodov a u žiačok $9,4 \pm 1,5$ bodov. Pri analýze hodnotení celkového držania tela žiakov a žiačok 8. ročníka sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($T_{\text{test}} = 1,68$; $p > 0,05$) vo V_2 bodových hodnoteniach.

Záver

Vstupným hodnotením (V_1) sme u žiakov 8. ročníka nezaznamenali výborné držanie tela. Dobré držanie tela sme zaznamenali u $n = 2$ (14 %) žiakov, chabé držanie tela, ktoré bolo najpočetnejšie sme zachytili v prípade $n = 11$ (79 %) žiakov a $n = 1$ (7 %) žiaka sme zaradili do klasifikácie nesprávneho držania tela. V priebehu výstupného hodnotenia (V_2) sme nezaznamenali nielen výborné držanie tela ale ani nesprávne držanie tela. Dobré držanie tela sme zaznamenali u $n = 9$ (64 %) žiakov a chabé držanie tela vykazovalo $n = 5$ (36 %) žiakov. U žiakov 8. ročníka sme zaznamenali signifikantné zlepšenie ($p < 0,01$) držania tela.

V priebehu V_1 hodnotenia sme u $n = 5$ (42 %) žiačok 8. ročníka zaznamenali dobré držanie tela a chabé držanie tela sme zaznamenali v prípade $n = 7$ (58 %) žiačok. Výborné a nesprávne držanie tela sme nezaznamenali ani v priebehu V_1 , ani V_2 hodnotenia, pričom v priebehu V_2 hodnotenia sme zaznamenali u $n = 11$ (92 %) žiačok dobré držanie tela a $n = 1$ (8 %) žiačka bola zaradená do skupiny chabého držania tela. U žiačok 8. ročníka sme zaznamenali signifikantné zlepšenie ($p < 0,01$) držania tela. Porovnaním celkového hodnotenia držania tela žiakov a žiačok 8. ročníka sme nezaznamenali signifikantný rozdiel ($p > 0,05$) v hodnoteniach držania tela.

Literatúra

1. ANTALA, B. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9.
2. ARAÚJO, A. F. et al. 2016. Defining Patterns of Sagittal Standing Posture in Girls and Boys of School Age. *Physical Therapy*. [online]. 2017, vol. 97, no. 2. [cit. 2020-09-12]. Dostupné na internete : <<https://academic.oup.com/ptj/article/97/2/258/2996706>>. ISSN 1538-6724.
3. BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2011. ISBN 978-80-557-0124-0.
4. BENDÍKOVÁ, E., PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, I., TOMKOVÁ, S. & VÁGNER, J. (2018). Effects of an exercise program on the dynamic function of

- the spine in female students in secondary school. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 831-839.
5. BENDÍKOVÁ, E. 2020. Diversification of the physical and sport education syllabi and its effects on the musculoskeletal system in young female students. *Trends in Sport Sciences*, 27(3), 149-155, DOI: 10.23829/TSS.2020.27.3-5
 6. CHOVANOVÁ, E. & MAJHEROVÁ, M. 2010. Pohybové aktivity detí predškolského veku. In *Pohybová aktivita v živote človeka : Pohyb detí*. Prešov : Prešovská univerzita, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1, s. 96-103.
 7. FRANKLYN-MILLER, A. 2010. *Clinical Sports Anatomy*. New York : McGraw-Hill education, 2010. 432 s. ISBN 978-0-07-02855-2.
 8. FROST, R. 2013. *Applied Kinesiology*. Berkley : North Atlantic Books, 2013. 344 s. ISBN 978-1583-746-1-21.
 9. GLONČÁK, A. 2020. ***Pohybový systém a všeobecná pohybová výkonnosť u žiakov základnej školy vo vzťahu k obsahovej náplni telesnej a športovej výchovy. [Rigorózna práca]. UMB FF KTVŠ, Banská Bystrica, 2020.***
 10. GONZÁLEZ-GULÍAS, R. et al. (2014). Physical Fitness in Spanish Schoolchildren Aged 6 – 12 Years : Reference Values of the Battery EUROFIT and Associated Cardiovascular Risk. In *Journal of School Health*. [online]. 2014, vol. 84. no. 10 [cit. 2020-09-08]. Dostupné na internete : <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/josh.12192>> ISSN 1746-1561.
 11. HELD, Ľ. a kol. 2006. *Teória a prax výchovy k zdravej výžive na školách*. Bratislava : Veda, 2006. 769 s. ISBN 80-224-0920-0.
 12. HRČKA, J. 2015. *Držanie tela a jeho ovplyvnenie*. 3. vyd. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2015. 79 s. ISBN 978-80-8105-674-1.
 13. KRŠJAKOVÁ, S. & ROUČKOVÁ, M. 2013. *Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2013. 56 s. ISBN 978-80-8052-560-6.
 14. MUNTANER-MAS, A. et al. 2018. Physical activity, but not active commuting to school, is associated with cardiorespiratory fitness levels in young people. In *Journal of Transport & Health*. [online]. 2018, vol. 10 [cit. 2020-03-15]. Dostupné na internete: <<https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-transport-and-health/vol/10/suppl/C>>. ISSN 2214-1405.
 15. NEILL, A. 2017. *A to Z of bones, joints, ligaments and back*. Sydney : Anatomy Update, 2017. 254 s. ISBN 978-1-921930-19-5.
 16. NEMČEK, D. & LADECKÁ, P., 2020. Úroveň osobnej pohody stredoškolákov s poruchami muskuloskeletálneho systému. In: *Zdravotnícke listy*, 8(2), 16-21.
 17. NEMČEK, D., LADECKÁ P. & KOVÁČ, A. 2019. Subjektívna pohoda športujúcich a nešportujúcich stredoškolákov s poruchami muskuloskeletálneho systému z hľadiska rodových odlišností. In: *Telesná výchova & šport*, 29(3), s. 27-31.
 18. NEMČEK, D. & KORADYOVÁ, A., 2020a. Osobná pohoda žiakov stredných škôl s rozdielnym zdravotným stavom. In: *Telesná výchova & šport*, 30(2), 2-6
 19. NEMČEK, D. & KORADYOVÁ, A. 2020b. Subjektívna pohoda zdravých stredoškolákov a stredoškolákov s poruchou zdravia z pohľadu športovania vo voľnom čase. In: *Šport a rekreácia 2020: zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, s. 74-81.
 20. NEMČEK, D. 2020. *Indikátory a domény kvality života športujúcich a nešportujúcich mužov s poruchami zdravia*. Bratislava : SVSTVŠ, 2020. ISBN 978-80-89075-95-9.

21. OREL, M. 2019. *Anatomie a fyziologie lidského těla*. Praha : Grada Publishing, 2019. 448 s. ISBN 978-80-271-0531-1.
22. LUDWIG, O. et al. 2018. Targeted Athletic Training Improves the Neuromuscular Performance in Terms of Body Posture from Adolescence to Adulthood – Long-Term Study Over 6 Years. In *Frontiers in Physiology*. [online]. 2018. [cit. 2020-09-10]. Dostupné na internete : <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.01620/full>>. ISSN 1664-042X
23. MACIAŁCZYK-PAPROCKA, K. et al. 2017. Prevalence of incorrect body posture in children and adolescents with overweight and obesity. In *European Journal of Pediatrics*. [online]. 2017, vol. 176, no. 5. [2020-09-14]. Dostupné na internete : <<https://link.springer.com/article/10.1007/s00431-017-2873-4>>. ISSN 1432-1076.
24. SALADIN, K. 2015. *Anatomy and physiology*. Sinagapur : McGraw-Hill education (Asia), 2015. 1129 s. ISBN 978-981-4646-43-7.
25. SUBHADRA DEVI, V. 2018. *Textbook of general anatomy*. Díl : Jaypee Brothers Medical Publishers, 2018. 282 s. ISBN 978-93-5270-533-7.
26. WYSZYŃSKA, J. et al. 2016. Analysis of Relationship between the Body Mass Composition and Physical Activity with Body Posture in Children. In *BioMed Research International*. [online]. 2016, vol. 2016 [cit. 2020-09-12]. Dostupné na internete : <<https://www.hindawi.com/journals/bmri/2016/1851670/>>. ISSN 2314-6141.

CHANGES IN LEVEL OF BODY POSTURE IN PUPILS OF THE 8TH YEAR OF SELECTED PRIMARY SCHOOL IN TERMS OF CONTENT OF PHYSICAL AND SPORT EDUCATION

Key words: Body Posture. Content. Physical and Sports Education. Pupils.

Summary

The body posture is one of external manifestations of functionality of muscular system, which can be influenced by the suitably selected physical activity in the positive direction from the point of view of pupils' health. The aim of partial task of research was to find out the changes in the level of body posture in pupils of the 8th year of selected primary school in terms of content of physical and sport education during the school year. The monitored group consisted of 14 male and 12 female pupils of the 8th year. In terms of data acquisition methods, the standardized methods for physical education practice were applied, which were based on the needs of research. The results obtained by us point to the following. In the 8th year male pupils, we recorded the significant improvement ($T_{\text{test}} = -7.79$; $p < 0.01$; $r = 0.858$) of body posture. In the 8th year female pupils, we recorded the significant improvement ($T_{\text{test}} = -5.42$; $p < 0.01$; $r = 0.723$) of body posture. By comparing the overall body posture evaluation of the 8th year pupils, we did not notice the significant difference ($p > 0.05$) in the evaluations of body posture. The listed study is the part of grant project VEGA "1/0519/19 Physical activity as prevention of health of school population in Slovakia".

Lyže-snežnice – nový druh lyžiarskej turistiky

L'uboslav Šiška, Peter Krška

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta,
Katolícka univerzita v Ružomberku

Kľúčové slová: lyžiarska turistika, lyže, snežnice, pohyb

Abstrakt

Turistika na lyžiach patrí v súčasnom období k najmasovejším a najzdravším rekreačno-pohybovým aktivitám v zimnej prírode. Ku bežeckému lyžovaniu sa postupom času pridal skialpinizmus a vykryštalizovali sa dva základné druhy lyžiarskej turistiky. Osobitnou formou je pohyb na snežniciach, ktorý však do tejto kategórie nie je zaraďovaný. Cieľom práce je predstaviť kombináciu lyží a snežníc ako plnohodnotného prostriedku pre pohyb v zimnej prírode. Sú to veľmi krátke a veľmi široké lyže s integrovaným tulením stúpacím pásom. Najväčšou výhodou je, že do viazania sa môže upnúť akákoľvek topánka a nevyžaduje špeciálnu obuv. Rozdiel oproti skialpinistickému viazaniu je, že päta sa nedá fixovať. Pri zjazde z kopca sa využíva telemarková technika lyžovania. Na trhu sa nachádza niekoľko produktov, ktoré sa líšia konštrukčným prevedením a tvarom. Pohyb na lyžiach-snežniciach môžeme považovať za nový druh lyžiarskej turistiky.

Úvod

Turistika na lyžiach patrí v súčasnom období k najmasovejším a najzdravším rekreačno-pohybovým aktivitám v zimnej prírode u nás. Slovensko má vynikajúce podmienky a možnosti na jej vykonávanie. Zo zdravotného hľadiska významne kompenzuje nedostatok a jednostrannosť pohybovej činnosti človeka (Židek, 2013). Lyžiarska turistika rovnomerne zaťažuje celé telo, vrátane životne dôležitého srdcovo-cievneho a dýchacieho systému. Pohyb na lyžiach zapája do činnosti a súčasne posilňuje veľké svalové skupiny celého tela. Lyžiarska turistika nie je ohraničená vekom, ani vysokou telesnou zdatnosťou. Stupeň náročnosti si môže určovať každý sám (Kompán, 2007).

V minulosti sa s pojmom lyžiarska turistika v prevažnej miere spájalo bežecké lyžovanie, avšak s príchodom skialpinizmu sa vykryštalizovali dva základné druhy:

- turistika na bežeckých lyžiach
- skialpinizmus, ski-touring.

Z obidvoch z týchto lyžiarskych činností sa vyvinuli aj samotné športové disciplíny (Kompán, 2017).

Najstaršie zmienky o použití lyží na presun sú zaznamenané v nórskom epose Edda (8. – 10. stor. n. l.) a vo fínskom epose Kalevala. Historicky je doložený prvý presun na lyžiach z roku 1522, kedy švédsky kráľ Gustav I. Vas so svojou armádou, prekonal za jeden deň vzdialenosť 85 km a porazil Dánov. Na počesť tejto udalosti sa od roku 1922 koná Vasov beh. Prvý turistický beh na lyžiach opísal J. Ch. Gutsuths (1795). V polovici 19. storočia sa začalo meniť lyžovanie na športové.

Prvé preteky v behu na lyžiach sa konali 2. apríla 1843 v nórskom Trömsö, boli to preteky vojakov na päť kilometrov (vítaz dosiahol čas 29 minút). Beh na lyžiach bol zaradený do programu Majstrovstiev sveta a Zimných olympijských hier od roku 1924 (muži 18 a 50 kilometrov) (Paugšchová, 2004).

Bežecké lyže majú väčšinou hrúbku do 50 mm, presahujú výšku lyžiara o cca 10 až 20 cm a rozdeľujú sa na:

- Športové, pretekárske
- Allround
- rekreačné
- Turistické

Viazanie musí byť kompatibilné s topánkami, vyznačuje sa voľnou pätou, čím sa do výraznej miery obmedzuje ovládanie lyží pri strmom zjazde, a tak isto ho delíme podľa toho, či bude slúžiť na pretekárske alebo turistické účely. Pri bežekom lyžovaní sú používané dve základné techniky klasická a korčuliarska pričom sa každá z nich delí na ďalšie spôsoby. Pri lyžiarskej turistike v neupravenom teréne je dominantná klasická technika (Petrovič, 2012).

Skialpinizmus je dynamicky sa rozvíjajúca lyžiarska disciplína, ktorá má súťažný ale aj rekreačný charakter. Rekreačnú formu môžeme rozdeliť na stredohorskú a vysokohorskú formu skialpinizmu. Toto rozdelenie je orientačné pretože aj stredohorský terén môže byť náročnosťou podobný vysokohorskému. Skialpinizmus je veľmi efektívnym spôsobom pohybu v zimnom teréne. Pre turistu prináša možnosť efektívneho a pohodlnejšieho pohybu v zasneženom teréne, ako je napr. chôdza na snežniciach. V porovnaní s bežekými lyžami, skialpinizmus prináša možnosť rýchlejšieho a bezpečnejšieho postupu v exponovanejšom teréne, ako aj pri výstupe a zjazde. Skialp lyže sú viac podobné zjazdovým so šírkou cca 10 cm. Oproti bežekým lyžiam viazanie umožňuje pätu voľnú, ale dá sa aj na pevno uchytiť. Pri stúpaní po strmom svahu sa využívajú stúpacie pásy, ktoré sú pripevnené na skĺznicu lyže. Lyžiarky sú tak isto podobné zjazdovým a základom je umelý skelet. Majú však vyššiu pohyblivosť v oblasti členkového kĺbu (Kompán, 2017).

Navzdory moderným technológiám pohyb nebude tak plynulý ako v klasických turistických topánkach. Spoločným znakom bežekého lyžovania aj skialpinizmu je potreba kompatibilných topánok ku špeciálnemu viazaniu.

Židek (2013) charakterizuje aj pešiu turistiku v zime, kde sa na pohyb v snehu používajú snežnice. Funkcionalita snežníc spočíva v tom, že prakticky rozložia hmotnosť človeka na väčšiu plochu, a takto vlastne zabráni zaboreniu sa do hlbokého snehu. Pohyb na nich nevyžaduje špeciálny tréning ani absolvovanie náročného a drahého kurzu. Stačí chodiť trochu na široko, našľapovať celými chodidlami a dvíhať vyššie nohy. Výhodou je aj rýchle obutie, vyzutie, zloženie a zbalenie. Do snežníc je možné uchytiť aj bežné turistické topánky, čo je výhoda oproti bežekým a skialpinistickým lyžiam. Nevýhodou je, že smerom nadol nie je možný sklz (Kriššák, 2019).

Sú ľudia, ktorým nebudú vyhovovať v plnej miere ani lyže ani snežnice a budú chcieť z každého zobrať iba ich výhody. Pre týchto nadšencov pohybu v zimnej prírode je dostupný pomerne nový produkt lyže-snežnice.

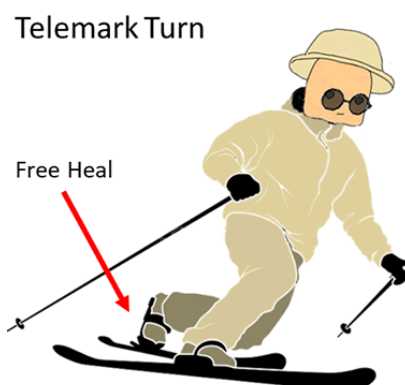
Cieľ

Cieľom práce je predstaviť kombináciu lyží a snežníc ako plnohodnotného prostriedku pre pohyb v zimnej prírode.

Problematika

Pred niekoľkými rokmi priniesla legendárna lyžiarska spoločnosť Karhu zvláštny nápad nazývaný „meta lyže“, ktoré boli v podstate veľmi krátkymi a veľmi širokými lyžami s neuveriteľne veľkým, odolným, hliníkovým viazaním. Viazanie vyzeralo ako kríženec telemarkového viazania s voľnými podrážkami a snowboardovým viazaním, ktoré však umožní uchytiť takmer akúkoľvek obuv, ktorá vám vyhovuje, od tenisiek až po superizolované topánky „Mouse Boots“, ktoré majú udržiavať vaše nohy v teple pri 100 ° C pod nulou. Na skĺznici boli kovové okraje a široký, trvale integrovaný tulení pás lezeckej kože. Neskoršia verzia Meta lyží bola o niečo dlhšia, mala viac vykrojenia a volala sa Karver. Meta lyže a Karvers definovali kategóriu a „meta lyže“ sa stali všeobecným pojmom pre všetky veľmi krátke a široké lyže pre jazdu v teréne. „Posuvné snežnice“ je ďalším bežným spôsobom na opísanie tejto kategórie snehových hračiek. Tento inovatívny produkt bol navrhnutý tak, aby preklenul priepasť medzi snežnicami a bežkami. Meta lyže mali byť rýchlejšie ako snežnice, ale mali byť ľahšie ovládateľné ako lyže. Jedným z predajných dôvodov bolo, že viazanie nevyžaduje špeciálne lyžiarske topánky ale dobre fungujú s turistickými topánkami. Ale ako každý iný hybrid, aj meta lyže sú kompromisom. Nie sú také bezpečné a stabilné ako snežnice a nie sú také rýchle a vzrušujúce ako lyže. (Jones, 2011).

Tieto lyže vďaka voľnej päte a širokej základni neumožnia klasické pluhovanie, alebo zatáčanie. Pri troche šikvosti sa však dá naučiť telemarková technika vďaka ktorej je možné pohybovať sa po zasnežených svahoch s ľahkosťou (Obr. 1) (Finské lyže OAC Skinbased, alebo snežnice ?, 2021).



Obrázok 1 Telemarková technika vykonania oblúka (zdroj: <https://www.fortunebay.org/skis-or-snowshoes-consider-skishoes/>)

Viazanie

Univerzálne viazanie je podobné snowboardovému, čo sa týka uchytenia obuvi. flexná doska má však zabudovaný pánt, ktorý umožňuje bezproblémové ohýbanie viazania v mieste špičky chodidla. Na rozdiel od viazania pre skialpinistické lyže sa päta nedá fixovať. Je vyrobené z najlepších materiálov pre výdrž aj v najdrsnejších podmienkach. Silný flexná doska s pántovým mechanizmom poskytuje dobrý pocit z lyžovania a ponúka vynikajúcu bočnú stabilitu. Viazanie zabezpečuje široký rozsah veľkostí pre väčšinu veľkostí topánok pre dospelých. Viazanie je skladacie a ľahko zostaviteľné. Základná jednotka je vybavená pružinovým mechanizmom, ktorý slúži ako nastavovacia páka. Úpravu veľkosti je možné vykonať aj rukami v rukaviciach (Obr. 2) (<https://www.skinbased.com/product-page/oac-ea-binding>).



Obrázok 2 Univerzálne viazanie pre lyže-snežnice (zdroj: <https://www.skinbased.com/product-page/oac-ea-binding>)

Telemarkové viazanie je založené na systéme s pružinou, ktorá sa zapína okolo päty, podobne ako systém na rýchlopínacích mačkách. Tento druh viazania je vhodný na jazdenie po svahoch, menej vhodný je na dlhé šliapanie. Viazanie pevne drží topánku, zvyšuje bočnú tuhosť, čo je veľmi výhodné hlavne v ťažšom, resp. strmšom teréne. Výhodou tohto typu je, že pružiny umožnia pri nebezpečnejšom páde lyžiarku vytiahnuť z viazania (Obr. 3) (Kollár, 2019). Tento typ viazania je v dnešnej dobe využívaný minimálne.

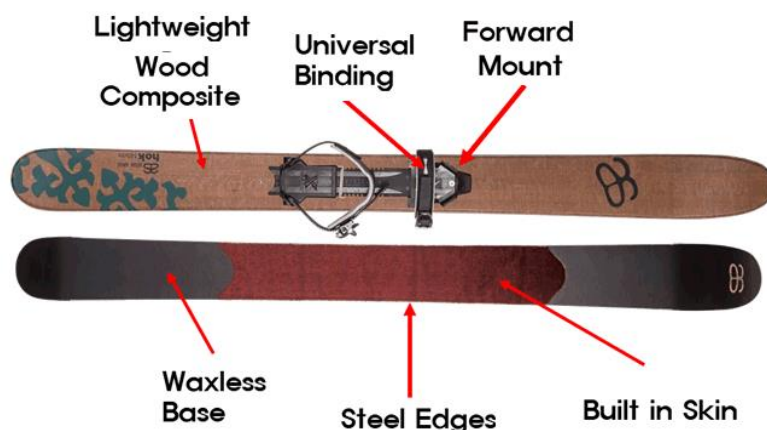


Obrázok 3 Telemarkový typ viazania (zdroj: <https://www.makalu.cz/sneznice/sporten-lovecke-lyze-hunter/>)

Typy Lyží-snežníc

ALTAI HOK SKI

Vďaka krátkym a širokým rozmerom je lyža neuveriteľne ovládateľná a integrovaný stúpací pás dáva Hoku skvelú trakciu pri lezení. Vďaka správnej rovnováhe medzi bežecou skúznice a materiálom stúpacieho pásu je rýchlosť zjazdu nadol zvládnuteľná a ľahko ovládateľná. Hok preklenuje bežky a snežnice a kombinuje ovládateľnosť a ľahké použitie snežníc s efektívnosťou klzania lyží dopredu a nie ich zdvíhania a šliapania každým krokom. Hok je vybavený syntetickým lezeckým povrchom integrovaným do základne lyže, oceľovými okrajmi pre odolnosť a ľahkou konštrukciou lyže. Použitie je trvalo udržateľné drevo paulownia vystužené kombináciou organických prírodných vlákien a sklenených vlákien. Jednoduchá grafika a prírodné vlákna v kombinácii s dizajnovými motívmi pohoria Altaj poskytujú jedinečný vzhľad. Altai Hok je k dispozícii v troch veľkostiach, 125 cm a 145 cm. a detská verzia, Balla Hok, 99 cm. 125-ka je lepšia ako náhrada snežníc, ovládateľnejšia, lepšia v hustých lesoch, ľahšia s lepšou priľnavosťou. Model 125 sa tiež ľahšie ovláda a používa pre tých, ktorí lyže nepoznajú. Pre všeobecné použitie a ako náhrada snežníc funguje 125 najlepšie (Obr. 4) (<https://ca-store.altaiskis.com/product/hok-ski-updated-2016/>).



Obrázok 4 Altai Hok lyže-snežnice (zdroj: <https://www.fortunebay.org/skis-or-snowshoes-consider-skishoes/>)

XC S SKI 500 INOVIK

Sú krátke 1,35 m a široké (132-120-128) cm lyže s dobrou ovládateľnosťou a vztlakom na snehu, ktorý umožňuje ľahký pohyb v prašane. Vďaka stúpacím pásom a trvalo voľnej päte umožňujú lyže pomocou toho istého vybavenia a bez zmeny polohy: chôdzu, stúpanie a sklz. Kombinujú ovládateľnosť snežnice umožňujúcu ľahký pohyb v prachovom snehu a potešenie zo sklzu pri zjazde miernymi svahmi so sklonom do 15 %. Lyže BC500 umožňujú zdolávať zasneženú krajinu mimo bežeckých tratí. Dávajte ale pozor a nepodceňujte terén. Lyže-snežnice sú ideálne na planiny alebo do lesov v zasnežených dolinách so sklonom do 15 %. Sneh musí byť čerstvo napadaný a netransformovaný (tvrdý alebo zamrznutý). Vďaka svojmu univerzálnemu viazaniu (nastaviteľné na veľkosť 36 až 46) s 2 sťahovacími popruhmi umožňujú lyže používať nepremokavú obuv s mäkkými podrážkami, ako napr.: turistická obuv alebo obuv do snehu. Horolezecká obuv s príliš tuhou podrážkou nie je vhodná pre tieto lyže (Obr. 5) (<https://www.decathlon.sk/lyze-sneznice-xc-s-ski-500bc>).



Obrázok 5 Lyže –snežnice XC S SKI 500 INOVIK (zdroj: <https://www.decathlon.sk/lyze-sneznice-xc-s-ski-500bc>)

SPORTEN FREE WALK

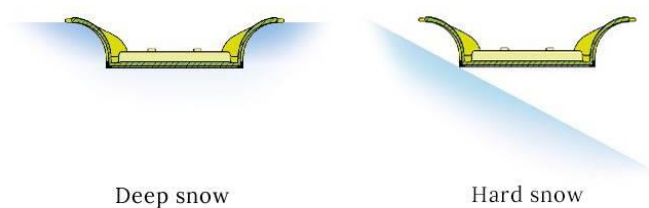
Sú 1,2 m dlhé a 130 mm široké lyže-snežnice. Drevené jadro je obalené biaxiálnou stuhou. Na spodnej strane je v sklznici integrovaný stúpací tulení pás a lyža je opatrená kovovými hranami. Z vrchnej časti je lyža obalená vrchnou fóliou. Sporten Free Walk sú dodávané s univerzálnym viazaním (Obr. 6) (<https://www.sporten.cz/cs/produkt/free-walk/>).



Obrázok 6 Lyže-snežnice Sporten Free Walk (zdroj: <https://www.sporten.cz/cs/produkt/free-walk/>)

CROSSBLADES

Patentovaný princíp Twin-deck má dvojitú funkciu: úzky profil slúži na prechádzanie tvrdými snehovými svahmi, čo uľahčujú kovové hrany a umožňujú bezpečný pohyb z kopca. V hlbokom snehu naopak širší profil značne znižuje riziko zaborenia sa do snehu (Obr. 7).



Obrázok 7 Dvojitá funkcia Crossblade (zdroj: <https://www.crossblades.com/en/products>)

S inovatívnym systémom skialpových lyží Crossblades objavíte nový rozmer zimných športov. Vďaka nízkej hmotnosti, špeciálnemu tvaru a krátkej dĺžke, Crossblades hravo nahradia snežnice a umožnia Vám jednoduchý výstup v prašane aj na tvrdom snehu. Reverzibilné otočné platne vystužené sklenenými vláknami s vysoko výkonnou stúpacou kožou na jednej strane a klasickou lyžiarskou sklznicou s oceľovými hranami na druhej strane, zaručujú pôžitok na zjazdovke aj pri ľahkej turistike na lyžiach. Verzia Softboot je kompatibilná s turistickými, horolezeckými a trekkingovými topánkami. Ich hmotnosť je 2,16 kg, dĺžka 89 cm a šírka 19 cm. Pasujú na veľkosť topánok 34-48 (Obr. 8) (<https://www.crossblades.com/en/products>).



Obrázok 8 Lyže-snežnice Crossblade (zdroj: <https://www.crossblades.com/en/products>)

TRACKERS SKISHOES

hybridná snežnica, ktorá má šírku 17,15 cm, je vyrobená z plastu s vysokou hustotou polyetylénu (HDPE). Výsledkom je skĺznica s rastrovaným profilom, aké vidíme na niektorých bežeckých lyžiach, pridané na podporu stúpania do strmého svahu. Sú vyrábané v dvoch veľkostiach. Pár 84 cm dlhých lyží váži asi 3,6 kg a zvládne až 82 kg hmotnosti, zatiaľ čo pár 105 cm lyží váži asi 4,5 kg a používa sa aj pri vyšších hmotnostiach človeka. Pre „Trackery“ sú k dispozícii dva doplnky: odnímateľné mačky a stúpacie pásy. V prípade potreby sa dajú ľahko nainštalovať do terénu. Mačky sa skrutkujú cez dno, aby poskytovali väčšiu priľnavosť a v podstate z lyže urobia snežnicu na chôdzu po zjazdovkách, ktoré sú príliš zľadovatené a strmé. Podobne ako pri skialpinistických lyžiach, stúpacie pásy majú lepkavý povrch a uchytávajú sa na špičke a chvoste. Sú vyrobené z nylonových vlákien podobných vlasom (Obr. 9) (https://www.trackerskishoes.com/store/Section_Home.asp?SID=10001).



Obrázok 9 Lyže-snežnice Trackers Skishoes (zdroj: https://www.trackerskishoes.com/store/Section_Home.asp?SID=10001)

Záver

Rozmach lyžiarskej turistiky podporuje rôzne inovácie pri výrobe výstroja pre toto odvetvie. Kombináciou lyží a snežníc vznikol nový výrobok, ktorý sa dostáva do popredia. Oproti klasickým bežeckým lyžiam je výhoda lyží-snežníc hlavne v šírke a dĺžke lyže, čo zabezpečuje plynulejší pohyb v hlbokom snehu ako aj väčšiu kontrolu pri zjazde. Oproti skialpinistickým lyžiam odpadá nutnosť pripevňovania stúpacích pásov, nakoľko sú trvale integrované do skĺznice lyže. Bežecké aj skialpinistické lyže navyše vyžadujú špeciálnu obuv kompatibilnú s viazaním, pričom do viazania lyží-snežníc je možné uchytiť akúkoľvek obuv. Výhoda oproti snežniciam spočíva hlavne v možnosti sklzu pri zjazde z kopca. V súčasnosti je na trhu dostupných niekoľko variantov lyží-snežníc, ktoré sa líšia konštrukčným prevedením (oba zahnuté konce, umiestnenie tuleného pásu a pod.), ako aj celkovým vzhľadom. Z dôvodu vzrastajúcej popularity môžeme pohyb v zimnej prírode na lyžiach-snežniciach označiť ako novo formujúci sa druh lyžiarskej turistiky.

Literatúra

1. JONES, T. 2011. Meta Skis and Sliding Snowshoes: Options For Winter Backcountry Fun [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://easternslopes.com/2011/11/21/meta-skis-and-sliding-snowshoes-options-for-winter-backcountry-fun/>
2. JUNGER, J., a kol. 2002. Turistika a športy v prírode. Prešov: FHaPV PU, 2002, 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
3. KOLLÁR, P., 2019. Bindings [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://freeheel.szm.sk/vystroj/viazanie/viazanie.html>

4. KOMPÁN, J., GORNER, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007, 62s. ISBN 80-8083-365-7.
5. KOMPÁN, J., a kol. 2017. Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode. Banská Bystrica: Belianum, 2017, 210 s. ISBN 978-80-557-1342-7
6. KRIŠŠÁK, M. 2019. Ako na snežnice [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.sportrysy.sk/rady-a-tipy/ako-na-sneznice/>
7. PAUGSCHOVÁ, B., a kol. 2004. Lyžovanie. Banská Bystrica: Bratia Sabovci, s.r.o. Zvolen, 2004, 237 s. ISBN 80-8055-880-9
8. ŽIDEK, J., a kol. 2013. Turistika a ochrana života a zdravia. Bratislava: UK v Bratislave, 2013, 123s. ISBN 978-80-223-3398-6.
9. PETROVÍČ, P., BELÁS, M. 2012. Bežecké lyžovanie. Bratislava: ICM Agency, 2012, 111 s. ISBN 978-80-89257-51-5.
10. CROSSBLADES [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.crossblades.com/en/products>
11. Finské lyže OAC Skinbased, nebo snežnice ?, 2021 [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://letajici-bobr.cz/2021/01/06/finske-lyze-oac-skinbased-nebo-sneznice/>
12. Hok Ski [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://ca-store.altaiskis.com/product/hok-ski-updated-2016/>
13. OAC EA UNIVERSAL BINDING [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.skinbased.com/product-page/oac-ea-binding>
14. Skis or Snowshoes? Consider Skishoes, 2018 [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.fortunebay.org/skis-or-snowshoes-consider-skishoes/>
15. Sporten lovecké lyže Hunter [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.makalu.cz/sneznice/sporten-lovecke-lyze-hunter/>
16. Trackers Skishoes [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: https://www.trackerskishoes.com/store/Section_Home.asp?SID=10001

SKI-SNOWSHOES - A NEW KIND OF SKI TOURISM

Key words: ski tourism, skis, snowshoes, movement

Summary

Ski tourism is currently one of the most massive and healthiest recreational and physical activities in winter nature. Skialpinism has been added to cross-country skiing over time, and two basic types of ski tourism have crystallized. A special form is the movement on snowshoes, which, however, is not included in this category. The aim of the work is to present a combination of skis and snowshoes as a full-fledged means of movement in winter nature. They are very short and very wide skis with an integrated sealing climbing belt. The biggest advantage is that any shoe can be fastened to the binding and does not require special shoes. The difference compared to ski mountaineering binding is that the heel cannot be fixed. When going downhill, telemark skiing technique is used. There are several products on the market that differ in design and shape. Movement on skis-snowshoes can be considered a new type of ski tourism.

Zmena životného štýlu vysokoškolských študentov Farmaceutickej fakulty v Bratislave vplyvom pandémie COVID-19

Lenka Nagyová, Martina Tibenská, Dalibor Ludvig, Michal Tokár

Katedra telesnej výchovy a športu FaF UK Bratislava

Kľúčové slová: vysokoškolskí študenti, pandémia COVID-19, pohybová aktivita, životný štýl

Abstrakt

V súčasnosti celosvetová pandémia COVID-19 nepriaznivo zasiahla populáciu na celom svete a vo veľkej miere ovplyvnila životný štýl jednotlivcov. Vysokoškolskí študenti boli nútení sa vysporiadať s novou formou dištančnej výučby, čo v prípade telovýchovných a pohybových aktivít malo rôzny vplyv. Cieľom štúdie je prezentovať niektoré z mnohých zistení úzko súvisiacich so zmenami v životnom štýle vysokoškolských študentov. Výskumnú skupinu predstavovalo 114 študentov absolventov predmetu TV v letnom semestri akademického roku 2020/2021 denného štúdia na Farmaceutickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Z vyhodnotených výsledkov usudzujeme, že životný štýl vysokoškolských študentov bol vplyvom pandémie COVID-19 zmenený vo väčšej miere negatívne, najmä v subjektívnom hodnotení telesnej zdatnosti, zvýšenou telesnou hmotnosťou a v celkovom vplyve na fyzické a duševné zdravie. Výsledky výskumu naznačujú nepriaznivú skutočnosť, ktorá bude s veľkou pravdepodobnosťou rovnaká aj v mnohých iných vekových kategóriách a zmeniť tento trend v budúcnosti bude veľmi náročné pre všetky zúčastnené strany.

Úvod

V súčasnosti môžeme konštatovať, že pandémia COVID-19 významným spôsobom zmenila životný štýl ľudí všetkých vekových kategórií po celom svete. Špecifickou skupinou so svojim vlastným životným štýlom sú vysokoškolskí študenti. Štatistické údaje poukazujú na skutočnosť, že majú najnižšiu incidenciu ochorení, úrazov a úmrtí. Napriek tomu nie sú uchránení od mnohých negatívnych vplyvov, vyplývajúcich z ich životného štýlu počas 5 – 6 ročného vysokoškolského štúdia (Jurkovičová 2005, Bernasovská, Rimárová a Kovárová 2003). Vysokoškolské štúdium a jeho náročnosť v začiatkoch sprevádzané nadmerným psychickým zaťažením, vo zvýšenej miere sedavým spôsobom života, prechodom so stredoškolského štúdia na vysokoškolské štúdium a tým aj prechodom z domáceho rodinného prostredia do nových podmienok nie len v internátnych zariadeniach vyvoláva zásadné zmeny v ich životnom štýle (Bernasovská et. Al. 2013). Tieto skutočnosti znižujú ich zdravotný stav a tým aj úroveň ich telesnej zdatnosti. V minulosti rôzne štúdie poukazovali na nedostatočnú úroveň pohybovej aktivity študentov a znižujúcu sa telesnú zdatnosť (Kwan et.al. 2012, Rodney et.al. 2014). Úroveň telesnej zdatnosti závisí najmä od pravidelnej pohybovej aktivity. Pohybová aktivita je najprirodzenejším prostriedkom podpory zdravia. Dôležité je, aby si aj študenti vysokých škôl uvedomili skutočnosť, že primeraná úroveň telesnej zdatnosti môže byť benefitom pri zabezpečovaní stability ich duševnej činnosti a odstraňovaní vplyvu jednostranného zaťaženia počas obdobia veľkých životných zmien a aj

bežného pracovného života (Lenková 2006, Hurych a Winklerová 2008, Bebčáková et.al 2010). Pri rôznych štúdiách však boli vedomosti o aktivite a zdraví vysokoškolákov sklamaním, vzhľadom na to, že iba 40-50% z nich si uvedomovalo, že pohybová aktivita je relevantná pre riziko srdcových chorôb. Pokles fyzickej aktivity je evidentný počas rannej dospelosti, najprudší pokles nastáva v čase nástupu na vysokoškolské štúdium (Kwan et.al., 2012, Sigmundova et.al., 2013).

Z uvedených dôvodov môžeme považovať skupinu vysokoškolských študentov za rizikovú v zmysle zabezpečenia dostatočnej pohybovej aktivity pre udržanie zdravého životného štýlu. V súvislosti s epidemiologickými opatreniami pandémie COVID-19 sa očakáva, že pohybová aktivita a šport budú v populácii skôr na ústupe. Takisto predpokladáme, že študenti vysokých škôl budú touto situáciou nepriaznivo ovplyvnení.

V súčasnosti vnímame vplyv pandémie na rôzne sféry života jedincov. Dôsledkom epidemiologických opatrení išli pohybové a športové aktivity do úzadia, nakoľko boli veľmi často vyhodnotené ako rizikové. Do tejto kategórie rovnako patrili aj zariadenia a organizácie poskytujúce športové zázemie, ktoré boli uzavreté pre verejnosť ako prvé, čím sa výrazne utlmili možnosti na pohybové a športové aktivity. Z tohto dôvodu sa domnievame, že aj študenti vysokých škôl boli zasiahnutí týmito epidemiologickými opatreniami, i keď z hľadiska časovej úspory mali možno viac príležitostí pre pohybové aktivity a šport, ich fyzické i duševné zdravie boli pandémiou negatívne ovplyvnené.

Výskumné sledovanie bolo súčasťou grantového projektu: KEGA č.043UK-4/2020 „Zdravý životný štýl v koncepcii pregraduálneho vzdelávania farmaceutov“.

Cieľ

Cieľom štúdie bolo zistiť na vzorke vysokoškolských študentov farmaceutickej fakulty v Bratislave, ktorí mali zapísaný predmet telesná výchova, ako pandemická situácia ovplyvnila ich životný štýl. Zamerali sme sa najmä na ich subjektívne hodnotenie telesnej zdatnosti, telesnej hmotnosti a pohybovej aktivity.

Metódy

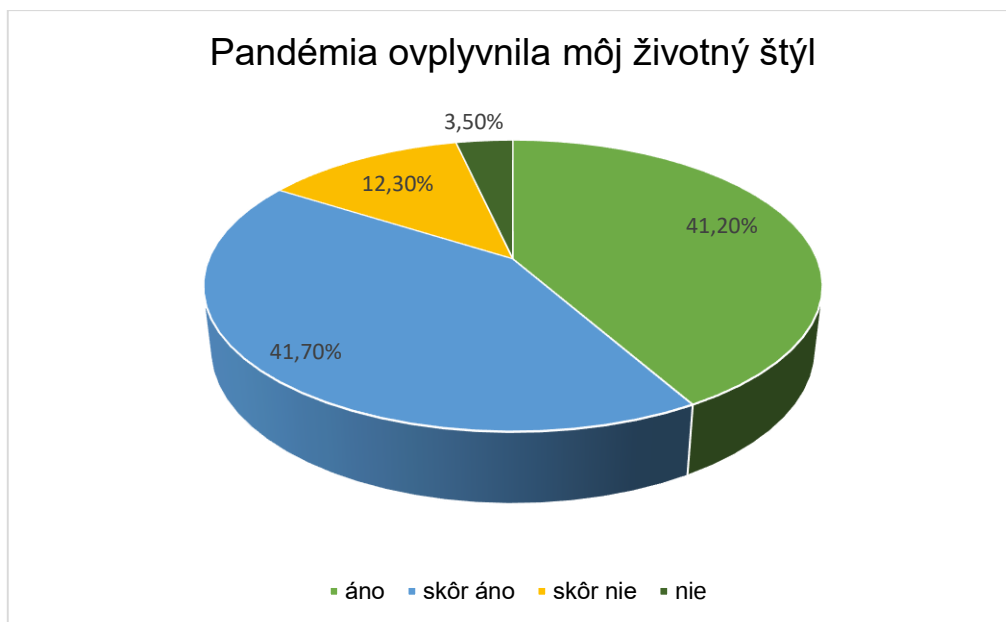
Výskumnú skupinu tvorilo 114 študentov denného štúdia farmaceutickej fakulty s povinne voliteľným predmetom telesná výchova (86% žien, 14% mužov) priemerný vek 20,91 roka. Ako výskumný nástroj na získanie empirických údajov sme použili dotazník distribuovaný elektronicky a následne spracovaný do grafov. Vypĺňali ho študenti 1 – 5 ročníka FaF UK, ktorí mali zapísaný predmet telesná výchova aj počas dištančnej výučby. Všetky otázky v dotazníku boli uzavreté a v závere bol ponúknutý priestor na voľný komentár v jednej otvorenej otázke. Túto možnosť využilo 7 respondentov.

Výsledky

Spracované dáta nám potvrdili naše predpoklady týkajúce sa negatívneho vplyvu pandémie na životný štýl vysokoškolákov. Až 41,2% respondentov uviedlo, že ich životný štýl bol ovplyvnený pandémiou a ďalších 44,7% uviedlo skôr áno ako nie (obr.1).

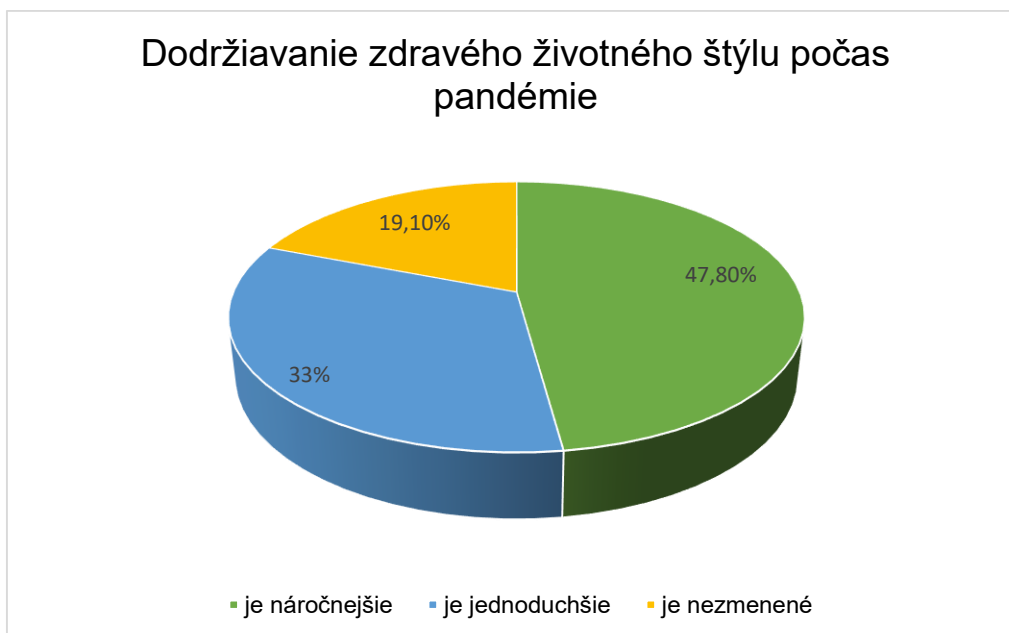
Celkové dodržiavanie zdravého životného štýlu bolo počas epidemiologických opatrení pre 47,8% respondentov náročnejšie a pre 33% bolo dodržiavanie zdravého

životného štýlu počas pandémie jednoduchšie, pre 19,1% zostalo nezmenené (obr.2).



Obrázok 1 Vplyv pandémie na životný štýl študentov

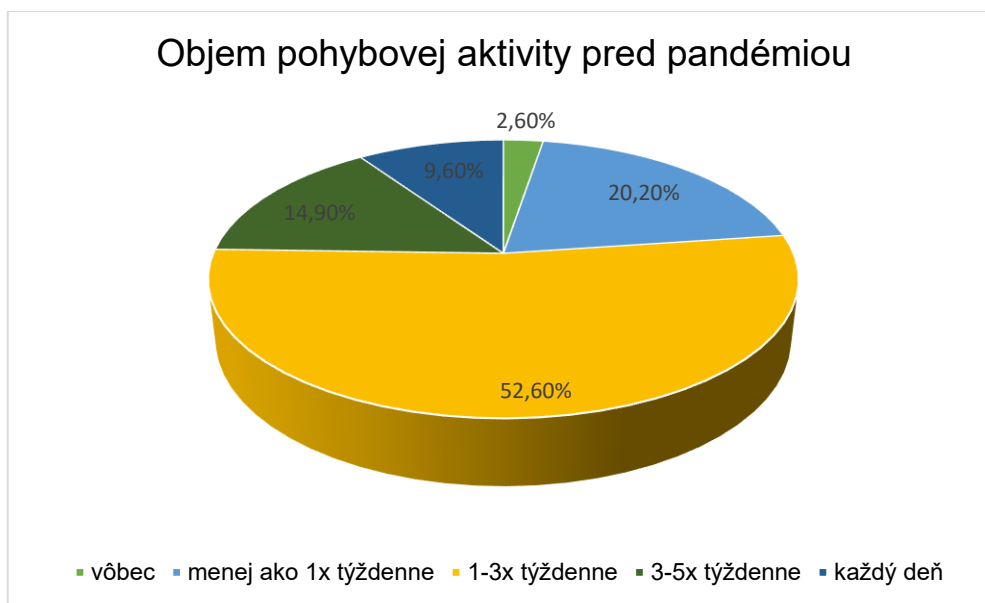
Zdroj: Vlastné spracovanie (2021)



Obrázok 2 Dodržiavanie zdravého životného štýlu počas pandémie

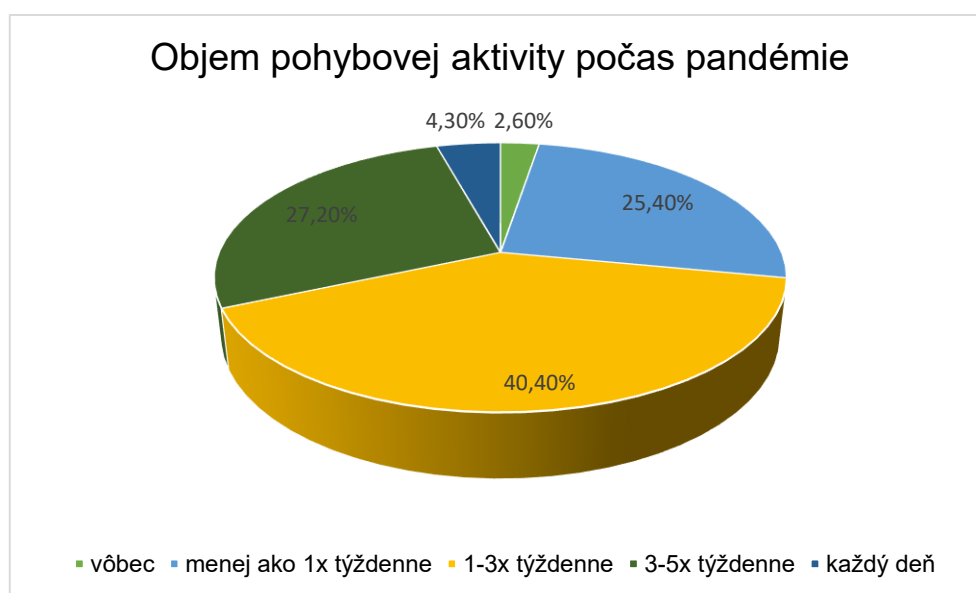
Zdroj: Vlastné spracovanie (2021)

Pri porovnaní vyjadrení respondentov k pravidelnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej celkového objemu boli údaje pred a počas pandémie mierne rozdielne, kedy bolo v objeme 1-3x týždenne až 52,6% respondentov pred pandemiou a 40,4% počas pandémie, čím sa potvrdzujú naše predpoklady o negatívnom vplyve pandémie na životný štýl vysokoškolákov (obr. 3, 4).



Obrázok 3 Objem pohybovej aktivity pred pandémiou

Zdroj: Vlastné spracovanie (2021)



Obrázok 4 Objem pohybovej aktivity počas pandémie

Zdroj: Vlastné spracovanie (2021)

Hodnotenie telesnej zdatnosti poukazuje na trend mierneho zníženia telesnej zdatnosti počas pandémie. 37,4% respondentov uviedlo, že počas pandémie sa ich telesná zdatnosť zlepšila, naopak 41,7% študentov hodnotí svoju telesnú zdatnosť ako horšiu než pred pandémiou (obr. 5). Vzhľadom na skutočnosť, že sme v našej štúdii nesledovali obsah pohybových aktivít ani intenzitu zaťaženia, domnievame sa, že aj v prípade pravidelnej pohybovej aktivity minimálne 1-3x týždenne táto nespĺňala požiadavky pre rozvoj telesnej zdatnosti, čo vyplýva zo subjektívneho pocitu nižšej telesnej zdatnosti ako pred pandémiou.



Obrázok 5 Stav telesnej zdatnosti počas pandémie

Zdroj: Vlastné spracovanie (2021)

Výsledky štúdie sú relatívne priaznivé v odpovediach ohľadom konzumácie alkoholu a fajčenia. V otázke konzumácie alkoholu uviedlo 34,2% respondentov, že alkohol nekonzumuje vôbec a až 37,7% respondentov uviedlo, že konzumuje alkohol menej často ako pred pandemiou. Častejšie konzumuje alkohol len 2,6% respondentov, čo považujeme za pozitívne. V otázke fajčenia z celkového počtu respondentov uviedlo 92,2% že nefajčí vôbec, 4,3% fajčí menej a len 0,9% fajčí viac ako pred pandemiou.

Za negatívny vplyv pandémie považujeme aj zvýšenie telesnej hmotnosti populácie, čo potvrdila aj štúdia autorov (Dragun et al. 2020). 28,7% respondentov z našej výskumnej vzorky uviedlo, že ich hmotnosť sa zvýšila počas pandémie, z toho 65,7% to bolo zvýšenie o 1-3 kg, 22,9% o 3-5 kg a 8,6% uviedla, že sa ich hmotnosť počas pandémie zvýšila až o 5-8 kg. V prípade otázok na stav duševného a fyzického zdravia uviedli respondenti v podstate identické odpovede, 63,5% respondentov uviedlo, že pandémia mala vplyv na ich fyzické zdravie rovnako ako na duševné zdravie (69,6%). Je veľmi zaujímavé, že študenti mali negatívne pocity rovnako v psychickej i fyzickej rovine. V otvorenej otázke sme zaznamenali odpovede od 7 respondentov. Najčastejšími spomínanými problémami, ktoré vznikli počas pandémie pri celodennom sedení pri počítačoch boli problémy s chrbticou, bolesti hlavy, zhoršený zrak aj napriek tomu, že respondenti sa venovali pohybovej aktivite, avšak chýbali im každodenné aktivity bežného života mimo pohybových, športových aktivít. Počas pandémie pociťovali viaceré ťažkosti spojené s fyzickým a najmä duševným zdravím. Na základe nami sledovaných parametrov konštatujeme, že životný štýl vysokoškolských študentov bol ovplyvnený pandemiou v rôznych rovinách, za najvýraznejšie považujeme nárast telesnej hmotnosti.

Záver

Vzhľadom na skutočnosť, že pandémia COVID-19 trvá už vyše roka, predpokladáme, že podobných výskumných štúdií v danej oblasti bude postupne pribúdať v národnom, ale aj medzinárodnom rozsahu. Zhoršenie v údajoch o telesnej zdatnosti a následné zvýšenie telesnej hmotnosti kopíruje už naznačené

výsledky v iných výskumoch (Dragun et al.,2020, Masaryková, 2021). Tento stav je mimoriadne znepokojujúci aj z dôvodu, že už aj v nižších vekových kategóriách (mladší a starší školský vek) sa dlhodobo vyskytuje trend znižujúcej sa pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti (Zapletalová, 2011). Žiaľ, tento vývoj bude nielen pokračovať, ale môže nadobudnúť ešte výraznejšie negatívne charakteristiky, nakoľko pandémie a jej epidemiologické opatrenia ovplyvnili životný štýl všetkých vekových kategórií. Predpokladáme, že bude veľmi náročné dosiahnuť aspoň pôvodnú úroveň telesnej zdatnosti pred pandemiou a nepochybne je aj alarmujúci zvyšovania telesnej hmotnosti. Vzhľadom na výskumnú skupinu zahrňujúcu najmä ženy (86%) nemôžeme výsledky zovšeobecňovať, i keď veľmi podobné výsledky boli zaznamenané v štúdií (Masaryková, 2021) na Pedagogickej fakulte Trnavskej univerzity. Avšak daná problematika v ďalšom rozpracovaní so zastúpením ďalších respondentov na ostatných vysokých školách, by mohla pomôcť objasniť a tak aj obhájiť dôležitosť zabezpečenia telesnej výchovy aj pre vysokoškolských študentov a možno aj vo vyššej miere, vzhľadom na vplyv telesnej výchovy na vzťah k pohybovej aktivite v tejto vekovej kategórii (Masaryková, Labudová, Matúš 2016). Primeraná pohybová aktivita je nevyhnutnou podmienkou normálneho rozvoja telesných funkcií, motorických schopností a zručností, zlepšenia telesnej zdatnosti, výkonnosti a zdravia. Priaznivý vplyv pohybovej aktivity na zdravie človeka je predovšetkým v preventívnych opatreniach, a to odstránením nedostatku pohybu cvičením, pohybovou aktivitou alebo športom, najmä v jeho rekreačnej forme (Novotný, 2016).

Literatúra

1. BEBČÁKOVÁ, V., I. BORŽÍKOVÁ, P. DURKÁČ a R. LENKOVÁ (2010) Analýza vedomostí adolescentov v oblasti pohybovej aktivity a zdravia. In: Pohybová aktivita v živote človeka. Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská Univerzita v Prešove, s. 81-86. ISBN 978-80-555-0301-1.
2. BERNASOVSKÁ, K., K. RIMÁROVÁ a M. KOVÁŘOVÁ, (2003) Posúdenie životného štýlu poslucháčov Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach. In: Životné podmienky a zdravie. Ed. L. Ághová [online]. Bratislava. ÚVZ SR, s.273-279 [cit. 2009-03-13].
Dostupnéz http://www.fmed.uniba.sk/fileadmin/user_upload/editors/ustavy/hygiena/ZPaZ20033.pdf
3. DRAGUN, R. et al.(2020) Have Lifestyle Habits and Psychological Well-being Changed among Adolescents and Medical Students Due to COVID-19 Lockdown in Croatia? *Nutrients*, 13(97), Doi: 10.3390/nu13010097
4. HURYCH, E. a M. WINKLEROVÁ (2008) Vybrané údaje o struktuře pohybové aktivity středoškolské a vysokoškolské populace v regionu Vysočina. In: *Sport a kvalita života 2008*. Brno: FSS MU. S. 47-58 ISBN 978-80-210-4716-7.
5. JURKOVIČOVÁ, J. (2005) *Vieme zdravo žiť?* 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-2132-X
6. LENKOVÁ, R. (2006) Dynamika zmien somatického rozvoja vysokoškoláčov vplyvom pohybových programov aerobik. In: *Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, Prešovská Univerzita v Prešove, Fakulta športu, s. 174-179. ISBN 80-8045-426-4.
7. MASARYKOVA, D. (2021) Vplyv pandémie COVID-19 na životný štýl vysokoškolských študentov. In: *Recenzovaný zborník vedeckých prác*

Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl. Technická univerzita v Košiciach, 2021 ISBN 979-80-553-3860-6

8. MASARYKOVA, D., J. LABUDOVA, a I. MATÚŠ (2016) Physical activity of university students with various study profile. Physical activity review. Vol. 4 (2016), s. 107-114. ISSN 2300-5076
9. NOVOTNÝ, J. (2012) Zdraví a pohybová aktivita. [online] Retrieved from: FSpS: http://www.fsps.muni.cz/-novotny/ZPA_text.pdf
10. KWAN, M.Y., J. CAIRNEY, G.E. FAULKNER a E.E. PULLENAVEGUM (2012) Physical activity and other health-risk behaviours during the transition into adulthood: A longitudinal cohort study, American Journal of Preventive Medicine. 42 (1). s. 14-20. Doi: 10.1016/j.amepre.2011.08.026
11. SIGMUNDOVA, D., F. CHMELÍK, E. SIGMUND, D. FELTLOVA a K. FROMEL (2013) Physical activity in the lifestyle of Czech university students: Meeting health recommendations, European Journal of Sport Science, 13:6, s. 744-750. Doi: 10.1080/17461.2013.776638.
12. ZAPLETALOVÁ, L. a Kol. (2011) Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11-18 ročnej školskej populácie na Slovensku. Bratislava: Peter Mačura-PEEM.

LIFESTYLE CHANGED IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE FACULTY PHARMACY IN BRATISLAVA DUE TO THE COVID-19 PANDEMIC

Keywords: university students, pandemic COVID-19, physical activity, lifestyle

Summary

Currently, the global pandemic has adversely affected populations around the world and has had a major impact in individuals' lifestyle. University students were forced to deal with a new form of distance learning, which had different effects in the case of physical education and physical activities. The aim of the study is to present some of the many findings closely related to changes in the lifestyle of university students. The research group consisted of 114 students graduating from the TV course in the summer semester of the academic year 2020/2021 full-time study at the Faculty of Pharmacy of Comenius University in Bratislava. From the evaluated results, we conclude that the lifestyle of university students was changed to a greater extent due to the COVID-19 pandemic, especially in the subjective assessment of physical fitness, increased body weight and the overall impact on physical and mental health. The results of the research suggest an unfavorable fact, which will most likely be the same in many other age categories, and reversing this trend in the future will be very challenging for all parties involved.

Aspekty výberu mládeže pre zjazdové lyžovanie

Anna Blahutová, Ľuboslav Šiška

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita
v Ružomberku

Kľúčové slová: talentovaná mládež, zjazdové lyžovanie, rozvoj, vrcholový šport

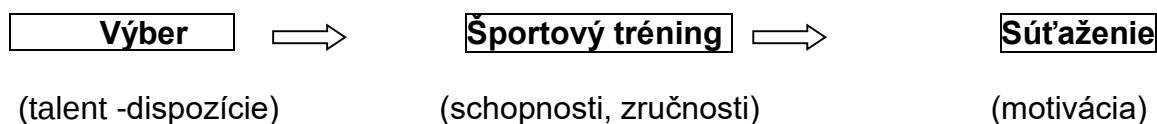
Abstrakt

Športová prax ukazuje, že vrcholný výkon môže dosiahnuť talentovaný jedinec za priaznivých podmienok a optimálnej starostlivosti o jeho prípravu. Autorka poukazuje na systém a zásady výberu, zdôrazňuje dôležitosť sociálnych kritérií v súčasných socio-ekonomických podmienkach. Po charakteristike systému a podpory talentovanej mládeže v bývalom Československu poukazuje na súčasný podiel rodiny pri formovaní športovej výkonnosti talentovaných jedincov. Pri zohľadnení sociálneho statusu vidí alternatívy uplatnenia sa detí v športovej príprave v zjazdovom lyžovaní. I keď navrhuje systém výberu a podpory, zdôrazňuje potrebu zriadenia Ministerstva športu, zabezpečenie štátnych dotácií a prepracovaný systém športovej prípravy. Len tak môžeme vo vrcholovom športe dosahovať potrebnú úroveň športovej výkonnosti.

1. Teoretické východiská výberu talentovanej mládeže

Športová prax potvrdzuje, že vrcholný výkon môže dosiahnuť len talentovaný jedinec za priaznivých podmienok a optimálnej starostlivosti o jeho prípravu. Talent predstavuje súbor priaznivých vlôh (biologických, motorických, psychických aj sociálnych) pre dosahovanie vrcholového športového výkonu v príslušnom športe. Niektorí významní autori považujú nadanie a talent za endogénne (vnútorné) faktory, ktoré vplyvom exogénnych (vonkajších) faktorov učenia, sociálneho prostredia, výchovy, športového tréningu menia na disponibilné faktory (schopnosti, motivácia, vlastnosti osobnosti) (FISCHER, 1974, KODÝM a spol. 1978, SCHMIDT, 1991 In: MORAVEC a kol. 2005)

Teoretické prístupy výberu talentovanej mládeže zohľadňujú metodiku výberu, systém športovej prípravy a systém súťaženia (HAVLÍČEK, 1977).



2. Systém výberu a riadenia športovej prípravy

Výber talentovanej mládeže je dlhodobý vedecky zdôvodnený proces, ktorý sa realizuje na všetkých etapách športovej prípravy a je zameraný na vyhľadávanie vhodných jedincov, ktorí sa uplatnia vo vrcholovom športe.

1. Základné zásady výberu:

- Vek výberu (špecifiká športu)
- Početnosť výberu (budovanie širokej základne)
- Zameranosť (zladenie záujmov so schopnosťami)
- Etapovitosť (základného a špeciálneho výberu)
- Kritéria výberu (limitujúce a determinujúce faktory)
- Komplexnosť (zdravotné hľadisko, motorické, funkčné a psychické predpoklady)
- Odbornosť (genetické dispozície, výberové kritériá)

BRODA, (1983), HELLEBRANDT a kol. (1979) určili určité morfológické, funkčné a motorické kritériá pre výber talentov v lyžovaní. Vychádzali často z modelov vrcholových športovcov. Zo sociálnych činiteľov zdôraznili podiel rodiny pri orientácii na lyžovanie, ale aj prospech a úspešnosť pri štúdiu.

2. Sociálne kritériá výberu

V súvislosti so sociálnymi kritériami je vhodné hovoriť o sociálno-psychologických činiteľoch, ktorým sa venovali u nás viacerí odborníci napr. MACÁK, BEZÁK, NĚKOLA, DOČKAL - PALKOVIČ, GÁJER, KOMÁRIK (in: HAVLÍČEK a kol. 1982). K sociálnym podmienkam, ktoré ovplyvňujú odhad talentu patria:

- Hodnota, úroveň a podpora športu v spoločnosti (*makrosociálne podmienky*)
Výber športu sa realizuje na základe popularity, záujmu masmédií, perspektívy uplatnenia sa, sociálneho zabezpečenia v spoločnosti.
- Materiálne, organizačné a kádrové predpoklady pre výber športu (*mezosociálne podmienky*). Zabezpečujú vývoj športového materiálu, profesionálnu podporu, finančné, materiálne a sociálne zabezpečenie nielen pre športovca, ale aj pre trénera a ostatných členov realizačného tímu.
- *Mikrosociálne prostredie*, ktoré motivuje jednotlivca k športu (rodina, škola, športový kolektív).

V praxi je rozhodujúca vzájomná súčinnosť a fungovanie všetkých troch makro, mezo i mikro sociálnych podmienok a prostredia pre ďalší rast a napredovanie športového rastu talentovaného dieťaťa.

Významnú úlohu pri rozvoji psychických i sociálnych vlastností a schopností zohrávajú rodina, škola, priatelia, kolektív, tréner a záujem spoločnosti o rozvoj príslušného športu.

Sociálna a pedagogická charakteristika výberu talentovanej mládeže zahŕňa formovanie človeka v športovom kolektíve, tvorba sociálnej skupiny (ČECHÁK, LINHART, 1986). Ide o:

- nadväzovanie vzťahov s ďalšími členmi športového družstva
- prispôsobenie sa normám kolektívu (športové ciele, dodržiavanie zásad)
- priestor pre sociálne učenie, získavanie sebadôvery, formovanie ašpirácií
- všestranný rozvoj a formovanie telesnej, psychickej a sociálnej zrelosti

Rodina a jej sociálny status (vzdelanie, príjmy, hodnotový systém) ovplyvňujú výber

pre šport, aj postoje k športovej príprave. Medzi sociálne podmienky zaraďujeme aj životosprávu a denný režim športovca, dostatok spánku, relax a odpočinok, duševná hygiena - prispievajú k rozvoju talentu v športe.

Škola umožňuje vybraným jedincom zladať športové a študijné povinnosti, poskytuje individuálne plány štúdia, umožní zvýšiť objemy tréningového zaťaženia. Súčasne ale dochádza často k preťažovaniu žiakov a zhoršeniu školského prospechu.

Športový kolektív, priateľské vzťahy poskytujú pozitívne smerovanie k výberu

športovej činnosti, najmä v najmladších kategóriách. Postoje k vlastnej športovej činnosti a vzťahy k výkonnosti určujú motiváciu a aspirácie k súťaženiu.

3. *Psychologické aspekty výberu mládeže pre šport*

Z vnútorných predpokladov z oblasti psychologických aspektov sú to predovšetkým: *psychické schopnosti*, či už senzorické (v lyžovaní vnímanie terénnych nerovností, optimálny tlak na podložku či odhad vzdialenosti), senzomotorické (rýchlosť podnetu na perцепčné podnety), intelektuálne a tvorivé schopnosti (taktické riešenie, improvizácia, predvídavosť).

BRODA (1983) zdôrazňuje u talentovaných jedincov aj význam študijného prospechu, intelektu. Ďalšiu významnú rolu zohrávajú *emočné a motivačné faktory* (potreba pohybu, súťaženia, potreba výkonu, prežívania atmosféry prírodného prostredia. Z motivačných faktorov sú dôležité presadenie sa v skupine, snaha byť najlepší, získať sebadôveru, uprednostňovanie svojho postavenia v kolektíve, neskôr nastupuje aj materiálna a finančná motivácia.

Ďalej sú to *osobnostné vlastnosti*, ktoré súvisia s temperamentom, charakterové vlastnosti, ktoré mu umožňujú prekonávať náročné tréningové a súťažné zaťaženie (húževnatosť, sebadisciplína, zodpovednosť, dôslednosť).

4. **Systém výberu a podpory talentovanej mládeže v bývalom Československu**

Tento systém bol vytvorený a realizovaný v rokoch 1974 – 1986 a mal nasledujúce charakteristiky (HAVLÍČEK a kol.1982):

- etapovitosť výberu talentovanej mládeže
- postupnosť a nadväznosť športovej prípravy
- profesionálne trénerské, organizačné i odborné zabezpečenie
- kontrolu plnenie stanovených cieľov vo všetkých etapách a na všetkých úrovniach

Systém zahŕňal fungovanie lyžiarskych oddielov, tréningových stredísk mládeže (TSM), športových tried a športové gymnáziá, Strediská vrcholového športu mládeže a dospelých v jednotlivých rezortoch (SVŠ M a SVŠ), juniorské a seniorské reprezentačné výbery, olympijské družstvo. Športovú prípravu v lyžovaní zabezpečovalo 20 profesionálnych trénerov a metodikov. Športovci zaradení do jednotlivých článkov mali zabezpečené bezplatné ubytovanie, stravu, regeneráciu, športovú prípravu aj materiálne zabezpečenie. Výberu sa mohol zúčastniť ktorýkoľvek jedinec, bez ohľadu pohlavia, či sociálnej skupiny. Reprezentanti boli po ukončení štúdia zamestnaní v „Dukle“ alebo v CAŠ (Centre akademického športu).

Po ukončení aktívnej činnosti boli najúspešnejším športovcom prednostne pridelené štátne byty.

Vtedajší systém výberu a podpory priniesol rad medailových umiestnení zo žiackych juniorských Majstrovstiev sveta. Naším až 14 reprezentantom sa v tejto etape podarilo získať 89 umiestnení do 20 miesta. Tento systém podpory vrcholového športu priniesol zisk jedinej medaile zo ZOH.

5. Systém výberu a zabezpečenia prípravy talentovanej mládeže v súčasnosti na Slovensku

Transformačný proces v roku 1989 priniesol výrazné zmeny v spoločenskom zriadení, ale aj v prístupe ku športu, ktorý sa premieta aj do zjazdového lyžovania.

Pozitíva:

- možnosti špeciálnej prípravy na snehu v alpských lyžiarskych strediskách
- dovoz kvalitnejšieho lyžiarskeho výstroja
- vznik profesionálnych lyžiarskych klubov na financovaní ktorých sa podieľajú hlavne rodičia, od detstva až po reprezentáciu.

Negatíva:

- rušenie jednotlivých článkov systému športovej prípravy mládeže
- znižovanie hodín telesnej výchovy na školách a rušenie športových krúžkov
- nižšia finančná podpora štátu pre telovýchovné jednoty
- privatizácia lyžiarskych zariadení
- zlá ekonomická, finančná a spoločenská situácia v Lyžiarskom zväze
- finančná náročnosť športovej prípravy
- nezáujem detí o šport -uprednostňovanie iných záujmov (počítače, hry, video..)

Etapy súčasného výberu

V súčasnosti ide viac-menej o nábor do lyžiarskych klubov, ktoré financujú rodičia (najlepší žiaci dostávali menšiu podporu z CTM). Jediný špecializovaný výber mal tzv. Top – tím (1999 – 2005), ktorý zabezpečoval komplexný servis vybraných olympionikov (sledovanie stavov pripravenosti, ladenie športovej formy, rehabilitáciu, psychologický servis).

Slovenským reprezentantom sa v tomto období podarilo získať len štyri umiestnenia do pätnásteho miesta na MS a ZOH. Jediná reprezentantka získava vo Svetovom pohári bodové umiestnenie.

Motívy pre éru (náboru) zjazdového lyžovania zahŕňajú ako pozitívne tak i negatívne faktory.

Medzi pozitíva sa radí snaha rodičov o zaradenie dieťaťa do sociálnej skupiny, zlepšenie kondície, pobyt na čerstvom vzduchu, pestrosť cvičení, možnosti komunikácie, potrebu samostatnosti, prekonanie puberty. Ďalej zohráva rolu genetická a sociálna determinovanosť talentu, napríklad snaha bývalých pretekárov o výkonnostný a vrcholový šport dieťaťa a dosiahnutie maximálnych športových výkonov.

Súčasne sa intenzívnejšie vnímajú riziká súčasného vrcholového športu. Psychológovia upozorňujú na nevyhnutnosť oddelenia vrcholového športu od školy a súkromia (Gurský, 2005). Medzi negatíva môžeme zaradiť aj isté aspekty pôsobenia rodičov v tréningovom procese, ako napríklad:

- nahrádzanie odbornej práce trénera
- ašpirácie rodiča väčšie ako ašpirácie a schopnosti dieťaťa
- vytváranie stresujúcej tréningovej i súťažnej atmosféry
- vytváranie protekcionárskeho zázemia (uprednostňovanie vlastného dieťaťa v nomináciách a viac celkovej starostlivosti)
- v prípade tvrdého prístupu vytváranie averzie medzi rodičmi a ich športujúcimi deťmi.

OBORNÝ, BLAHUTKOVÁ, (2004) In: SEKOT a kol. 2004 upozorňujú na nasledujúce riziká spojené s aktívnou športovou činnosťou, ktoré ovplyvňujú aj výber pre šport :

- izoláciu od rodinného prostredia a stratu sociálnych kontaktov s rovesníkmi
- rozdiely medzi výkonnostným a vrcholovým športom
- prerastanie ega do elitárskeho a protekcionárskeho individualizmu
- slabnúcu autoritu morálnych stimulov (výkon za každú cenu – doping)
- vznik fetišizmu výkonov a rekordov (smerovanie k zábavnej show)

Napriek tomu zjazdové lyžovanie patrí stále medzi populárne pohybové a športové aktivity ako referujú rôzne zdroje (HRČKA 1991, MEDEKOVÁ 1997, PAVLÍKOVÁ 1996, LEŠKA 2005, In: LEŠKA 2005)

Podiel rodiny na formovaní športovej výkonnosti v súčasnosti

Rodina má svoj jedinečný podiel medzi činiteľmi, ktoré zohrávajú úlohu v orientácii na šport (MEDEKOVÁ 2002):

- a/ v prenose biologických predpokladov (somatických, motorických, psychických)
- b/ vo váhe sociálneho dedičstva (výchova, ranné pohybové stimuly, napodobovanie rodičov, súčasť životného štýlu, hygienické návyky, hodnotový systém, formovanie vlastností osobnosti).

Keďže slovenský šport nemá funkčný systém je odkázaný na dominanciu rodičov. Dyáda rodič – tréner sa stal fenoménom slovenského vrcholového športu. Vytvára sociálne zázemie, zabezpečuje finančné a materiálne podmienky, určuje životný štýl a riadenie športovej prípravy svojho dieťaťa.

Obetavosť, finančná podpora, manažérske vedenie nám prináša výsledky v podobe najúspešnejších športovcov ako sú Martikán, Hochschornerovci, Velitz, Hossa, Tesovič, Malíková, Charfreitag – v lyžovaní Kosteličovci, Záhrobskí, Kurfürstová, Bank, z našich Zuzulová, Gantnerová, Vlhová, Ledecká a ďalší.

Ako pripúšťa istý riaditeľ športovej školy, ani tieto by sa nezaobišli bez pomoci rodičov. Vieme prirodzene aj o negatívnom vplyve rodičov na športovú kariéru svojich detí, často sa hovorí o tyranstve otcov (napr. v tenise).

I keď sa v súčasnosti hovorí o talentovaných deťoch z menších miest a chudobných rodín, ktoré majú *vôľu a bojové srdce*, ťažko by sa presadili pri súčasných finančných nárokoch na výstroj, telocvične, haly, trénerov, športovú prípravu. Sociálny status a životný štýl tak vytvárajú predpoklady pre zaradenie detí do športovej prípravy a rast ich vrcholovej výkonnosti.

Z hľadiska perspektívy zotrvania detí pri športe pri zohľadnení sociálno-ekonomického statusu rodín sú možné nasledujúce alternatívy:

1. Dieťa je z chudobnej rodiny a preto si nemôže dovoliť venovať sa výkonnostnému ani vrcholovému športu.

2. Talentovaného lyžiara z nemajetnej rodiny môže tréner zaradiť do družstva ako sparing-partnera z finančného účtu ostatných detí, ktoré ročne prispievajú do klubu určitou sumou, alebo sponzorskými darmi.
3. Typickejším variantom je, že sa výkonnostnému a vrcholovému športu budú venovať deti z rodín so silným sociálno-ekonomickým statusom. Tu je otázkou sila motivácie pre vrcholový šport, ktorý je spojený so značným odriekaním si bežných radostí, blahobytu a s vynakladaním značného úsilia.

Význam súťaženia v orientácii záujmov pri výbere a zotrvaní v aktívnej športovej činnosti

- Motiváciou výberu pre šport je aj rivalita, súťaženie, úspechy a zábava. Do súťaženia detí bol v lyžovaní zaradený okrem obrovského slalomu aj „detský cross“. V detskej a žiackej kategórii je nevyhnutné zapájať do športovej prípravy hravosť, pestrosť, všestrannosť a súťaživosť. Len tak je možné udržať dostatočne širokú základňu pre výber a športovú prípravu talentovaných detí až do úrovne výkonnostného športu.
- Kým v kategórii super -baby (deti od 5-9 rokov) máme na Slovensku 250 detí, do žiackeho lyžovania postupuje cca 150 žiakov. Do juniorskej kategórie prechádza 20-30 pretekárov, ktorí spolu so seniormi tvoria maximálne 40 pretekárov.
- Výber športového talentu je citlivou záležitosťou, vyžaduje skúsenosti, cit pre odhad dôležitých faktorov, poznanie ich suplicity, poznanie stavov pripravenosti – a udržanie záujmu o aktívnu pretekársku činnosť a súťaženie. Aj pri súčasnom rozpracovaní metodiky výberu ostáva aj v lyžovaní nenahraditeľnou skúsenosť trénera. Výber talentov nie je len odbornosť – je to aj intuícia a náhoda.

Návrh riešenia športovej prípravy talentovaných detí pre budúce obdobie

Predpokladám, že touto otázkou sa bude v najbližšom období zaoberať tím pracovníkov oblasti rezortu školstva, olympijského výboru, či pracovníkov telovýchovných inštitúcií. V zjazdovom lyžovaní by mali prípravu až do žiackej kategórie zatiaľ zabezpečovať vybraní tréneri v spolupráci s rodičmi. Tí by mali plniť úlohu manažérov, nemali by zasahovať do odbornej športovej prípravy.

V období puberty 14-18 rokov by mala existovať štátna inštitúcia (lyžiarske gymnázium), ktorá by zabezpečovala všestranné aj športové vzdelanie. Pre vybrané talenty by malo štátom a sponzormi zabezpečené lyžiarske stredisko, kde by za podpory vybraného plateného realizačného tímu i osobných trénerov prebiehala kvalitná športová príprava (vyhradené a upravené trate, videotechnika, diagnostika prípravy.) Títo pretekári by tvorili širší reprezentačný tím a na základe kritérií by absolvovali preteky Európskeho a Svetového pohára, ako aj MS a ZOH.

V každom prípade zriadenie Ministerstva športu, štátne a sponzorské dotácie a prepracovaný systém športovej prípravy by zjazdovému lyžovaniu priniesol zvýšenie úrovne športovej výkonnosti. Zvýšený dôraz bude kladený na aktívnejšie zapojenie sponzorov ako je to viditeľné na príklade zjazdárov – paralympikov, ktorí na ZOH vo Vancouveri 2010 získali 11 medailových umiestnení a v celkovom hodnotení obsadili 4. miesto v hodnotení národov.

Zhrnutie poznatkov

- Bez systému, organizácie a riadenia športovej prípravy, nemôže existovať ani metodika výberu talentov.
- Význam športu ako prostriedku individuálneho a sociálneho zdravia a duševnej pohody pri súčasných globálnych rizikách (nárast obezity, nedostatok pohybu, srdcovocievne ochorenia, duševné preťaženie).
- Motiváciou pre výber športových odvetví, musí byť budovanie športovísk a podmienok pre športovú prípravu (súhra a podpora rodiny, podmienok a štátnej podpory).
- Výber pre lyžovanie je v súčasnosti záležitosťou bohatšej spoločenskej vrstvy, nakoľko materiálne zabezpečenie a športová príprava sú finančne veľmi náročné.
- Veľa športovcov odchádza zo zjazdového lyžovania do adrenalínových (finančne menej náročných) lyžiarskych športov (freeriding, freestyle, skicross, skialpinizmus).
- Napriek úbytku pretekárov v zjazdovom lyžovaní pri prechode do vyšších kategórií socializačný proces vstúpenia základných životných hodnôt, cez utváranie sociálnych vzťahov prebieha aj naďalej v rekreačnom lyžovaní a získané hodnoty z detského veku prenášajú jednotlivci do ďalšieho pracovného i osobného života.

Literatúra

1. BRODA, T. 1983. Športovní příprava mládeže v lyžování. Praha: Univerzita Karlova 1983.
2. ČECHÁK, V., LINHART, J. 1986. Sociologie sportu. Praha: Olympia 1986.
3. GURSKÝ, T. 2005. Psychológia športu: Učebné texty pre trénerov. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, 2005. 109s.
4. HAVLÍČEK, I., a kol. 1982. Vedecké základy športovej prípravy mládeže. Zborník VMR SÚVČSZTV, Bratislava: Šport, 1982.
5. HAVLÍČEK, I. 1977 Systém riadenia športovej prípravy. Metodický list. Bratislava: MOSÚVČSZTV, 1977.
6. HELLEBRANDT, V. 1979. Výber talentovanej mládeže pre lyžovanie. Metodický list. Bratislava: MO SÚV ČSZTV 1979.
7. LEŠKA, D. 2005. Sociológia športu, Bratislava 2005.
8. MEDEKOVÁ, H. 2002. Determinanty pohybovej aktivity detí a mládeže. In: Vybrané aspekty pohybovej činnosti obyvateľov SROV. Bratislava: FTVŠ UK, 2002.
9. MORAVEC, R., a kol. 2004. Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004.
10. SEKOT, A., a kol. 2004. Kapitoly ze sportu. Brno: FSS, Masarykova univerzita, 2004.

OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF TALENTED YOUTH IN DOWNHILL SKIING IN THE CURRENT SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS

Key words: talented youth, downhill skiing, development, top sport

Summary

Sports practice shows that peak performance can be achieved by a talented individual under favorable conditions and optimal care for its preparation. The author points out the system and principles of selection, emphasizes the importance of social criteria in the current socio-economic conditions. After characterizing the system and supporting talented youth in the former Slovakia, he points to the current role of the family in shaping the sports performance of talented individuals. Taking into account the social status, he sees alternatives for the use of children in sports training in downhill skiing. Although it proposes a system of selection and support, it emphasizes the need to establish a Ministry of Sport, the provision of state subsidies and a sophisticated system of sports training. Only in this way can we achieve the required level of sports performance in top sports.

Telesná výchova cez aplikáciu strava

Martin Dovičák, Dalibor Ludvig

¹ Katedra telesnej výchovy a športu FMFI UK Bratislava

² Katedra telesnej výchovy a športu FaF UK Bratislava

Kľúčové slová: dištančná forma výučby, aplikácia STRAVA, telesná výchova, žiak

Abstrakt

Hlavnou témou príspevku je používanie aplikácie STRAVA v rámci predmetu telesná výchova. Po vyše ročných skúsenostiach vďaka pandemickým opatreniam s touto aplikáciou, je nosnou časťou príspevku technické zvládnutie a predstavenie manuálov pre vytvorenie efektívnej práce učiteľa telesnej výchovy. Táto aplikácia je vhodná počas dištančnej telesnej výchovy, ale môže slúžiť aj ako efektívna náhrada hodiny pre necvičiacich na telesnej výchove. Rovnako svoje uplatnenie môže mať aj v prezenčnej forme telesnej výchovy.

Úvod

V marci 2020 boli nielen na Slovensku pedagógovia a učitelia telesnej výchovy nevynímajúc postavení pred hotovú vec – vyučovať v online priestore. Výučba sa stala komplikovanejšou a učitelia museli okrem kurikula, ktoré mali sprostredkovať žiakom zvládnuť aj technickú stránku veci prostredníctvom moderných technológií. S problémami dištančnej formy výučby sa každá škola, ale aj jednotliví učitelia vysporiadali po svojom. Nemáme relevantné dáta, ktoré by sa opierali o výskum, ale z vlastnej praxe a pozorovania vieme, že telesná výchova na mnohých školách sa ocitla na okraji dôležitosti. Práve v začiatkoch pandémie a s tým spojenou dištančnou formou výučby nebol akcent na pohybovú aktivitu žiakov a práve v týchto podmienkach bolo „dôležité viac ako inokedy, nezabúdať na fyzickú aktivitu, ktorá posilňuje imunitný systém“. (Hlaváčová a kol., 2021). Dôraz na pohybovú aktivitu, šport, cvičenie v rekreačnej forme sú pre Novotného (2016) nevyhnutné ako preventívne opatrenia na zdravie človeka nielen v období „lockdownov“. Pri vládných opatreniach, ktoré obmedzovali pohyb obyvateľstva, tak šport, pohyb v prírode alebo domáce cvičenie (workouty) prostredníctvom internetu bol potrebný vo zvýšenej miere a často záležal na vnútornej motivácii jedinca (žiaka, študenta, či pracujúceho). Autori článku pracujú na vysokých školách, kde aplikáciu STRAVA využívali pri dištančnej forme výučby so študentmi, ktorí mali zapísanú telesnú výchovu ako povinne voliteľný predmet a uvedomujú si benefity tejto aplikácie aj pre nižší stupeň školstva. Predkladaný príspevok je adresovaný najmä pre všetkých učiteľov telesnej výchovy na druhom stupni ZŠ a SŠ. V danej vekovej kategórii vedia žiaci vykonávať vybrané individuálne pohybové aktivity so športovým náramkom alebo smartfónom. Aplikáciu STRAVA založili v roku 2009 Mark Gainey a Michael Horvath v Kalifornii (<https://en.wikipedia.org/wiki/Strava>). STRAVA sa stáva najpopulárnejšou komunikačnou aplikáciou zameraných najmä na beh a cyklistiku. Zaznamenať sa aktuálne dá až 31 rôznych športov, ktoré sa nahrávajú do osobného Strava profilu. Strava počas aktivity sleduje a zobrazuje všetky potrebné štatistiky, vrátane rýchlosti, času, vzdialenosti a trasy. Po ukončení aktivity prepočítava aj

dalšie aspekty, a to napríklad prevýšenie či spálené kalórie podľa druhu športu. Ako bonus pre aktivity s GPS lokáciou (napr. beh, bicykel) tiež informuje, či používateľ prekonal rekord v niektorom z mnohých segmentov alebo prebehol svojho kamaráta na obľúbenej trase (<https://touchit.sk/>). STRAVA ponúka aj sociálnu sieť, kde sa môže postovať, komentovať alebo dávať pochvaly.

Základné nastavenia aplikácie

Registrácia

Aplikáciu je možné stiahnuť v apple store alebo v obchode play, ale rovnako sa môžete prihlásiť aj na svojom počítači, kde do prehliadača zadáte <https://www.strava.com/register/free>. Po stiahnutí aplikácie alebo zadaní danej webovej adresy do prehliadača sa môžete zaregistrovať podľa pokynov.

Bezpečnosť

Základným pravidlom pri zakladaní účtu na každej sociálnej sieti je bezpečnosť. Strava ponúka bezpečný výber nastavenia súkromia a notifikácií (https://www.strava.com/legal/privacy#aggregate_information). Vyberáme niektoré zásady ochrany osobných údajov spoločnosti Strava.

Predáva vaše osobné údaje?	Nie
Zdieľa alebo predáva súhrnné informácie?	Áno
Zdieľa vaše údaje s partnermi API tretích strán?	Áno, s vašim súhlasom
Používa citlivé kategórie údajov, napríklad informácie o zdraví?	Áno, s vašim súhlasom
Používa váš zoznam kontaktov, ak nám povolíte prístup?	Áno
Vymaže vaše údaje, keď požadujete vymazanie účtu?	Áno
Ponecháva vaše údaje tak dlho, ako potrebujeme, pokiaľ nepožiadate o ich vymazanie?	Áno
Môžete ovládať, komu sa zobrazuje vaša aktivita založená na polohe?	Áno
Sú vaše nastavenia ochrany súkromia aktivity a profilu predvolene nastavené na „Všetci“?	Áno
Môžete si stiahnuť a vymazať svoje údaje?	Áno
Sleduje vaše prehliadanie na iných stránkach?	Nie
Počúva vás pomocou mikrofónu vášho zariadenia?	Nie

Dáva vám vopred vedieť, keď urobíme dôležité zmeny v našich zásadách ochrany osobných údajov?	<u>Áno</u>
Majú všetci členovia na celom svete rovnakú sadu nástrojov a ovládacích prvkov?	<u>Áno</u>
Sleduje polohu vášho zariadenia, keď aplikáciu nepoužívate?	<u>Nie</u>

Viditeľnosť aktivít je predvolene nastavená pre všetkých. Preto odporúčame po registrácii si prejsť všetkými nastaveniami súkromia vrátane e-mailových notifikácií, ktorých je viac ako 30 a sú všetky aktivované.

Zaznamenávanie aktivít

Zaznamenať aktivitu do aplikácie Strava je možné cez:

- smartfón
- hodinky s GPS, ktoré majú možnosť spárovania s aplikáciou STRAVA (<https://support.strava.com/hc/en-us/sections/203773957-Record-Sync>)

V prípade technického zlyhania je možné aktivitu nahráť aj manuálne.

Používanie aplikácie pre telesnú výchovu

Pred založením klubu si odporúčame pozrieť videomanuál (QR kód 1), kde jeden z autorov približuje kľúčové body pri používaní aplikácie cez počítač. Rovnako odporúčame si pozrieť aj druhý videomanuál (QR kód 2), kde je priblížené používanie na mobilnom zariadení.



QR kód 1- videonávod pre učiteľov cez PC
videonávod pre žiakov cez smartfón

QR kód 2 -

1. Založenie klubu (<https://support.strava.com/hc/en-us/articles/216918347-Clubs-on-Strava#create>) by sme prirovnali k založeniu triedy, ktorú vyučujete na TV. Vzhľadom k tomu, že má svoje limity a možnosti, vyberáme tie najdôležitejšie, ktoré považujeme za dôležité:
 - a. vytvoriť viete max. 10 klubov na 1 účet.
 - b. vyberiete názov klubu (triedy) a odporúčame v kolonke šport vybrať možnosť "other" (viď nižšie).
 - c. Tabuľka výsledkov klubu (leaderboard) zobrazuje zoradený zoznam členov klubu so štatistikami podľa štatistík za aktuálny a predchádzajúci týždeň. Výsledková tabuľka sa upraví podľa typu klubu: bežecké, cyklistické a triatlonové kluby. Do výsledkovej tabuľky klubu budú zahrnuté iba aktivity, ktoré zodpovedajú športovému typu klubu. Pre kluby, ktoré majú športový typ nastavený na "other" resp. „iný“,

budú do tabuľky najlepších zaradené iba jazdy na bicykli, behy a plávanie.

- d. jednotlivé športové kluby (iba beh alebo jazda na bicykli) zoradia rebríčky podľa celkovej vzdialenosti aktivity, zatiaľ čo multišportové kluby ("iné") zoradia rebríčky podľa celkového času aktivity.
- e. na webových stránkach Strava (www.strava.com) sa v tabuľkách klubov zobrazia najlepších 100 členov týždenne v danej aktivite.
- f. klub zaznamenáva len aktuálny týždeň a okrem minulotýždňovej tabuľky (dostupnej len cez webový prehliadač) neukladá históriu údajov. Preto odporúčame kopírovať každý pondelok dáta z klubu do excelu.

UPOZORNENIE: Ak si dáta z predchádzajúceho týždňa neuložíte, tak sa k nim už nedostanete.

- g. Výsledkové týždenné tabuľky sa resetujú v nedeľu o 23:59 v stanovenom časovom pásme klubu.
 - h. súčasťou bežeckých klubov budú behy, cyklistické kluby jazdou na bicykli a „ostatné“ kluby budú zahŕňať všetky ostatné športové typy. Kluby s viac ako 50 000 členmi nebudú obsahovať informáciu o nedávnej aktivite.
 - i. Členovia klubu môžu vytvárať príspevky prechodom na kartu "Post" resp. príspevok a výberom položky "create post" resp. vytvoriť príspevok. Tento príspevok sa dá komentovať, nahlásiť alebo pochváliť (tzv. „kudos“). Príspevky slúžia pre učiteľov na oznamy a sú trvalé.
2. Vedenie klubu a triedy počas školského roku odporúčame evidovať v exceli, keďže dáta v leaderboarde neukladá históriu údajov. Kopírovanie z leaderboard cez PC je intuitívne a zrealizujete ho ako pri označovaní textu vo worde. Následne celú tabuľku prekopírujete do prvého hárku v exceli. Hárk si pomenujete podľa príslušného týždňa. Komunikačný kanál s triedou udržiavate cez príspevky. Nastaviť si môžete aj titulnú fotku, či profilovú fotku triedy.
- a. evidujte dáta aj vo svojom zariadení,
 - b. tvorte oznamy prostredníctvom príspevkov,
 - c. nastavte si autentické fotky triedy
 - d. motivujte žiakov (motiváciu nechávame na Vás)

3. Súťaže

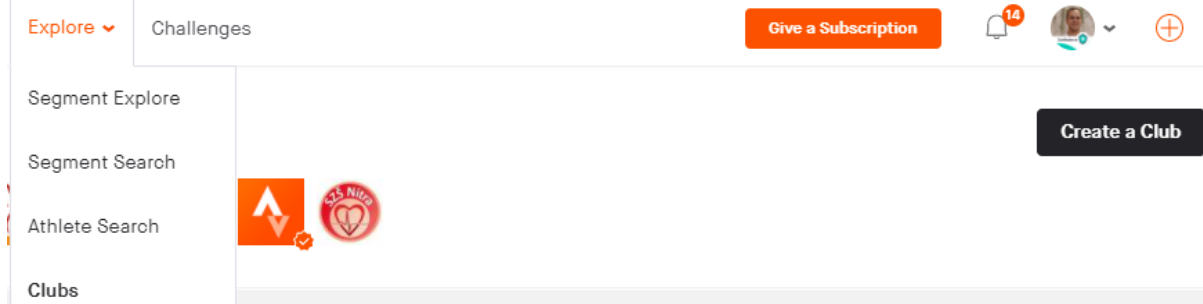
- a. individuálne
- b. kolektívne

Na tvorbu súťaží treba vytvoriť nové kluby, kde budú len zainteresovaní.

Dištančná telesná výchova so Stravou

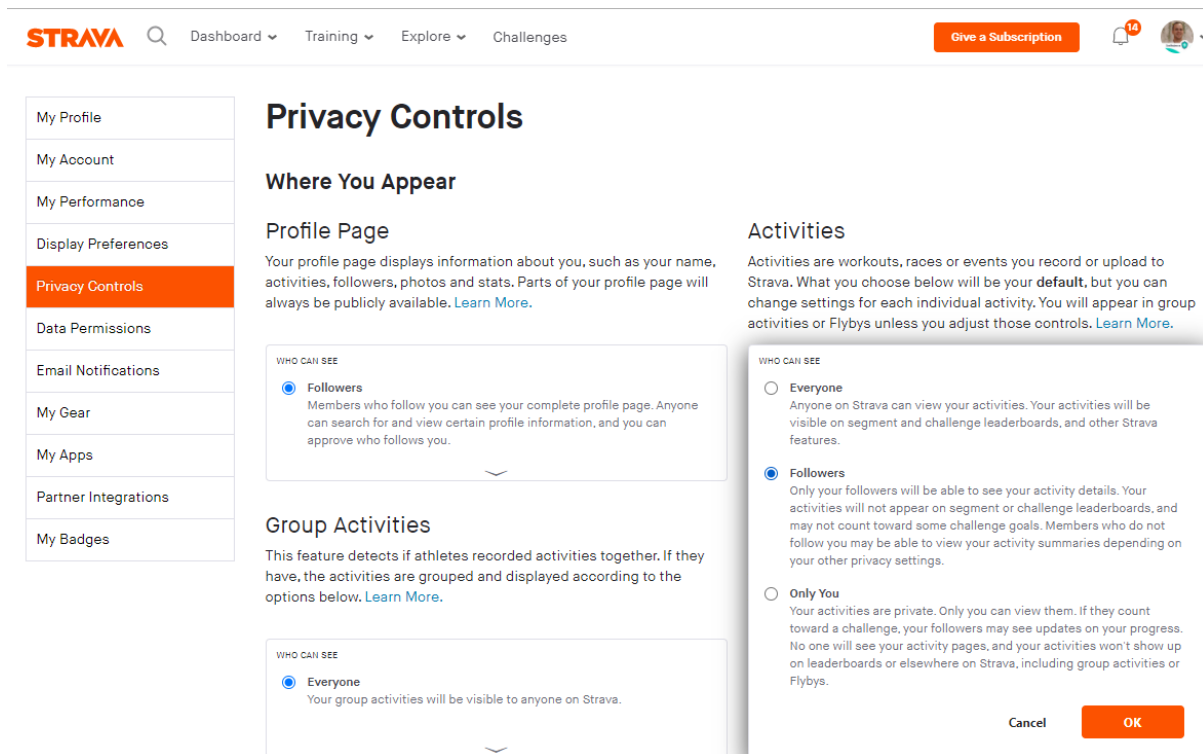
Digitálne technológie sú dobrý sluha, ale zlý pán. Aplikácia STRAVA ponúka skutočne široké možnosti na plnohodnotnú dištančnú telesnú výchovu. Učiteľ môže sledovať pohybové aktivity žiaka, kde môže vidieť všetky jeho aktivity, v prípade ak má žiak nastavenú viditeľnosť svojich aktivít pre svojho učiteľa. Na efektívne riadenie dištančnej telesnej výchovy odporúčame používať počítač a webovú stránku aplikácie, kde navrhujeme:

1. Založiť pre každú triedu klub na Strave s nasledujúcimi nastaveniami:



Obrázok 1 - "create a club"

- a. šport: "other"
 - b. klubový typ: "club"
 - c. nastavte si klub iba na pozvanie (súkromný)
2. Dať "follow" (sledovanie) každému žiakovi v klube pre viditeľnosť aktivít.
 - a. pre funkčné sledovanie aktivít žiaka, by žiak mal mať nastavené viditeľnosť aktivít pre jeho "follower" (sledovateľov) ako je na obrázku 2.



Obrázok 2 - nastavenie súkromia (cez PC)

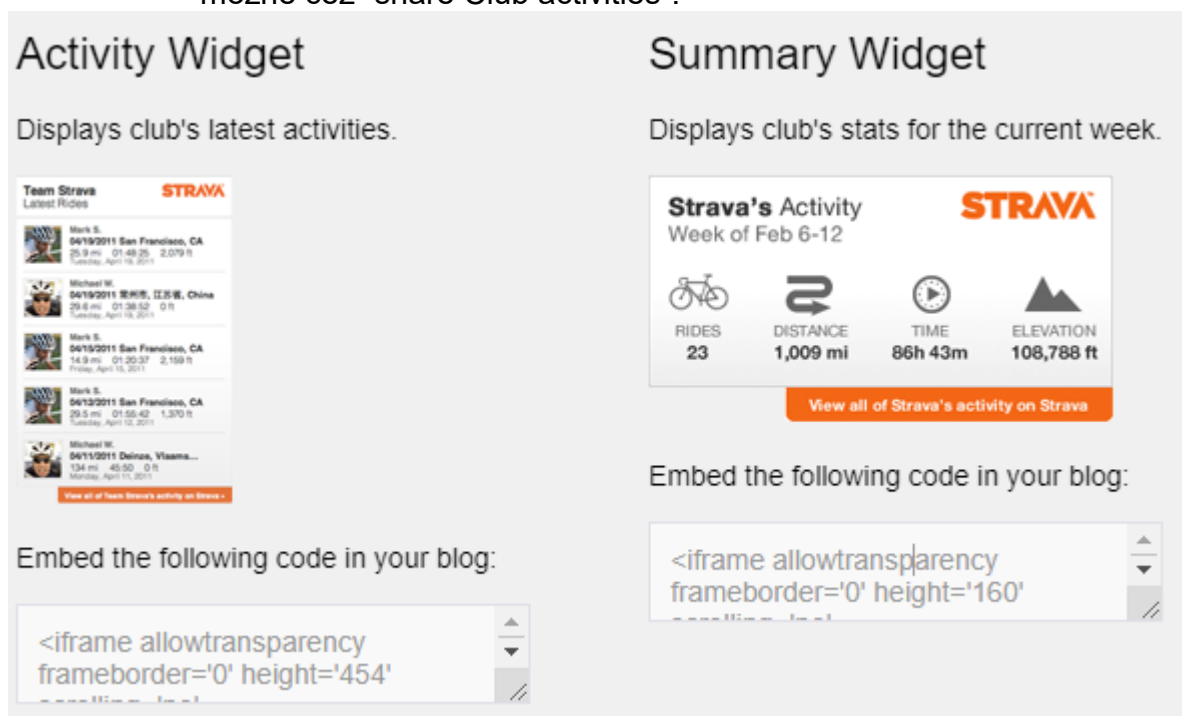
3. Sledovať prehľad v 4 paneloch:



Obrázok 3 - panely v klube

- a. "Club Leaderboard" - tabuľka najlepších, ktorá sumarizuje časy len z behu, bicykla a plávania. Slúži pre súťažné typy.

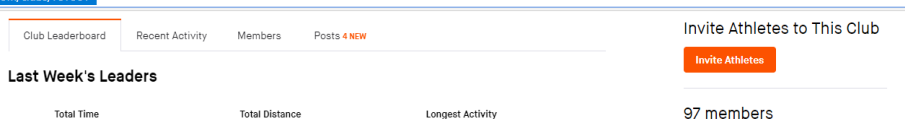
- b. "Recent activity" - sledovanie posledných aktivít
 - c. "Members" - zobrazenie všetkých členov v klube, kde im viete priradiť aj úlohu admina alebo odstrániť z klubu vybraného člena.
 - d. "Post" - Príspevky podľa nastavenia môžete pridávať vy alebo aj žiaci.
4. Zdieľať posledné aktivity alebo celkový súčet týždenných aktivít je možné cez "share Club activities".



Obrázok 4 - "share club activities"

- a. "Activity Widget" - posledných 5 aktivít, ktoré boli vykonané v klube a člen má nastavenú viditeľnosť pre všetkých sú viditeľné v tejto tabuľke. Kód tabuľky je možné poslať informatikovi, ktorý spravuje stránku školy, či triedy. Tabuľku je potom možné vidieť na stránke školy.
 - b. "Summary Widget" celková týždenná sumarizácia. Nastavenie je opäť ako v predchádzajúcom "widgete". Táto týždenná sumárna tabuľka môže slúžiť aj v celoškolskej súťaži, kde každá trieda súťaží spoločne.
5. Pozvať žiakov do klubu. Cez PC sú dve možnosti. Priama pozvánka cez oranžovú ikonku "Invite Athletes" kde priamo napíšete, meno vášho žiaka (podmienkou je, že sa navzájom sledujete, čiže ste "friends"). Jednoduchším variantom je prekopírovať link z webového prehliadača, keď ste vo svojom klube a poslať daný link žiakom do emailu (obrázok 5 - modrou farbou)

<https://www.strava.com/clubs/757381#>



Obrázok 5 - "Invite Athletes" - pozvať atlétov

6. Vytvárať spoločné klubové udalosti. V prípade ak máte prístupný rovnaký športový areál alebo rovnakú trasu, môžete využívať aj spoločné udalosti. "Add club event" je oranžová ikona v klube, ktorú má v pláne autor plnohodnotne otestovať, počas prezenčnej telesnej výchovy, keď bude môcť spoločne so študentmi vykonávať dané aktivity v rovnakom čase.
7. Nastaviť si pravidlá v prípade technických zlyhaní. Zhrnieme tie najčastejšie:
 - a. vybitie batérie smartfónu počas aktivity
 - b. zlé nahratie aktivity do aplikácie (z dôvodu slabého GPS)
 - c. zabudnutie vypnutia aplikácie

Riešenie týchto komplikácií odporúčame individuálne, keďže neočakávame ich pravidelné opakovanie.

Myslíme si, že ak si vyskúšate týchto 7 bodov, ktoré v úvode budú zaberať časovú náročnosť, tak po mesiaci si všetky body zautomatizujete a oceníte prínos tejto aplikácie pri dištančnej telesnej výchove.

Prezenčná telesná výchova so Stravou

Aplikácia STRAVA ponúka vytváranie udalostí (event) alebo od roku 2021 aj výzvy v rámci svojich priateľov, prípadne tvorbu vlastných tratí. V čase písania tohto článku sa nám podarilo 1x otestovať prezenčnú hodinu TV prostredníctvom funkcie "EVENT" a 1x prostredníctvom tvorby vlastnej trate.

Create a Club Event

Event Type*
Run

Route
LAFRANCONI - SNP
Don't have a route? [Create one now](#) or edit the club event later to add a map.

Event Title*
Telesná výchova - 10

Meet-up Address
Lafrancooni

Organizer
Matfyz športuje

Terrain
Road

Level/Event Type
Beginner

Description
- Hodina sa začína o 9:00 pod mostom Lafrancooni

How often does this club event repeat?
Only once

Date*
06/01/2021

Start Time*
9:00 AM

Additional Info
☐ Women only
☒ Club members only

Save Club Event or Cancel

Obrázok 6 - Vytváranie udalosti - okno skupinovej udalosti

Vytvorenie klubovej udalosti

Na klubovej stránke sa vyberie možnosť „Pridať klubovú udalosť“. Vyplniť treba podrobnosti o svojej udalosti v okne – „Skupinová udalosť“ (Obrázok 6). Po vyplnení požadovaných polí (označených hviezdikami) sa vyberie možnosť „Uložiť klubovú udalosť“. Táto udalosť sa následne zobrazí v hornej časti vašej klubovej stránky. Upozornenie je, že na vytvorenie klubovej udalosti sa vyžaduje čas a dátum začiatku a stránka udalosti už nebude prístupná po začiatku akcie. Momentálne nie je možné vytvoriť udalosť, ktorá bude trvať viac ako jeden deň (<https://support.strava.com/hc/en-us/articles/216918607-Group-Events-for-Clubs>)

Po vytvorení udalosti sa do nej môžu pridať na klubovej stránke pridať všetci členovia klubu tlačidlom „I’m in“. Na obrázku č.6 je možno vidieť, že si viete vytvárať vlastné trate („Route“). Trať, ktorú chcete v rámci TV zrealizovať odporúčame vytvoriť na strave („Create one now“), aby ste sa k danej trati mohli vrátiť a sledovať všetky dáta na danej trati.

Prezenčnú telesnú výchovu je možné absolvovať nielen v telocvični, ale aj v prírode a môžete kráčať, behať, bicyklovať, či korčuľovať. Myslíme si, že zbierať tieto dáta z prezenčných hodín môže byť prínosné v rámci porovnávania generácií na daných školách resp. obciach.

Náhrada telesnej výchovy so Stravou

Na začiatku definujeme necvičiacich, pre ktorých je určená náhrada TV. Náhradu za neodcvičenú prezenčnú hodinu TV musí absolvovať ten necvičiaci, ktorý nemá zdravotné prekážky na jej vykonanie v danom týždni, v ktorom necvičil.

Počet necvičiacich sa od druhého stupňa preukázateľne zvyšuje. Dievčatá sa nechcú spotiť a chlapci sa v súčasnej dobe orientujú na digitálne technológie a hry. Myslíme si, že učiteľ telesnej výchovy by mal necvičiacich motivovať k pohybu aj mimo TV a ideálne je, ak to vie aj odkontrolovať. Nakoľko ak žiak chýba na biológii, učiteľ mu novú látku nevysvetlí nanovo, ale jednoducho si ju musí dobrať sám. Ak sa nebude hýbať na TV, mal by sa hýbať mimo TV náhradnou formou.

Aplikácia Strava je jeden zo spôsobov, ktorý je ľahko kontrolovateľný a žiaka môže časom nastaviť, že keď bude cvičiť na hodine, nebude musieť doma. Samozrejme všetci túžime aby sa naša mládež hýbala, čo najviac a tieto opatrenia by sme nemuseli používať. Ale v čase pandémie, keď je pohyb jednou z prevencií voči chorobám, by sme mali viac apelovať na pohyb. Náhrada prezenčnej telesnej výchovy by mala zabezpečiť, že už nebudeme mať necvičiacich, ale budeme mať len cvičiacich, a to veríme, že chcú dosiahnuť všetci telovýchovní pedagógovia.

Kontrolovanie aktivít na aplikácii STRAVA

- žiak musí byť v klube (triede) na aplikácii, ktorý založil učiteľ
- žiak musí učiteľovi na hodine TV oznámiť deň a čas kedy absolvuje náhradu TV
- žiak musí danú aktivitu zaznamenať do aplikácie Strava
- v prípade ak žiak súhlasí, odfotí sa počas vykonávania aktivity
- žiak by mal preukázať na svojom mobilnom zariadení, že on vykonal dané aktivity (učiteľ si dané fotky iba pozrie, aby skontroloval časy snímania fotiek)

Záver

Na záver chceme poznamenať, že dôvera medzi učiteľom a žiakom by mala byť maximálna, pretože daný pohyb je pre každého žiaka dôležitý. Úspechom bude ak všetci zdravotne spôsobilí žiaci budú cvičiaci na hodinách TV a náhrada TV. Samotné nastavenie nechávame na každom učiteľovi, ale myslíme si, že ak sa žiak nehýbe na TV, tak by mal byť vyrozumený s tým, že by si to mal nahradiť hlavne pre jeho zdravie. Aplikácia strava je výborný nástroj na to, ako zbierať dáta o našom pohybe. Rovnako o pohybe skupiny, či triedy. Uľahčuje nám v mnohom veľa práce s prepisom dát. Je to výborný sluha, ktorý sa stále vyvíja a naše viac ako ročné skúsenosti s touto aplikáciou ju hodnotia ako prínosnú aj pre učiteľov. Preto ju odporúčame aj na hodiny telesnej výchovy, či už v prezenčnej alebo dištančnej forme. Dôležité je, aby sa všetci žiaci v danom týždni hýbali aspoň tie dve hodiny počas telesnej výchovy.

Literatúra

1. NOVOTNÝ, J. 2012. Zdraví a pohybová aktivita. Brno, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 2012. 57 s. ISBN 978-80-210-6959-6 [online] [cit. 2021-06-28] Dostupné na internete: FSpS: http://www.fsp.s.muni.cz/~novotny/ZPA_text.pdf
2. HLAVÁČOVÁ, J., TIMKOVIČ, M., BARČALOVÁ, M., HORIZRALOVÁ, K. 2021. *Pohybová aktivita vysokoškolákov počas lockdownu*. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021. ISBN 978-80-553-3860-6

Internetové zdroje:

Sedem aplikácií nielen pre cyklistov <<https://touchit.sk/7-aplikacii-nielen-pre-cyklistov/244401>>[cit. 2021-06-28].

STRAVA <<https://en.wikipedia.org/wiki/Strava>>[cit. 2021-06-28].

<<https://www.strava.com/>>[cit. 2021-06-28].

Strava Privacy Policy

<https://www.strava.com/legal/privacy#aggregate_information>[cit. 2021-06-28].

Strava Support <<https://support.strava.com/hc/en-us/sections/203773957-Record-Sync>>[cit. 2021-06-28].

Aj telesná výchova sa dá učiť dištančne. Pozrite sa ako. <<https://youtu.be/X1vd3r-syZU>>[cit. 2021-06-28].

Ako pracovať s aplikáciou Strava pri dištančnej výučbe telesnej výchovy.

<<https://www.youtube.com/watch?v=i4fGiQs4a2Y>>[cit. 2021-06-28].

PHYSICAL EDUCATION BY APP STRAVA

Keywords: distance teaching, app Strava, physical education, student

Summary

The main topic of the paper is the STRAVA application usage within the subject of physical education. Based on the application usage for more than a year, caused by pandemic measures, the technical mastery and manuals introduction for creating effective work of a physical education teacher, is the bearing part of this paper. This application is suitable during a distance form of physical education, but it can also serve as an effective alternative lesson for not training students at physical education subject. Likewise It can be used in the full on-site presented form of physical education

Vodná turistika – splav rieky Orava

Ľuboslav Šiška, Peter Krška, Daniel Židek

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

Kľúčové slová: Vodná turistika, plavidlo, rafting, náročnosť riečnych tokov, rieka Orava

Abstrakt

Vodný turizmus využíva pre svoju realizáciu vodné prostredie, na ktorom je možné použiť niekoľko druhov plavidiel. Ak je vodná turistika vhodne zakomponovaná do infraštruktúry daného regiónu, stáva sa dôležitým nástrojom pre aktívne strávenie voľnočasových aktivít ľudí. Možno ňou dosiahnuť zvýšený záujem ľudí o daný región a uspokojenie ich potrieb, ale aj príjemné spestrenie času stráveného v prírode. Cieľom práce je predstaviť možnosti splavovania vodných tokov na Slovensku, ich rozdelenie do kategórií v rámci obťažnosti ich splavovania (na základe alpského systému klasifikácie náročnosti riek) spolu s konkrétnym popisom splavu úseku rieky Orava.

Úvod

Splav riek sa u nás v súčasnej dobe čoraz viac dostáva do popredia a veľkou mierou k tomu prispieva najmä fakt, že okrem dobre udržiavaných a množstva pribúdajúcich úsekov vhodných na splav je aj zvýšená miera dostupnosti potrebného vybavenia. Tento druh voľnočasovej aktivity má u nás dlhoročnú tradíciu, nakoľko vychádza pôvodne z pltníctva, ktoré u nás bolo v minulosti veľmi rozšírené. Korene súčasnej podoby splavovania riek u nás siahajú až do čias Rakúsko – Uhorska, neskôr Československa, kedy boli organizované vtedajšími turistickými a vodáckymi klubmi. Vodný turizmus je jedinečnou formou turistiky, pretože ako jediná využíva v plnej miere pre svoje naplnenie špecifické vodné prostredie. Od tohto sa odvíja aj jej charakter. Na pohyb vo vode sa používajú rôzne druhy plavidiel - jachty, plachetnice, kanoe, kajaky, rafty a i.. (Matlovičová, Klamár, Mika, 2015, s. 384).

Športy ako vodná turistika sú vo všeobecnosti považované za vhodné prostriedky pohybovej rekreácie nielen pre profesionálnych športovcov, ale aj pre ľudí, venujúcim sa rôznym druhom športov, ktoré nesúvisia iba s vodným prostredím. Vodnú turistiku môžeme charakterizovať ako putovanie na lodi po vode, ktoré je väčšinou spojené s táborením (Kompán, Görner, 2007, s. 29). Jedinečnosť zážitkov na vode v spojení so spôsobom ovládania plavidla a zvládnutie techniky jazdy patria medzi zručnosti aktivizujúce jednotlivé časti ľudského organizmu. Majú priaznivý vplyv na fyzickú zdatnosť a psychickú pohodu človeka. Z toho vyplýva, že aktivity realizované na vode majú nielen rekreačný, ale aj výchovno- vzdelávací význam. Splavovanie riek teda plní aj vzdelávaciu úlohu, pretože vodný turista má záujem spoznať rôzne druhy riek, z čoho vyplýva, že musí ovládať prácu s mapami, vedieť správne určiť kilometráž splavného úseku riek a dokáže komunikovať s inými s ľuďmi o vodáckej problematike. Vodný turizmus obsahuje nasledovné zložky: fyzická príprava, kultúrno-poznávací činnosť a odborné technické znalosti. Pre

zvládnutie náročnej vodnej turistiky je dôležitá fyzická príprava, ktorej treba venovať dostatočnú pozornosť. Ako uvádzajú autori (Matlovičová, Klamár, Mika, 2015, s. 384), kultúrno poznávacia činnosť má vo vodnej turistike mimoriadny význam. Prostredníctvom vodnej turistiky je možné navštíviť ťažko prístupné miesta, zoznámiť sa s minulosťou a prítomnosťou kraja, ktorým sa prechádza. Medzi odbornotechnické znalosti vo vodnej turistike môžeme zaradiť: oprava lode, táborenie, vedomosti o nebezpečenstve pri vodnej turistike a i. .

Medzi základné predpoklady ovplyvňujúce úspešnosť splavu patria: skúsenosť jednotlivých členov posádky (najmä pri skupinových splavoch), dôslednosť pri príprave na splav danej rieky, voľba vhodného úseku rieky, výber správneho plavidla a poznanie základných pravidiel správania sa na vode. Pri splavovaní riek je prínosné, ak sa na akcii zúčastnia 2 alebo 3 plavidlá s posádkou a môžu si pri neočakávaných problémoch navzájom pomôcť. Vodnú turistiku možno realizovať v rámci vnútrozemských vôd tečúcich - rieky, alebo stojatých - jazerá a vodné nádrže ako aj vodného prostredia morí a oceánov. Vodná turistika sa najčastejšie rozdeľuje podľa druhu použitého plavidla. Ide o jachting, kajakový turizmus a rafting. **Jachting** – je založený na plachtení na vnútrozemských vodných plochách: jazerách, vodných nádržiach, riekach a umelých vodných kanáloch. **Kajakový turizmus** – realizuje sa na vnútrozemských stojatých vodách, tečúcich vodách a na moriach. Ide o spôsob poznávania prírodných území pretože sa realizuje prirodzenými trasami bez trvalého poškodenia životného prostredia. **Rafting** – je tretím variantom vodného turizmu, je to aktivita pozostávajúca zo splavovania riek, umelých vodných kanálov na špeciálnych gumených člnoch nazývaných rafty.

Cieľ

Cieľom práce je predstaviť možnosti splavovania vodných tokov na Slovensku – popísať splav rieky Orava.

Problematika

Nakoľko existujú rôzne úrovne náročností riečnych tokov, je potrebné zvážiť viacero ukazovateľov ako je: stav prietoku vody, ročné obdobie a s tým súvisiaci objem zrážok, príp. vedieť si tieto uvedené informácie vyhľadať v rôznych zdrojoch a nepodceňovať ich. Vo všeobecnosti sú rieky pre účely vodnej turistiky označované rôznymi stupňami. V stredoeurópskom regióne sa používa tzv. alpský systém klasifikácie náročnosti riek. Ide o medzinárodnú stupnicu obťažnosti riek, ktorá klasifikuje nasledujúce stupne:

Kategória prúdiacich vôd

ZW A - stojatá, slabo prúdiaca voda (napr. Liptovská Mara)

Prietok: maximálne 1 m/s (4 km/h)

Charakter: jazerá, priehrady

Plavidlá: otvorené lode, malé plachetnice, veslice

Náročnosť: začiatocnícka bez nárokov na ovládanie lode

Vybavenie: plávacia vesta

ZW B - mierne prúdiaca voda (napr. Malý Dunaj)

Prietok: cca 1,4 m/s (5 km/h) = rýchlosť chôdze

Charakter: prehľadný tok bez ostrých zákrut

Plavidlá: otvorené lode, veslice, otvorené kanoe
Náročnosť: začiatocnícka bez nárokov na ovládanie lode
Vybavenie: plávacia vesta
ZW C – prúdiaca voda, (napr. Morava)
Prietok: viac ako 1,6 m/s (6 km/h)
Charakter: prehľadný tok, prúd je súvislý, netvorí vlny, ale za prekážkami sa môžu tvoriť spätné prúdy
Plavidlá: otvorené lode, otvorené kanoe, športové pramice
Náročnosť: začiatocnícka so znalosťou základného záberu veslom
Vybavenie: plávacia vesta

Kategória divokých vôd

WW I - mierna voda (napr. Dunajec)
Prietok: cca 2 m/s (7 km/h)
Charakter: ľahké pereje alebo meandre, pravidelné prúdnice a vlny, prehľadné zákruty
Plavidlá: otvorené lode zaistené proti potopeniu, otvorené kanoe, športové pramice
Náročnosť: mierne pokročilá so znalosťou základného a spätného záberu veslom
Vybavenie: plávacia vesta
WW II – mierne ťažká voda (napr. Čierny Váh)
Prietok: cca 2 – 4 m/s (7 – 14,5 km/h)
Charakter: mierne ťažké pereje, nepravidelné prúdnice a vlny, malé pereje a malé valce (prúdy vody točiac sa ako valce), meandre, neprehľadné riečisko, zarastené brehy
Plavidlá: polo uzatvorené, zatvorené alebo nafukovacie lode zaistené voči potopeniu, kajak, (polo)uzatvorené kanoe, malé nafukovacie lode
Náročnosť: pre skúsených
Vybavenie: plávacia vesta, prilba
WW III – ťažká voda (napr. Biela voda)
Prietok: viac ako 4 m/s (cca 14,5 km/h)
Charakter: ťažké pereje s vysokými nepravidelnými vlnami, časté malé valce a víry, kamenné bloky, stupne, vysoké nepravidelné brehy, určenie optimálnej trasy nie je vždy jednoduché
Plavidlá: zatvorené lode, samovytlievacie nafukovacie kajaky alebo kanoe, malé rafty
Náročnosť: pre zohrané posádky s veľmi dobrými znalosťami ovládania lode a znalosťou tzv. eskimáckeho obratu
Vybavenie: plávacia vesta s popruhom, prilba, tzv. hádzačka, vhodný je neoprén
WW VI – veľmi ťažká voda (napr. Kežmarská biela voda)
Charakter: veľmi ťažké a dlhé pereje, vysoké vlny s hrebeňmi alebo spätnou rotáciou (ktoré zalievajú loď), držiace valce, víry a veľké tzv. karfióly (prudké prúdy vody prúdiace smerom k hladine, ktoré vznikajú nárazom prúdiacej vody na väčšiu prekážku pod hladinou ako kameň a pod.), vysoké zablokované stupne, neprehľadné koryto, náročná samozáchrana
Plavidlá: zatvorené lode, nafukovacie kanoe pre ťažký terén, rafty
Náročnosť: pre fyzicky zdatné a skúsené posádky v navzájom sa istiacej skupine, ktorá sa plaví na dohľad, nutná znalosť tzv. eskimáckeho obratu, nutná prehliadka úseku pred plavbou
Vybavenie: plávacia vesta s popruhom pre ťažký terén, prilba, tzv. hádzačka, vhodný je neoprén, zdravotnícke vybavenie

WW V – mimoriadne ťažká voda (na Slovensku sa nenachádza žiadna rieka uvedenej kategórie)

Charakter: extrémne ťažké pereje, vlny so spätnou rotáciou, nebezpečné valce, spodné prúdy, vysoké stupne, skoky, obmedzené možnosti samozáchranu

Plavidlá: uzatvorené lode, veľké rafty

Náročnosť: pre výnimočne zdatné, zohrané a skúsené skupiny, nutná prehliadka úseku a detailná znalosť prejazdu úseku pred plavbou, nutné zabezpečenie z brehu

Vybavenie: plávacia vesta s popruhom pre ťažký terén, prilba, hádzačka, neoprén, zdravotnícke vybavenie

WW VI – extrémne ťažká voda (na Slovensku sa nenachádza žiadna rieka uvedenej kategórie)

Charakter: na hranici zjazdnosti, najťažšia podoba všetkých možných prekážok, zjazdne len za určitého vodného stavu, sifóny (veľmi nebezpečné miesta, kde voda tečie pod kamene)

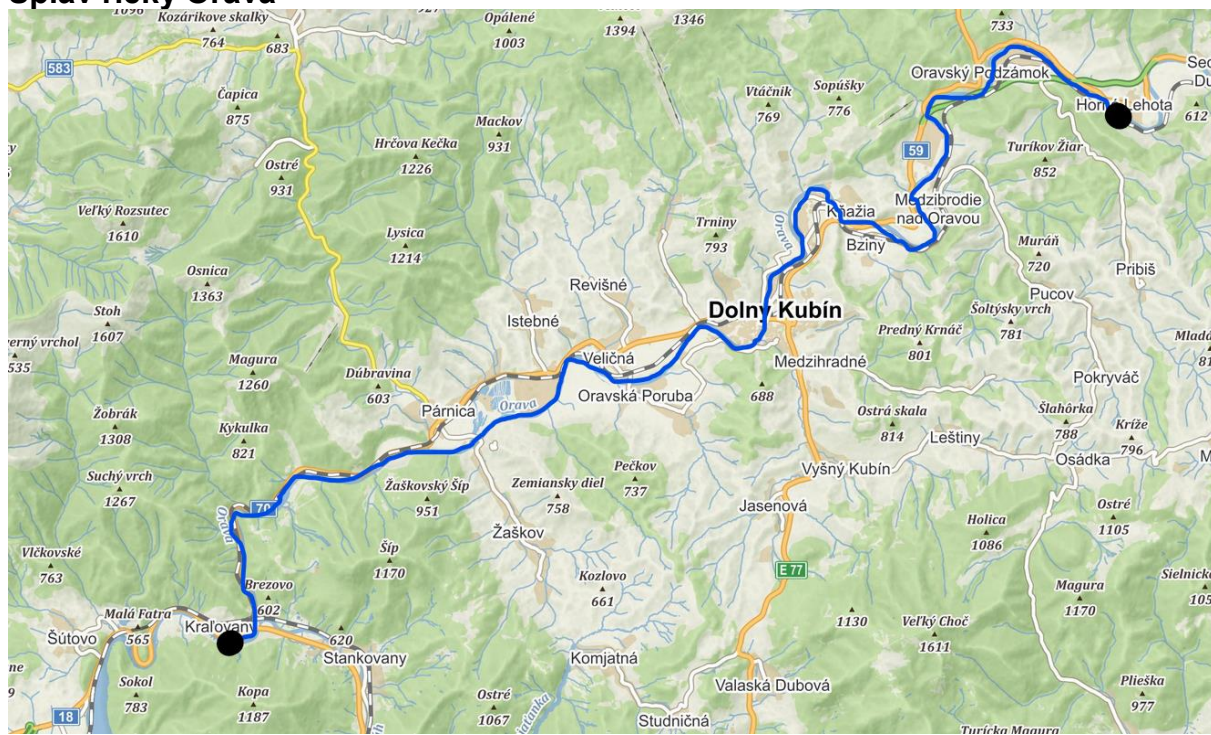
Plavidlá: lode špeciálnej konštrukcie podľa podmienok daného úseku

Náročnosť: len pre profesionálne tímy špeciálne zostavené a trénujúce za účelom splavenia daného úseku, nutná prehliadka úseku a detailná znalosť prejazdu úseku pred plavbou, nutné zabezpečenie z brehu

Vybavenie: plávacia vesta s popruhom pre ťažký terén, prilba, hádzačka, neoprén

X – nezjazdná voda (Kompán, 2017).

Splav rieky Orava



Obrázok. 1 Grafické znázornenie trasy splavu rieky Orava

Odborno – technická zložka

Na území Slovenska máme bohatú riečnu sieť s vysokou hladinou vody. Mnohé z nich sú ako stvorené na splavovanie a niet divu, že splavovanie riek je veľmi návykové a kto ho vyskúša raz, pravdepodobne si to bude chcieť zopakovať. Do tejto kategórie splavov môžeme s čistým svedomím zaradiť aj splav rieky Orava. Rieka Orava prúdi na severe Slovenska, pričom vzniká zo sútoku riek Biela Orava

a Čierna Orava, pritekajúcej z Poľska. Splavy sa poväčšine organizujú na spodnom toku rieky, pričom sa dajú zvoliť rôzne dĺžky 15, 20 ale aj 40 kilometrové. Počas splavu môžu turisti vnímať nádhernú prírodu v okolí rieky, pohľadom obdivovať majestátny Oravský hrad alebo sa občerstviť ba dokonca stráviť noc v jednom z miestnych turistických kempov nachádzajúcich sa v blízkosti rieky. Splav Oravy je vhodný aj pre začiatočníkov nedisponujúcich predošlými skúsenosťami, tak pre skúsenejších rafterov, ktorý z času na čas uvítajú malú zmenu. Ideálnym úsekom pre splav je úsek začínajúci v obci Horná Lehota (pri kaštieli Augustína Abaffyho) pokračujúc cez obec Oravský podzámok s výhľadom na Oravský Hrad, do Dolného Kubína, následne popri obci Párnica a s konečnou stanicou v Kľačanoch. Tento úsek s celkovou dĺžkou 34,7 kilometrov a približným časom splavu pohybujúcim sa v rozmedzí 6,5 až 8 hodinami môžeme zaradiť do kategórie obťažnosti WW I a WW II. Na splav tohto úseku je možné použiť akýkoľvek z nižšie spomenutých druhov plavidiel.

Kajak – loď pre jednu osobu (príp. dvojmiestny), v ktorej sa sedí s vystretými nohami a pádluje sa pádlom s dvomi listami. Kajak je rýchlejší a vhodný na kratšie trasy.



Obrázok 2 2 miestny nafukovací kajak SEVYLOR POINTER K2 (zdroj: <https://www.najlacnejsisport.sk/nafukovaci-kajak-sevylor-pointer-p-14637.html>)

Kanoe – loď pre 1-3 osoby, v ktorej sa sedí alebo kľáčí. Pádlom sa pádluje iba s jedným listom (rozšírená časť na konci vesla, ktorou sa robí záber vo vode). Kanoe je plavidlom vhodnejším na dlhšie trasy.



Obrázok 3 Kánoe Naab trojmiestne (zdroj: <https://www.mana-shop.sk/mana-shop/eshop/126-1-Laminatky-NOVOPLAST/0/5/790-Kanoe-Naab-trojmiestne>)

Nafukovací raft – nafukovacie plavidlo vhodné pre skupinu 4-9 ľudí. Pohyb raftu zabezpečuje pádlo, veslo je zakázané, pretože je napevno uchytené, čo neumožňuje neobmedzený pohyb raftera



Obrázok 4 Gumotex Ontario 450 S nafukovací raft (zdroj: <https://www.rednod.sk/nafukovacie-rafty-a-clny/gumotex-ontario-450-s-nafukovaci-raft/>)

Kultúrno – poznávacia zložka splavu

Na tomto splave a v jeho okolí nájdeme niekoľko kultúrnych pamiatok, ale aj množstvo známych turistických trás nachádzajúcich sa prevažne v Chočských vrchoch.



Obrázok 5 Oravský hrad (zdroj: <https://www.milujemcestovanie.sk/krazy-oravy/>)



Obrázok.6 Drevený kolonádový most v Dolnom Kubíne (zdroj: <https://dolnykubin.com/wooden-colonnade-bridge/>)



Obrázok 7 Vrch Šíp (1169,5 m n. m.) (zdroj: <https://domov.sme.sk/c/22370547/kde-zdolate-dva-kopce-naraz-skuste-sipy-na-severe-slovenska.html>)

Záver

Vodný turizmus predstavuje šetrný spôsob poznávania prírodných krás Slovenska, nakoľko sa realizuje prirodzenými trasami bez trvalého poškodenia životného prostredia. V minulosti sa na Slovensku nerealizovala vodná turistika v takej miere ako je tomu v súčasnosti, avšak v posledných desaťročiach došlo k zlepšeniu infraštruktúry a výstavbe nielen viacerých vodných nádrží, ktoré sú využívané pre potreby vodného turizmu, ale zlepšila sa najmä dostupnosť potrebného vybavenia pre jednotlivé druhy vodnej turistiky. Dôležitými faktormi z hľadiska spopularizovania tohto druhu turistiky je aj ponuka aktivít v jednotlivých regiónoch Slovenska, ktoré sú atraktívne prezentované na webových stránkach jednotlivých regiónov. Rieka Orava je jedným z príkladov, ako úspešne zviditeľniť daný región a ponúknuť návštevníkom adrenalínové dobrodružstvo spojené z nezabudnuteľnými zážitkami.

Literatúra

1. MATLOVIČOVÁ, K., KLAMÁR, R., MIKA, M. 2015. Turistika a jej formy. Prešov: FHaPV PU, 2015, 552 s. ISBN 978-80-555-1530-4.

2. KOMPÁN, J., GÖRNER, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007, 62s. ISBN 80-8083-365-7.
3. KOMPÁN, J., a kol. 2017. Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode. Banská Bystrica: Belianum, 2017, 210 s. ISBN 978-80-557-1342-7
4. Nafukovací kajak sevylor pointer k2 [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.najlacnejsisport.sk/nafukovaci-kajak-sevylor-pointer-p-14637.html>
5. Kánoe Naab trojmiestne [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.mana-shop.sk/mana-shop/eshop/126-1-Laminatky-NOVOPLAST/0/5/790-Kanoe-Naab-trojmiestne>
6. Gumotex ontario 450 s nafukovací raft [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.rednod.sk/nafukovacie-rafty-a-clny/gumotex-ontario-450-s-nafukovaci-raft/>
7. Oravský hrad [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://www.milujemcestovanie.sk/krasy-oravy/>
8. Drevený kolonádový most [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://dolnykubin.com/wooden-colonnade-bridge/>
9. Vrch Šíp [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: <https://domov.sme.sk/c/22370547/kde-zdolate-dva-kopce-naraz-skuste-sipy-na-severe-slovenska.html>

WATER TOURISM - RAFTING ON THE RIVER ORAVA

Keywords: Water tourism, vessel, rafting, difficulty of rivers, river Orava

Summary

Water tourism uses an aquatic environment for its implementation, on which several types of vessels can be used. If water tourism is properly integrated into the infrastructure of a given region, it becomes an important tool for actively spending people's leisure activities. It can be used to increase people's interest in the region and meet their needs, as well as a pleasant variety of time spent in nature. The aim of the work is to present the possibilities of rafting in watercourses in Slovakia, their division into categories within the difficulty of their rafting (based on the Alpine system of classification of river difficulty) together with a specific description of the rafting section of the river Orava.

Skúsenosti z dištančnej formy telesnej výchovy na Technickej univerzite v Košiciach

Ľuboš Vojtaško, Matej Timkovič, Zuzana Mihalčinová

¹ Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy, Košice, Slovensko

² Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy, Košice, Slovensko

³ Technická univerzita v Košiciach, Katedra jazykov, Košice, Slovensko

Kľúčové slová: Telesná výchova, dištančná výučba, dištančná forma, športové mobilné aplikácie

Abstrakt

Príspevok popisuje naše skúsenosti a názory študentov na aktuálne fungujúci model telovýchovného procesu na Technickej univerzite v Košiciach v podobe dištančnej telesnej výchovy (2020/2021). Viac ako 3000 študentov, ktorí absolvujú v semestri telesnú výchovu v povinnej, či voliteľnej forme realizovalo individuálne nami stanovené druhy pohybových aktivít s jasne zadefinovanými parametrami: Beh, Chôdza, Turistika, Cyklistika, Inline korčuľovanie. Svoje aktivity si zaznamenávali pomocou športových mobilných aplikácií. Takmer 35% (n=1181) z týchto študentov nám spätne vyjadrilo pomocou dotazníka svoje názory a postrehy. Z ponúkaných aktivít si viac ako 53% študentov vybralo chôdzu a pre viac ako 76% študentov bola ponuka ponúkaných pohybových aktivít dostačujúca. Pre 67,4% študentov bola práve dištančná telesná výchova motivujúcim faktorom k využívaniu športových aplikácií. Takmer 30% študentov už využívalo pri športových aktivitách smart hodinky a najčastejšie využívanými aplikáciami boli Strava a SportsTracker.

Jasne zadefinované parametre zadaných druhov pohybových aktivít s jasne stanovenými podmienkami pri ich zaznamenávaní, ich odosielaní vyučujúcim a dôkladná kontrola, analýza so spätnou väzbou študentom môžu byť vhodnou alternatívou dištančných foriem telovýchovného procesu, aj keď prezenčnú formu nenahradí.

Úvod

Aktuálna situácia súvislosti s nariadeniami vlády a obmedzovaním stretávania sa mení požiadavky na fungovanie v mnohých oblastiach spoločnosti. Najmä vzdelávanie je jednou z najviac dotknutých sfér a upgrade digitálnych zručností u edukátorov je nevyhnutnou požiadavkou zvládania tejto situácie. Využívanie online komunikačných nástrojov ako je Webex, Microsoft teams, Google meets, Zoom, využívanie sociálnych sietí a v nich vytvorené virtuálne komunity, youtube kanály, či iné spôsoby virtuálnej interakcie sa nám pedagógom, trénerom, cvičiteľom vnárajú do našej činnosti. Tomková a kol. (2021) popisujú využitie online výučby športových aktivít na univerzite prostredníctvom využitia MS Teams, Schlegel, Krehký (2021) hľadajú možnosti pohybovej intervencie u vysokoškolákov počas online výučby prostredníctvom interakcie sociálnymi médiami. Práve tieto nové činnosti telovýchovných pracovníkov nútia vo zvýšenej miere všetkých zúčastnených na strane edukátora vychádzať zo zaužívaných a zabehnutých procesov

telovýchovného a športového vzdelávania. Nachádzanie nových ciest a netradičných riešení sa stáva samozrejmosťou súčasťou mnohých oblastí telesnej výchovy a športu. Táto forma kladie samozrejme zvýšené nároky na prácu s informačnými technológiami tak na strane študentov, ako aj na strane pedagógov. Rovnako tomu bolo aj na Technickej univerzite v Košiciach, kde musela v aktuálnom akademickom roku Katedra telesnej výchovy pripraviť spôsob fungovania telesnej výchovy v tomto neľahkom období.

Nakoľko je dnešná doba extrémne poznačená využívaním mobilných telefónov, ktoré sa stávajú nevyhnutnou súčasťou nášho bytia, je rozhodne na zváženie pokúsiť sa intervenovať k pohybovej aktivite týmto, pre mládež príťažlivým spôsobom. Marko, Adamčák (2021) vo svojom výskume zistil, že až 98% adolescentov už vlastní mobilný telefón a pri pohybovo-športových aktivitách smartfón využíva pravidelne 19,71% dievčat a 14,04% chlapcov. My si už dnes dovoľíme tvrdiť, že asi niet v súčasnej dobe vysokoškolačka bez mobilného telefónu, preto je skutočne dobrou cestou využiť práve možnosti týchto zariadení pre uľahčenie dištančných foriem pohybových aktivít.

Problematika

Nakoľko výučba odborných predmetov na väčšine fakúlt Technickej univerzity v Košiciach sa od tretieho týždňa zimného semestra Akademického roku 2020/2021 zmenila na dištančnú formu, zaviedla aj Katedra telesnej výchovy zabezpečujúca telovýchovný proces dištančnú formu telesnej výchovy. Keďže sa táto situácia dala očakávať, KTV TUKE už mala systém fungovania dištančnej telesnej výchovy vopred pripravený pred začiatkom semestra tak, aby vedela zabezpečiť pre viac ako 3000 študentov, ktorí absolvujú povinnú telesnú výchovu alternatívnu formu pohybových aktivít. Všetkým týmto študentom bol ihneď po prechode na dištančnú formu štúdia zaslaný informačný email s presnými inštrukciami akým spôsobom sa bude dištančná forma realizovať a kde k tomu nájdú detailné informácie.

Dištančná forma telesnej výchovy spočívala v absolvovaní desiatich pohybových aktivít individuálnou formou. Študenti dostali možnosť nahrávať si svoje pohybové aktivity pomocou športovej, alebo turistickej mobilnej aplikácie. Na výber mali tieto aplikácie: Strava, Sportstracker, Endomondo a Mapy.Cz. Ak študent tieto aplikácie doteraz nepoužíval, bolo potrebné niektorú z aplikácií nainštalovať do mobilného telefónu a vytvoriť si v nej užívateľské konto. K dokladovaniu realizácie pohybovej aktivity musel študent zaslať vyučujúcemu, ku ktorému bol prihlásený na predmet telesná výchova emailom odkaz (link) na zaznamenanú a uloženú aktivitu v nasledovnej podobe:

- Strava: <https://www.strava.com/activities/4647380176>
- Sportstracker: <https://www.sports-tracker.com/workout/vojtasko/6004757e80c3ca5355227183>
- Endomondo: <https://www.endomondo.com/users/44929265/workouts/1656705695>
- Mapy.cz: <https://sk.mapy.cz/s/jokavozejo>

Dokladovanie pomocou screenshotov obrazoviek z telefónu nebol možný a nebol považovaný za dostatočný doklad vykonania pohybovej aktivity, keďže pri málokterých bolo možné jasné identifikovať, kto uvedený screenshot vytvoril. Dokonca sme sa žiaľ stretli aj s manipuláciou, falšovaním a upravovaním týchto materiálov v grafických editoroch. Študent bol povinný zdokladovať svoju vykonanú aktivitu v týždni, v ktorom ju

absolvoval. Študenti dostali na výber tieto druhy a parametre nasledovných pohybových aktivít:

- **Chôdza** minimálne 6km, trvanie 60-90 minút, museli byť splnené oba parametre
- **Beh** minimálne 5km, trvanie do 45 minút, museli byť splnené oba parametre
- **Cyklistika** minimálne 15km, musela byť dodržaná vzdialenosť
- **Inline** korčuľovanie minimálne 10km, musela byť dodržaná vzdialenosť
- **Turistika** minimálne 5km s prevýšením viac ako 200 výškových metrov

V jednom týždni bola študentovi uznávaná len jedna vykonaná pohybová aktivita, tak aby študent neabsolvoval celý objem aktivít za krátky čas a aby bol pohybovo aktívny v priebehu celého semestra. Nakoľko na niektorých fakultách v prvých dvoch týždňoch semestra bola realizovaná prezenčná forma, študenti sa zúčastňovali aj prezenčnej formy telesnej výchovy. Týmto študentom boli absolvované vyučovacie hodiny zarátané do požadovaného počtu aktivít (10 pohybových aktivít), ktoré bolo potrebné za semester absolvovať.

Je zjavné, že podmienkou korektného zaznamenania pohybovej aktivity študentom bolo využívanie mobilného telefónu s aktívnym gps. Bolo samozrejme povolené využitie inteligentných smart hodín, prípadne cyklistických navigácií za účelom zaznamenávania aktivít. V prípade, že študent chcel vykonávať iný typ pohybových aktivít ako bol stanovený, musel si túto možnosť odkonzultovať s konkrétnym vyučujúcim e-mailom.

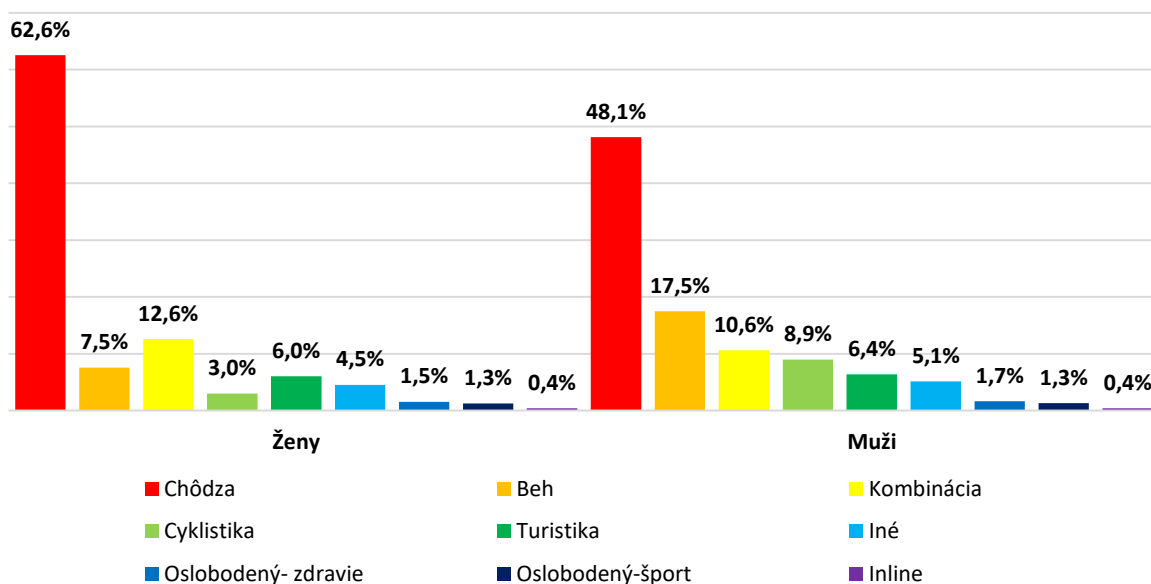
Dotazník o dištančnej telesnej výchove

Na získanie spätnej väzby od študentov bol tak ako každý rok zostavený dotazník o spokojnosti so športom a telesnou výchovou na TUKE. Ten vyplňali elektronickou formou študenti Technickej Univerzity v Košiciach prevažne 1. a 2. ročníka (96%) v termíne od 08. 11. 2020 do 15. 01. 2021. Z celkového počtu 3400 študentov, ktorým bol zaslaný odkaz na dotazník odpovedalo 1181 študentov. Pozostával z 32 diferencovaných otázok, ktoré sa týkali kvality telesnej výchovy na TUKE, záujmov a postojov študentov k pohybovej aktivite ale najmä hodnotením dištančnej formy telesnej výchovy v ZS AR 2020/2021. Odkaz na dotazník: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfX4R5lYl6BWvToSEB55PKTJCPTZq9JpfVYng-LeaY2Ko-aiQ/closedform>

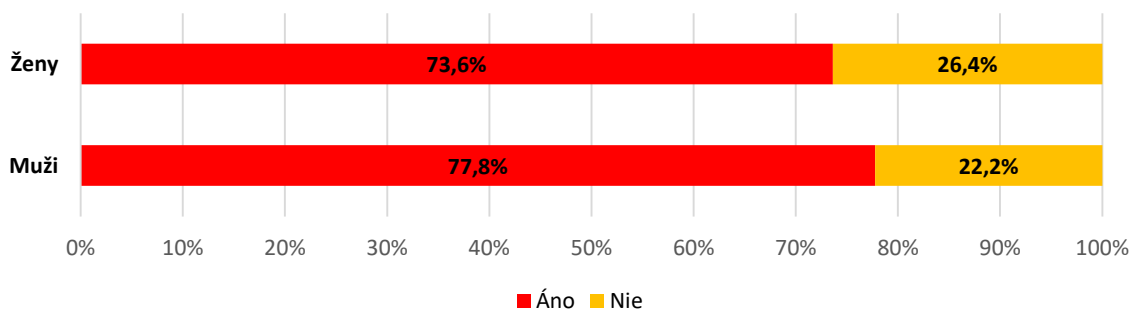
Výsledky z dotazníka o dištančnej telesnej výchove

Na základe hodnotení výsledkov predošlých rokov pomocou týchto dotazníkov sme sa stále dostávali približne k rovnakým výsledkom, pričom zmeny v rámci porovnávaných rokov neboli badateľné. Vekový priemer korešponduje so zaradením študentov do ročníkov, v ktorých je telesná výchova zaradená do študijných programov (1. a 2. ročník, vek 19-21 rokov). Rovnako pomer žien a mužov kopíruje štandardne zastúpenie pohlaví medzi študentami na TUKE všeobecne (muži:ženy – 3:1). Výrazné zmeny v rámci porovnaní s minulým rokom badáme napríklad v spôsobe získavania informácií o telesnej výchove a športe na univerzite, pričom dištančná forma výučby prinútila študentov častejšie navštevovať web stránku www.ktv.tuke.sk (62,2%). Dôležitý poznatok nám prinášajú informácie, že až 94,2% študentov je spokojných s ponukou športov na Technickej univerzite v Košiciach a až 82,2% z nich tvrdí, že pohybová aktivita je pre vysokoškolákov dôležitá. Negatívnym zistením sa nám javí, že viac ako 94% študentov nesleduje FB profil

KTV TUKE, čím prichádza o možnosť byť cestou najrozšírenejšej sociálnej siete informovaná o novinkách týkajúcich sa telesnej výchovy a športu na TUKE.



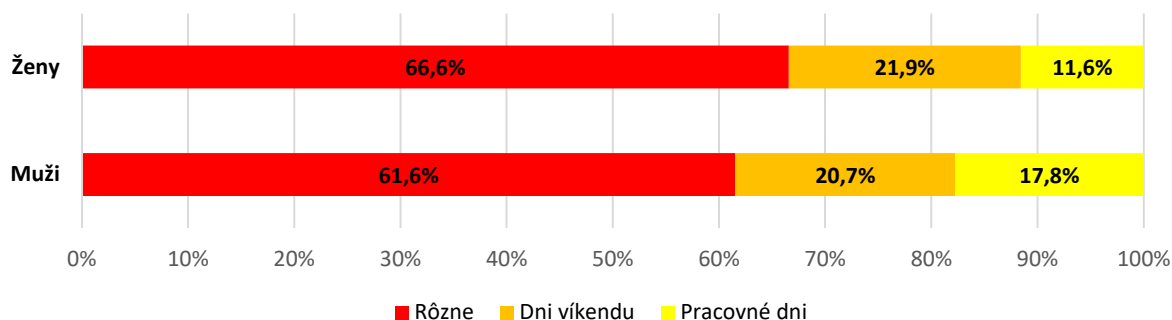
Obrázok 1: Ktorú z uvedených pohybových aktivít ste si vybrali v rámci dištančnej TV?
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021



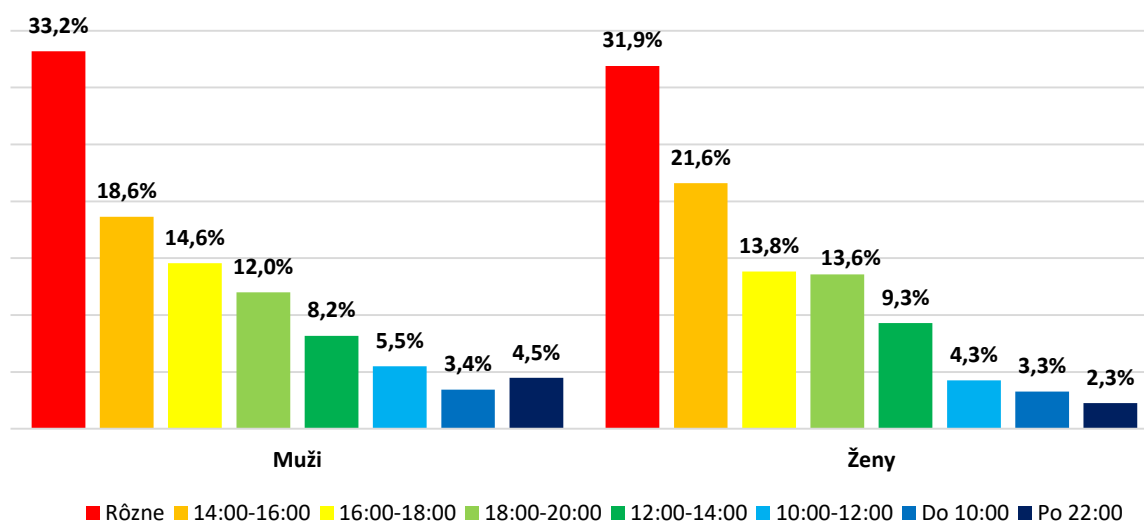
Obrázok 2: Bola ponuka vybraných pohybových aktivít pre Vás dostačujúca?
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021

Pre viac ako 76% študentov boli informácie týkajúce sa dištančnej telesnej výchovy zverejnené na stránke KTV dostatočné. Až 88,6% študentov hodnotilo e-mailovú komunikáciu s vyučujúcimi z KTV ako výbornú, resp. uspokojivú. Viac ako 88,6% študentov využívalo na komunikáciu s vyučujúcimi svoj študentský e-mail. Z ponúkaných aktivít si viac ako 53% študentov vybralo chôdzu, 14,1% beh a 11,3% kombináciu viacerých druhov aktivít (Obrázok 1).

Pre viac ako 76% študentov bola ponuka ponúkaných pohybových aktivít dostačujúca (Obrázok 2). Pre 79% študentov bolo vyhovujúce požadované časové trvanie danej pohybovej aktivity, požadovaná vzdialenosť vyhovovala 79,2% študentov. Na obrázkoch 3 a 4 je popísaná časová realizácia pohybových aktivít študentov v rámci týždňa a v rámci dňa. Najväčší podiel študentov realizovalo pohybové aktivity v rámci telesnej výchovy v rôznych dňoch týždňa (63,3%), v rôznych časoch počas dňa (32,8%), pričom najobľúbenejší čas pre realizovanie pohybových aktivít bol v rozmedzí 14:00-16:00 (19,6%).



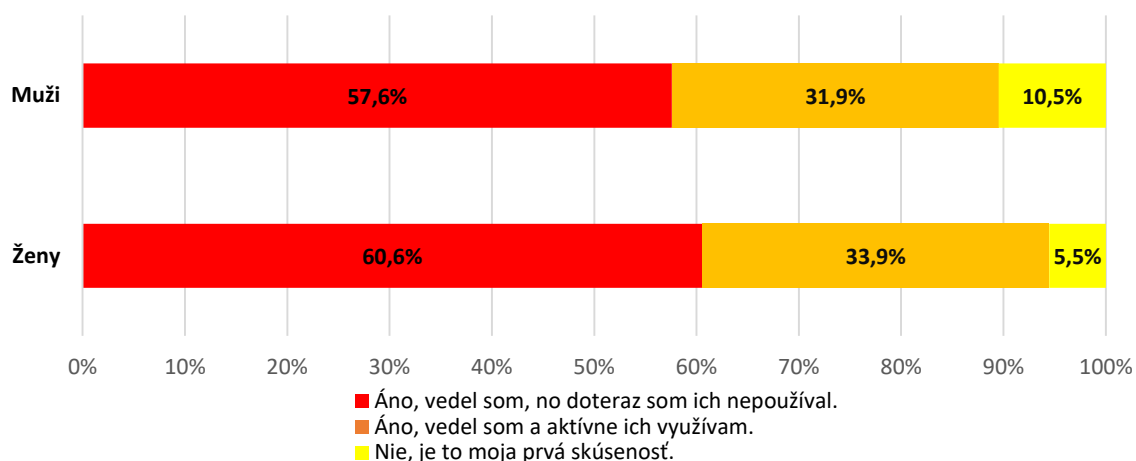
Obrázok 3: V ktoré dni ste vykonávali pohybové aktivity v rámci dištančnej TV?
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021



Obrázok 4: Kedy ste najčastejšie vykonávali pohybové aktivity v rámci dištančnej TV v priebehu dňa?
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021

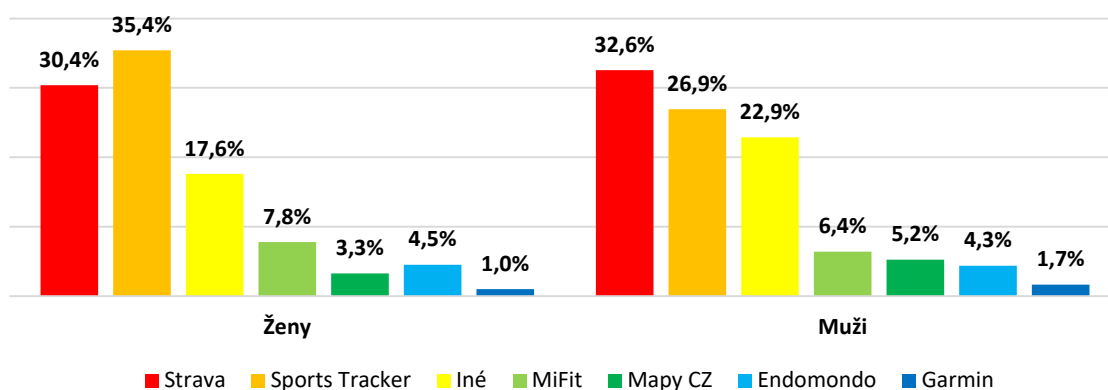
Väčšina študentov (61,6%) nemala problém so zaradením pohybových aktivít do denného režimu, pričom pohybové aktivity 44,2% študentov realizovalo individuálne a 38,2% s priateľom, či partnerom. Pozitívom je, že až 58,6% študentov síce vedelo o existencii športových aplikácií, no doteraz ich nepoužívali a 8,8% ich vôbec nepoznalo (Obrázok 5).

Pre 67,4% študentov bola práve dištančná telesná výchova motivujúcim faktorom k využívaniu športových aplikácií a premietnuc tento podiel do celkového počtu študentov prihlásených v ZS 2020/2021 na telesnú výchovu sa môžeme domnievať, že celkovo 2290 študentov začalo využívať športové aplikácie. Pozitívny jav z hľadiska transferu pozitívnych znakov aktívneho životného štýlu do ďalšieho života vyvodzujeme zo zistenia, že až 65,1% (63,5% mužov a 68,3% žien) študentov plánuje naďalej využívať športové aplikácie (obrázok 8).



Obrázok 5: Vedeli ste doteraz (kým nezačala dištančná forma TV) o tom, že existujú mobilné športové aplikácie?

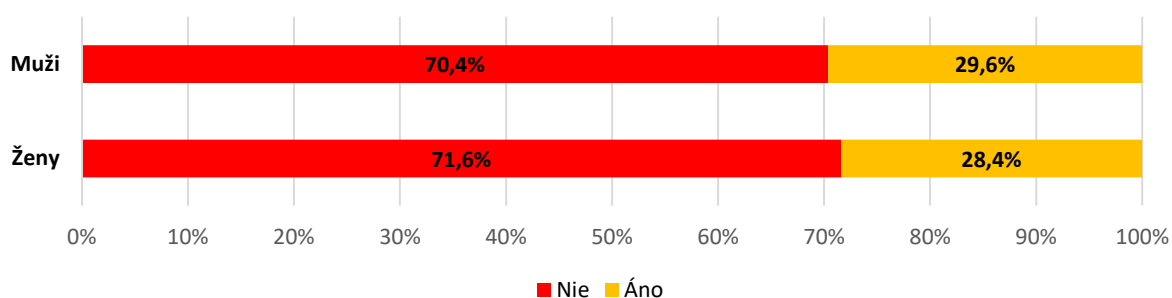
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021



Obrázok 6: Ktorú z mobilných športových aplikácii ste si vybrali?

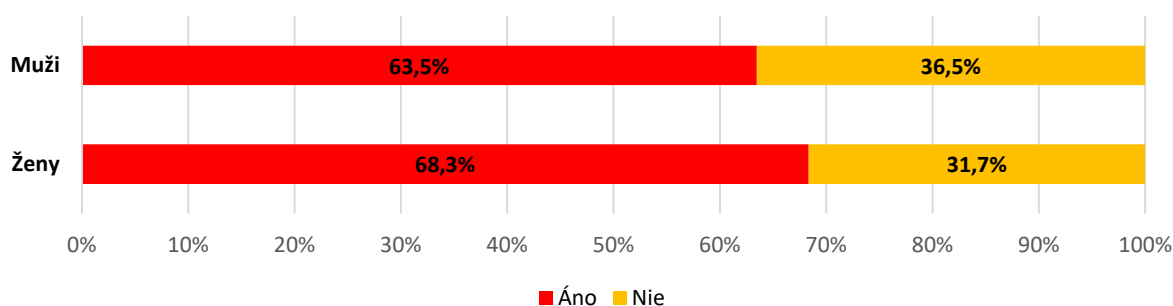
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021

Pre 84,3% študentov bolo využívanie športových aplikácií bezproblémové. Smart hodinky využívalo pri dištančnej telesnej výchove 29,2% študentov (Obrázok 7). Najvyužívanejšie športové aplikácie sú znázornené na obrázku 6, pričom najvyužívanejšími u študentov boli Strava (31,8%) a Sports Tracker (29,8%). Až 59% študentov uviedlo, že ich práve pohybová aktivita v rámci dištančnej formy telesnej výchovy motivovala k jej ďalšiemu vykonávaniu v budúcnosti. Väčší podiel študentov (51,6%) by uvítalo viac prezenčnú formu telesnej výchovy ako dištančnú.



Obrázok 7: Využívate SMART náramkové hodinky?

Zdroj: Vlastné spracovanie 2021



Obrázok 8: Plánujete v budúcnosti využívať mobilné športové aplikácie?
Zdroj: Vlastné spracovanie 2021

Záver

Z uvedeného nám vyplýva, že v aktuálnom čase poznačenom pandémiou koronavírusu nami stanovená alternatívna forma telesnej výchovy v podobe dištančnej telesnej výchovy formou individuálne realizovaných pohybových aktivít splnila svoju funkciu. Avšak, prezenčná forma a z nej vyplývajúce pozitíva je určite nenahraditeľná. Osipov et al., 2020 zisťuje, že u výučby telesnej výchovy ako výberového predmetu sa znižuje motivácia ku realizácii pohybových aktivít práve jej dištančnou formou. Osobná interakcia učiteľ – žiak, v našom prípade odborný asistent/telovýchovný pedagóg – študent je nenahraditeľná z hľadiska edukatívneho, osobného, či prosto praktického. Rovnako nenahraditeľná je sociálna interakcia vyplývajúca z pohybových aktivít kolektívnych druhoch športov. Treba však podčiarknuť enormnú dôležitosť potreby pohybovej aktivity pri obmedzení prirodzeného pohybu spôsobeného viacerými karanténymi opatreniami a nariadeniami vlády. Psychohygienický efekt pobytu a pohybu v prírode má v dnešnej dobe rovnako významnú úlohu pri kompenzácii degradujúceho objemu pohybu jedinca a zvýšeného podielu sedavej činnosti a inaktivity.

Hovoriac teda o dištančnej forme telesnej výchovy pevne veríme, že hovoríme o forme dočasnej, ktorá bude v najbližšej dobe nahradená štandardnou prezenčnou formou, ktorá je pre žiakov, študentov, športovcov, či iných účastníkov fenoménu šport tou najprirodzenejšou a najobľúbenejšou. Na základe našich skúseností a z dotazníka vyplývajúcich hodnotení študentov sa môžeme domnievať, že aktivity v tejto podobe môžu byť vhodnou alternatívou dištančných foriem telovýchovného procesu na univerzitách.

Literatúra

1. HLAVÁČOVÁ, J., TIMKOVIČ, M., BARCALOVÁ, M., HORIZRALOVÁ, K. 2021. Pohybová aktivita vysokoškolákov počas lockdownu. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021. ISBN 978-80-553-3860-6
2. HLAVŇOVÁ, B., TOMETZOVÁ, D., DREVKO, S. 2017. Návrh postupu testovania turistických a športových mobilných aplikácií využiteľných v geoturizme. Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác. Zvolen : VTU, 2017 S. 264-273. - ISBN 978-80-228-3024-9

3. HLAVÁČOVÁ, J., VOJTAŠKO, Ľ., TIMKOVIČ, M., TOMETZOVÁ, D. 2020. Mobilné aplikácie využiteľné vo výučbe. ICETA 2020, 18. medzinárodná konferencia o nových technológiách a aplikáciách eLearning. Technická univerzita v Košiciach.
4. MARKO, M., ADAMČÁK, Š. 2021. Využívanie smartfónov pri pohybovo-športových aktivitách u žiakov gymnázií stredoslovenského regiónu. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021. 978-80-553-3860-6
5. SCHLEGEL, P., KŘEHKÝ, A. 2021. Distanční praktická výuka – hledání nových možností. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021. 978-80-553-3860-6
6. TOMKOVÁ, P., HORBACZ, A., MELICHAR, R. 2021. Online výučba vybraných športových aktivít počas pandémie covid-19 na UPJŠ v Košiciach. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021. 978-80-553-3860-6
7. OSIPOV, A., A. KUDRYATVSEV, a G. GALIMOVA. 2019. „Distance learning for teaching in physical education". Motriz: Revista de Educação Física 12(2):77–85.
8. VOJTAŠKO, Ľ., TIMKOVIČ, M. 2017. Využitie mobilných aplikácií pri sledovaní pohybového režimu vysokoškolákov. In: Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2017. ISBN 978-80-553-3148-5

FINDINGS ON REMOTE EDUCATION AT THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AT THE TECHNICAL UNIVERSITY OF KOSICE

Keywords: Physical education, remote education, distance learning, sport mobile applications

Summary

The article describes our experience, findings and views of the students on the current remote format of physical education at the Technical University of Kosice (2020/2021). Over 3000 students, who are completing physical education on compulsory or optional basis this semester have completed individual physical activities. They could choose from the following physical activities selected by us: running, walking, hiking, bicycling, in-line skating with clearly defined requirements and under set conditions. The students recorded their activities in mobile applications for sports. Almost 35% (n= 1181) of the students provided feedback in a questionnaire. Over 53 % of students opted for walking from the choice of activities while over 76% found the choice of activities sufficient. It was actually the remote form of physical education that motivated 67.4% of students to start using sport applications. Almost 30 % of students had been using smart watches during sports previously, mostly using the applications Strava and Sports Tracker. Albeit it cannot replace education in person, comprehensibly set parameters for a selected choice of physical activities with clearly set conditions for recording and sending to instructors, followed up by meticulous check out and review, analyses and feedback to students may be a suitable alternative form of remote education for physical education.

Ľuboš VOJTAŠKO, Mgr., PhD.

Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy, Košice, Vysokoškolská 4 04200, Košice, lubos.vojtasko@tuke.sk

Matej TIMKOVIČ, Mgr.

Technická univerzita v Košiciach, Katedra telesnej výchovy, Košice, Vysokoškolská 4 04200, Košice, matej.timkovic@tuke.sk

Zuzana MIHALČINOVÁ, Mgr., PhD.

Technická univerzita v Košiciach, Katedra jazykov, Košice, Vysokoškolská 4 04200, Košice, zuzana.mihalcinova@tuke.sk

Cyklistika a cyklotrasy v okolí Ružomberka

Ľuboslav Šiška, David Weiss, Peter Krška

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

Kľúčové slová: cykloturistika, bicykel, cyklotrasa, šport

Abstrakt

V regióne Liptov je cyklistika jeden z najobľúbenejších rekreačných, ale aj profesionálnych športov. Nakoľko ľuďom bicykel slúži nielen ako prostriedok na športovanie, ale taktiež ako relatívne rýchly, lacný a takmer bez údržbový dopravný prostriedok. Liptov je ako stvorený pre cyklistiku, hlavne preto, že na Liptove nenájdeme príliš mnoho monotónnych rovinatých cyklotrás, ako to je napríklad na juhu Slovenska. Práve naopak, máme tu veľa zaujímavých trás s miernymi alebo prudkými stúpaniami a klesaniami. Cyklotrasy na Liptove nám skrášľujú rôzne prírodné a kultúrne pamiatky. Na Liptove sa rozlieha viac ako 850 kilometrov označených cyklotrás s rôznou obťažnosťou. Cyklistiku na Liptove si môžeme užiť nielen ako výbornú športovú aktivitu, ale taktiež ju môžeme spájať s bohatou kultúrno- poznávacou zložkou a Liptov môžeme spoznať v plnej kráse aj takouto formou.

Úvod

Vznik a vývoj cyklistiky začína objavom bicykla. Ako sa vyvíjal bicykel, rozširovalo sa i jeho využitie. Z pôvodného dopravného prostriedku sa stal prostriedok na zábavu, rekreáciu, turistiku a športové vyžitie. Postupne vznikali rôzne obmeny a typy bicykla určené na rôzne aktivity (Belás, 2015).

Cyklistika má svojich priaznivcov po celom svete. Považujú ju za zdroj zábavy a možnosť porovnania si síl s ostatnými. Má čo ponúknuť každému z nás, či sme malí alebo veľkí, žena alebo muž, mladí alebo starí. Ide o jednu z najefektívnejších foriem aktívneho odpočinku a relaxácie. Udržiava optimálne zdravie a kondíciu. V dôsledku neustáleho technického vývoja bicykla je bicykel dokonalejší, ľahší, odpruženejší a ľahko ovládateľnejší. Jeho riadenie je schopné zvládnuť aj dieťa a telesne postihnutý jedinec. Svojou jednoduchosťou nikoho nevylučuje (Sidwells 2004).

Jazdu na bicykli môžeme označiť ako súhrn svalovej práce prevažne dolných končatín cyklistu s mechanickým strojom (bicyklom), ktorá sa prostredníctvom stredového zloženia a reťazového mechanizmu prenáša na pohon zadného kolesa, čím sa sústava tvorená človekom a strojom pri udržaní dynamickej rovnováhy uvádza do pohybu (Belás 2015).

Cykloturistika patrí medzi základné druhy turistiky. Okrem rekreačného charakteru sa vyvinulo aj niekoľko súťažných športových odvetví. Ako pohybový prostriedok sa v cykloturistike využíva bicykel, čo vyžaduje základné zvládnutie techniky jazdy na bicykli, poznanie a dodržiavanie pravidiel cestnej premávky, orientácie v teréne a na mape a pod. (Kompán, 2007).

Cykloturistika obmedzuje vzrastaniu psychického tlaku a vytváranie stresových situácií. Na bicykli môže do prírody vyraziť celá rodina, priatelia alebo známi. Ide o dobrý spôsob trávenia voľného času a poznávania nových ľudí. Bicykel je aj ekologický dopravný prostriedok, ktorý nepoškodzuje životné prostredie. Globálnosť cykloturistiky je spôsobená dostupnosťou kvalitného vybavenia za prijateľnú cenu (Soulek, Martinek 2000).

Cieľ

Cieľom práce je predstaviť cyklistiku ako športovú a rekreačnú aktivitu a prilákať ľudí, aby športovou formou spoznávali okolie Ružomberka a región Liptov.

Cyklotrasa 1.

Ružomberok – Likavka – Valaská Dubová – Studničná – Komjatná – Hrboltová – Ružomberok

Odborno – technická zložka cykloturistickej trasy

Popis plánovanej trasy:

Cyklotúru začíname na vopred dohodnutom mieste (v našom prípade to bude pred budovou ZŠ Zarevúca v Ružomberku). Z tohto miesta sa vydáme smerom na sever k železničnej stanici, cez ktorú sa dostaneme do obce Likavka. Spletitými cestami cez obec sa dostaneme až na hlavnú cestu smerom na Valaskú dubovú, kde po cca. 2 kilometroch odbočíme smerom doprava a napojíme sa na lesnú štrkovú cestu vedúcu ku Jubilejnému háju Kramarisko. Odtiaľ sa vydáme na najbližšej odbočke smerom doľava, kde sa dostaneme na strmý serpentínový výšlap na konci ktorého sa pred nami objaví lúka nad obcou Valaská Dubová. Po prechode cez obec pôjdeme ďalej po ceste E 77 kde odbočíme doľava, dostaneme sa na cestu 2256 vedúcu do obce Studničky. Následne sa vydáme do obce Komjatná po ktorej nasleduje Komjatnianska dolina, cez ktorú sa dostaneme až k rieke Váh. Na rázcestí odbočíme doľava, smerom na obec Hrboltová a pokračujeme až do cieľovej stanice mesta Ružomberok (Obr. 1).



Obrázok 4 Grafické znázornenie Cyklotrasy č.1 (zdroj: PhoneMaps).

Pohybová zložka cykloturistickej trasy

Profil trasy: hornatá

Náročnosť: stredná / vysoká

Dĺžka trasy: 31 km

Odhadovaný čas: 2 – 2,5 h

Prevýšenie: 665 m. n. m

Povrch: asfalt, štrk, lesná cesta

Odporúčanie: cykloturistická trasa je určená pre pokročilejších a zdatnejších cyklistov, nakoľko často meniaci sa profil trasy obsahuje mnoho náročnejších stúpaní

Kultúrno – poznávacia zložka cykloturistickej trasy

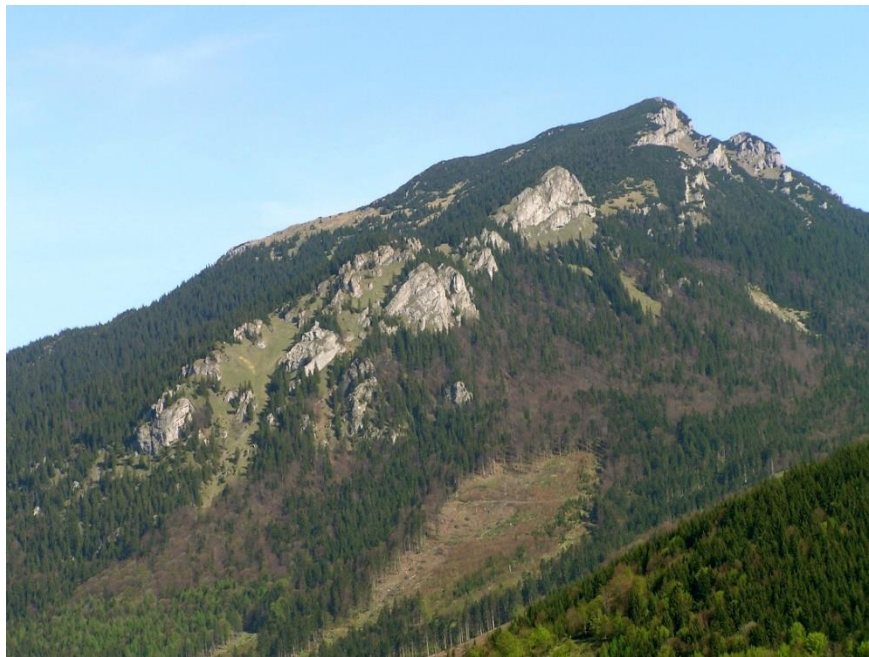
Na tejto cyklotrase a v jej okolí nájdeme množstvo turistických chodníkov, historických pamiatok a zaujímavých prírodných úkazov. Na nasledujúcich stranách sa pozrieme na niektoré vybrané zaujímavosti v okolí plánovanej trasy, ktoré stoja za zmienenie.

Hrad Likava - Kráľovský strážny hrad, ktorý pred rokom 1341 vybudoval zvolenský župan Donč. Od konca 14. storočia ho do užívania dostávali liptovskí župani, bol v držbe viacerých významných rodov, najmä Hunyadyovcov, Illésházyovcov a Thökölyovcov. Poslední menovaní hrad v druhej polovici 17. storočia prebudovali na prepychovú súkromnú rezidenciu. V rokoch 1431 – 1434 bol významnou husitskou pevnosťou, v 14. – 17. storočí prekonal niekoľko obliehaní. Po dobytí hradu cisárskym vojskom v decembri 1670 sa stal majetkom uhorskej kráľovskej komory. V roku 1707 ho knieža František II. Rákoczi prikázal zbúrať. Počas svojej existencie bol sídlom rovnomenného hradného panstva, ktoré spravovalo mestečká a dediny dolného a veľkej časti stredného Liptova. Architektúra hradu je cenným svedectvom obdobia neskoréj gotiky a renesancie, palácový komplex sa radí medzi najvyššie stavby svojho druhu na Slovensku. V súčasnosti je pre návštevníkov prístupná Huniadyho veža, v ktorej sa nachádza expozícia dejín hradu, a dve nádvorie dolného hradu. Hrad sa nachádza na trase červenej turistickej značky, ktorá vedie z Ružomberka a Likavky na Veľký Choč (<https://liptovskemuzeum.sk/expozicia/likava/>) (Obr. 2).



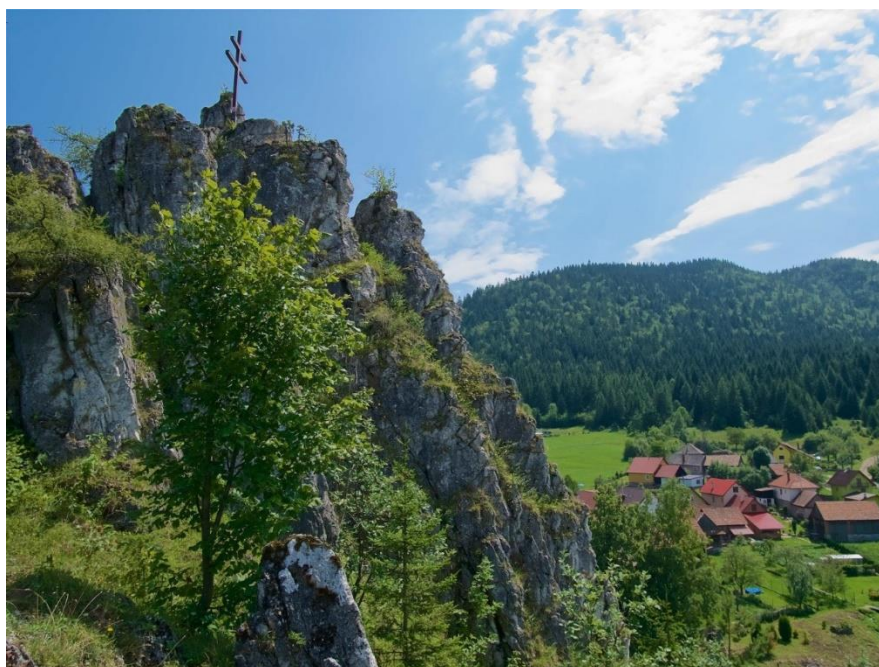
Obrázok 2 Hrad Likava (zdroj: <https://liptovskemuzeum.sk/expozicia/likava/>)

Veľký Choč bol oddávna významným orientačným bodom na obchodnej ceste spájajúcej Podunajsko s Pobaltím. Nie náhodou sa v jeho blízkosti nachádzajú bohaté archeologické náleziská (hradiská na Prednom Choči, Mníchu, Tupej či Ostrej skale). Hradisko na Tupej skale, ktoré vidieť z vrcholu, malo rozlohu 200 x 400 m. Opevnené bolo mohutným valom s výškou osem až 12 m a dĺžkou 380 m. V susedstve sa našlo žiarové pohrebisko z halštatskej doby. Na Ostrej skale sa nachádzalo valom opevnené halštatské a laténske sídlisko, ktoré sa neskôr premenilo na sídlisko púchovskej kultúry. Stredovek symbolizuje hrad Likava nachádzajúci sa na južnom úpätí masívu Veľkého Choča. Postavili ho na stráženie priechodu cez Váh a obchodnej cesty do Poľska. Stredne náročná túra s veľkým prevýšením. Ak si za východisko zvolíme Vyšný Kubín, začneme v nadmorskej výške 525 m. Valaská Dubová sa nachádza v nadmorskej výške 649 m a Lúčky 598 m. Na porovnanie možno uviesť prevýšenie, ktoré treba prekonať počas výstupu od Sliezskeho domu na Gerlachovský štít. Rovnako ako v prípade Veľkého Choča je to približne 1 000 m!. Smerom na juh od Veľkého Choča sa nachádzajú ďalšie tri vrcholy, v ktorých mene sa objavuje slovo choč. Najbližší za sedlom Vráca je Malý Choč (1 465 m). Ešte viac na juhu sa vypína Zadný Choč (1 288 m) a nad sedlom Spuštíak je Predný Choč (1 249 m). Na najvyšší vrch Chočských vrchov možno vystúpiť z liptovskej i oravskej strany. Azda najvyužívanejšia trasa vedie z Valaskej Dubovej. Modro značkový turistický chodník strmo stúpa popod Soliská na Poľanu (výstup trvá asi 2,5 hod.). Kedysi tu stála útulňa (postavená v roku 1924), ktorú však v decembri 1944 vypálili Nemci. Z tohto miesta je vrchol takmer na dosah, vystúpime naň asi o 1 hod., pričom prekonáme prevýšenie 962 m. Hoci ide o vysoké číslo, nejde o najnáročnejší variant výstupu. Prevýšenie v prípade ostatných turistických východísk (Vyšný Kubín, Likavka či Lúčky) je vyššie ako 1 000 m. Okrem toho sú tieto výstupy aj časovo náročnejšie (<https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>) (Obr. 3).



Obrázok 3 Veľký Choč (zdroj: <https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>)

Obec Studničná sa nachádza v nadmorskej výške 770 metrov a leží na okraji Šípskej Fatry, čo je celok Veľkej Fatry. Bola pôvodne samostatná obec, či skôr usadlosť, ktorú obývalo niekoľko rodín. V polovici 19. storočia administratívne splynula s neďalekou Komjatnou. Jej názov vznikol vďaka väčšiemu počtu vyvierajúcich horských a poľných studničiek. V súčasnosti je tu pár desiatok domov. Skala Sedem kostolov - Výrazné dolomitovo-vápencové bralo vyrastá priamo medzi domami a je produktom chočského príkrovu. Jeho výška dosahuje 30 až 80 metrov. Z vrcholu sú pekné výhľady na lesom pokryté kopce Šípskej Fatry, Malú Fatru s dominantným Veľkým Rozsutcom či Stohom, či Chočské vrchy. Okrem výhľadov zaujme aj bohatá vápencová horská flóra. Nenáročný prístup je z jeho juhovýchodnej strany po chodníčku. Dá sa tu bez problémov aj zaparkovať. Chodníček nás privedie k najvyššej skale, na ktorej je umiestnený kríž. Bezpečný prístup však nie je na každú vežičku. Treba sa vyvarovať príliš strmým a tým pádom aj menej bezpečným úsekom (Ľubomír Mäkký. 2019) (Obr. 4).



Obrázok 4 Skala Sedem kostolov (zdroj:

https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/5771/skala_sedem_kostolov_v_studnicnej_komjatna.html)

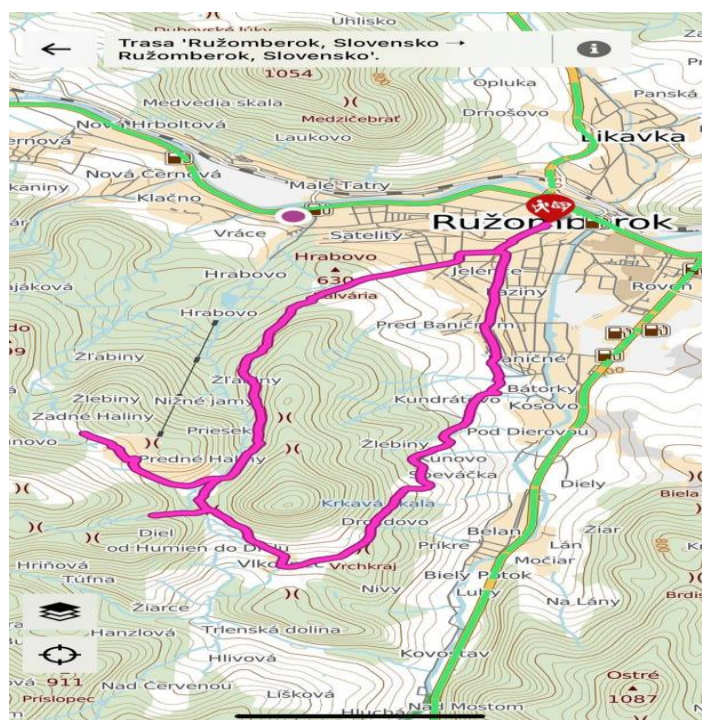
Dolina v ktorej sa obec nachádza je významná tým, že cez ňu prechádzala praveká obchodná magistrála, ktorá viedla z Liptova na Oravu. Komjatná je známa nálezmi z mladšej doby bronzovej – mečov liptovského typu, sekier a kosákov. Prvá písomná zmienka o obci pochádza z roku 1330. Prvá písomná zmienka o miestnej škole v Komjatnej je z roku 1697, kedy v nej po latinsky vyučoval učiteľ Michal Kozay. V roku 1715 sa spomína ako „Possessio Komiattna“. Súčasťou obce je aj miestna časť Studničná, spomínaná v roku 1600, kde sa nachádza významná prírodná scenéria (skalné útvary). V okolí Komjatnej sa nachádzajú dve jaskyne. Jedna na úpätí Ostrého a druhá pod Kečkou, ktorú volajú miestni obyvatelia Zvonica (<https://www.komjatna.sk/historia.phtml?id3=21487>) (Obr. 5).



Obrázok 5 Obec Komjatná (zdroj: <https://www.komjatna.sk/historia.phtml?id3=21487>)

Cyklotrasa 2.

Ružomberok - Kalvária Malino Brdo - Vlkolinske lúky - Vlkolíneec Ružomberok



Obrázok 6 Grafické znázornenie cyklotrasy č.2 (Zdroj: PhoneMaps)

Odborno – technická zložka cykloturistickej trasy

Popis plánovanej trasy:

Trasa začína v Ružomberku pri ZŠ Zarevúca, nasleduje náročné stúpanie ulicami Ružomberka smerom na Ružomerskú kalváriu, cestou vidíme 14 kaplniek (zastavení) krížovej cesty a na vrchole kalvárie kostolík, ktorý je pútnickým miestom a súčasťou duchovnej histórie Ružomberka. Ďalej nasleduje asfaltová cesta cez les smerujúca na Malino brdo okolo Vlkolínskych lúk. Po príchode na Malino Brdo

kde sa môžete napríklad občerstviť cesta pokračuje smerom naspäť s tým, že po 2 kilometroch odbočka na pravo vás zavedie na Vlkolínske lúky ktoré sa nachádzajú na juhozápad od Sidorova a priamo nad osadou Vlkolíne. Ktorá je ďalším cieľom cesty, cesta z lúk na Vlkolíne nie je najideálnejšia pre cyklistiku, no nie je dlhá, preto je lepšie z bicykla zosadnúť a opatrne ju zísť pešo. V osade Vlkolíne sa treba držať žltej turistickej trasy, ktorá je zároveň aj cyklistická. Na záver si užijeme zjazd až do Kosova, časti mesta Ružomberok (Obr. 6).

Pohybová zložka cykloturistickej trasy

Typ trasy: ľahká

Dĺžka trasy: 12km

Čas trasy: 2h

Prevýšenie: 720 m n.m.

Povrch cesty: asfaltová cesta

Odporúčania: pre všetky druhy, aj pre neskúsenejších a menej zdatných cyklistov, vhodná aj pre začiatočníkov, pre rodiny s deťmi

Kultúrno – poznávací zložka cykloturistickej trasy

Ružomberok bol strategickým miestom. Vyúsťovala tu cesta zo Zvolena na sever do Poľska a križovala sa s cestou popri Váhu od západu na východ. Na križovatke ciest mal budúci Ružomberok dôležitú polohu. Počas 13. storočia tu vyrástla slovenská dedina rovnakého mena ako rieka – Revúca. Dnešné Námestie A. Hlinku bolo v tej dobe neobývanou plochou. Po vyťažení dreva kopec zarástol náletmi a divými ružami. V polovici 13. storočia poddaní aj z Liptova utekali do južnejších krajov z obáv pred vpádom Tatárov. Kráľ po roku 1270 prikázal pôvodnému obyvateľstvu vrátiť sa späť. Ale na opustené územia umožnil prísť aj novým osadníkom – hosťom, ktorým prisľúbil štedré privilégia. A tak prichádzajú nemeckí kolonisti zo Spiša, Nemeckej Ľupče či z Banskej Štiavnice. Boli to ľudia, ktorí prišli z banských miest, rozumeli práci s kameňom a vedeli ho pri stavbách využívať. Od roku 1233 patrilo územie po oboch stranách rieky Revúcej pri sútoku s Váhom súkromným majiteľom, na ktorom už bola vybudovaná osada Revúca. Nemeckí hostia sa mohli usadiť len na západ od rieky Revúcej pri Váhu (ale tam hrozili záplavy), alebo na kopci, na hore ležiacej nad dedinou. A tak sa rozhodli vystavať svoju dedinu priamo na kopci. Tu vybudovali svoje obydlia, rínok pre trhy, vystavali kostolík. Prvý záznam o kostole je z roku 1312. Zasvätili ho sv. Ladislavovi, kráľovi Uhorska. Kostol je jednou z najstarších zachovaných stavieb v Ružomberku. Pri príchode na miesto svojho budúceho osídlenia, na vyrúbanom kopci videli množstvo kvitnúcich kríkov poľných ruží. A tu sa dostávame k povesti, že po vzhliadnutí miesta budúceho bydliska a množstva ruží, vzniklo pomenovanie osady ružový vrch – Rosumberg. Názov sa ujal a v obmenách pretrval až do dneška. V roku 1318 na žiadosť zvolenského župana, magistra Donča, bola ostrihomským arcibiskupom Tomášom v Budíne vydaná výsadná listina, v ktorej ružomerským mešťanom alebo hosťom z Ružomberka boli udelené také výsady, aké požívali mešťania a hostia z Nemeckej Ľupče. Ružomberčania si mohli voliť richtára, vlastného farára, slobodne poľovať, rybáriť mimo rieky Váh. V roku 1340 kráľ Karol Róbert pri pobyte v Nemeckej Ľupči potvrdil a doplnil výsady Ružomberka, vymedzil chotár mesta a od tých čias až do konca 14. storočia sa Ružomberok vyvíjal ako slobodné kráľovské mesto. Aj keď originál listiny sa nezachoval, je zachovaných viacero prepisov(<https://visit.ruzomberok.sk/o-meste/>) (Obr. 7).



Obrázok 7 Pohľad na Ružomberok z kalvárie (Zdroj: vlastný)

Ružomerská Kalvária

Najstaršiu liptovskú kalváriu dokončenú v roku 1859 tvorí kostol Povýšenia svätého Kríža a 14 kaplniek krížovej cesty. Nachádza sa iba asi 1 km od centra mesta, neďaleko Námestia A. Hlinku a mestského cintorína. Miesto je obľúbenou vychádzkovou lokalitou s veľmi pekným výhľadom na mesto a okolie. Vidíme odtiaľto napríklad Veľký a Predný Choč, Čebrať, Mních, Západné Tatry, či Kriváň. V 14 kaplnkách, ktoré sú jednotlivými zastaveniami krížovej cesty, si môžeme pozrieť drevené plastiky s tematikou odsúdenia, mučenia a ukrižovania Ježiša Krista. Na vrchole Kalvárie stojí kostol Povýšenia svätého Kríža. Na jeho posvätení sa zúčastnilo viac ako 5000 ľudí. Stavba kostola stála 1833 zlatých, z čoho mesto poskytlo 1 056 zlatých a ostatné prostriedky obetovali veriaci. Kostolík je približne 16 m dlhý a 8 m široký, s pôvabnou vežičkou. Vo vnútri kostolíka sa nachádzajú reliéfne plastiky F. Gibalu a nástenné maľby M. Klimčáka. Pred kostolom sú umiestnené tri kovové kríže, ktoré nahradili pôvodné drevené. Omša sa v kostolíku slúži na sviatok Povýšenia svätého Kríža v septembri. Kalvária s kostolíkom je aj pútnickým miestom a je súčasťou duchovnej histórie Ružomberka. Z vrcholu Kalvárie vedú turistické chodníky, ktorými sa môžeme vydať na Sidorovo, Vlkolínske lúky, Malinô Brdo či do Hrabova. Vlkolíne (<https://visit.ruzomberok.sk/kam-ist/sakralne-pamiatky/kalvarie/ruzomerska-kalvaria/>) (Obr. 8)



Obrázok 8 Informačná tabuľa na Ružomerskej kalvárii (Zdroj: vlastný)

Prvá priama písomná zmienka o Vlkolínci pochádza z roku 1461 (prvá nepriama písomná zmienka dokonca z roku 1376). Vlkolíneec sa v nej spomína ako jedna z tzv. „ulíc“ mesta Ružomberok. Jeho názov pochádza od slova vlk, nakoľko v okolitých lesoch bol jeho výskyt veľmi hojný.

Avšak toto nebol začiatok osídlenia tejto oblasti. Priamo nad Vlkolíncom sa týči vrch Sidorovo, ktorý miestni obyvatelia nazývajú Žiar. Na ňom stálo už v staršej železnej dobe halštatské hradisko. Chránené bolo valovým opevnením, ktoré obkolesovalo priestor elipsovitého tvaru s rozmermi približne 150 krát 70 metrov. Toto opevnenie bolo v jeho južnej časti pripojené k skalným stenám masívu. Orientované bolo v smere sever – juh. Jeho areál bol terasovito upravený. Situované bolo vo veľmi ťažko dostupnom mieste v dosť vysokej nadmorskej výške. Vrchol Sidorova sa nachádza vo výške 1099 metrov nad morom, samotné hradisko bolo vo výške 1092 metrov nad morom. Toto situovanie bolo jeho veľkou výhodou, nakoľko bolo pre nepriateľov veľmi ťažké ho obsadiť. Hradisko nebolo trvalo obývané, ale bolo využívané len ako útočisko v dobe hroziaceho nebezpečenstva. Z tohto obdobia sa našli dve celé nádoby a časti keramiky. V neskoršom období tu bolo potom aj slovanské hradisko. Z tohto obdobia sa našli aj archeologické nálezy častí keramiky z veľkomoravského a po veľkomoravského obdobia. (<https://www.vlkolinec.sk/vlkolinec/historia/>) (Obr. 9).



Obrázok 9 Vlkolínec so Sidorovom v pozadí (zdroj: <https://www.milujemcestovanie.sk/vlkolinec-typical-slovak-folk-architecture/>)

Cyklotrasa č. 3

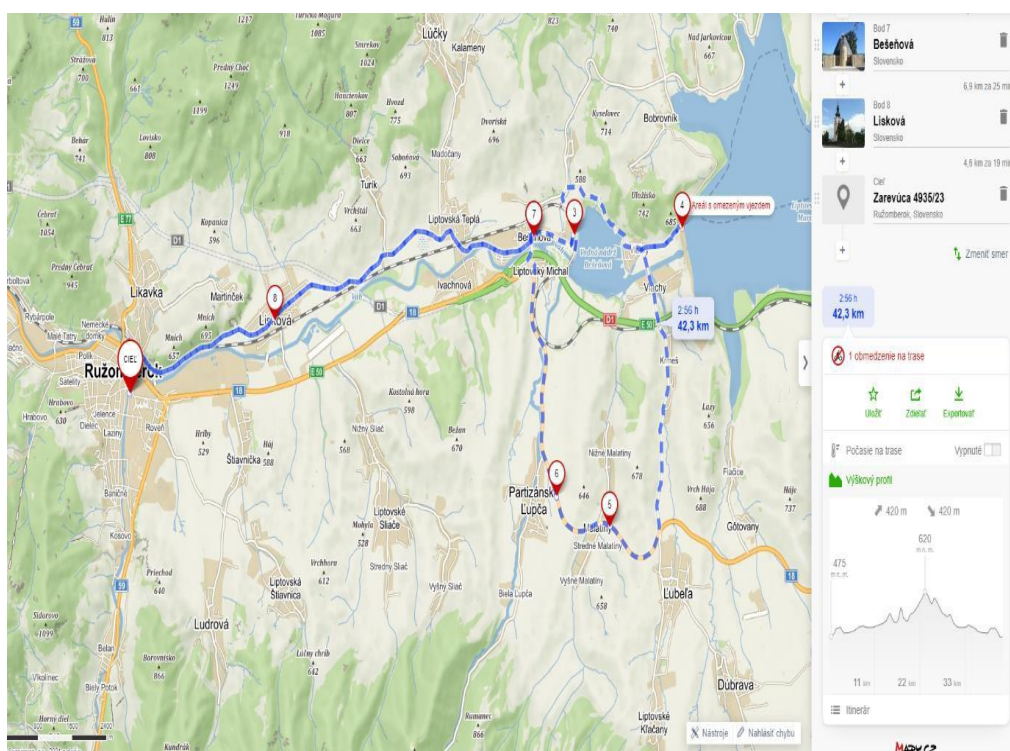
Ružomberok – Lisková - Liptovská Teplá – Bešeňová – Vlašky – LIPTOVSKÁ MARA (hrádza) – Vlachy - Krmeš – Partizánska Lupča - Bešeňová – Liptovská Teplá – Lisková - Ružomberok (vhodná aj pre začiatočníkov či deti, dlhšia trasa)

Odborno – technická zložka cykloturistickej trasy

Plánovanie trasy:

Cestu začíname individuálne z konkrétneho miesta v Ružomberku, najvhodnejšie je začať na železničnej stanici v Ružomberku. Zo stanice sa napojíme na červenú cyklomagistrálu 006, ktorá smeruje do Bešenovej cez obce, Lisková, Turiec a

Liptovská Teplá. V obci Bešeňová pri hoteli Summit odbočíme do ľava a pokračujeme cestou smerom k obci Potok. Pred obcou Potok odbočíme do prava a vydáme sa cestou hore kopcom smerom k obci Vlachy časť Vlašky. Pri vstupe do obce pokračujeme rovnou cestou. Pri prvej odbočke sa nevydáme po hlavnej ceste ale budeme pokračovať stále rovno cestou, ktorá smeruje hrádzu Liptovskej Mary. Z asfaltového povrch prejdeme na betónové panely a do výrazného stúpania po hrádzi. Po náročnom stúpaní, ktoré však netrvá dlho sa dostávame do cieľa – Liptovská Mara – hrádza. Cestou späť sa spustíme po hrádzi a smeruje do obce Vlachy časť Krmeš. Keď opustíme obec stále pokračujeme rovno smerom k ceste č. 18. Ocitneme sa na rázcestí do obce Ľubelňa, Liptovského Mikuláša, Ružomberka a cestou späť na Vlachy. Vydáme sa po ceste č. 18 smerom do Ružomberka. Prvú prejdeme obec Malatiná, následne pokračujeme smerom k Partizánskej Lupči, ktorá bude po našej ľavej ruke. Odtiaľ pokračujeme do Bešeňovej a napájame sa na cestu, ktorou sme išli smerom na Liptovskú Maru – cyklomagistrála 006, až do Ružomberka (Obr. 10).



Obrázok 10 Grafické znázornenie cyklotrasy č.3 (zdroj: Mapy.cz)

Pohybová zložka cykloturistickej trasy

Typ trasy: ľahká, rekreačná

Dĺžka trasy: 42 km Čas trasy: 3h Prevýšenie: 620 m n.m.

Povrch cesty: prevažne asfaltová cesta alebo cesta so spevneným betónom

Odporúčania: pre všetky druhy, aj pre neskúsenejších a menej zdatných cyklistov, vhodná aj pre začiatočníkov či deti

Kultúrne – poznávací zložka trasy:

Trasa na Liptovskú Maru nám ponúka množstvo kultúrno – poznávacích a aj zážitkových objektov, atrakcií a historických pamiatok, ktoré sa oplatí vidieť.

Jánošíková päsť:

„Narazíme“ na ňu ako na prvú pamiatku, priamo po ceste tesne pred obcou Lisková. Ide unikátnu prírodnú pamiatku Skalná päšť (alebo tiež Jánošíkova päšť). Je to 6 metrov vysoký skalný útvar, ktorý svojmu menu nie je nič dlžný. Podľa miestnej povesti táto skala označuje miesto, na ktorom sa kedysi Jánošík so svojou družinou podujal ozbiť ukrutného, biedny ľud utláčajúceho grófa Révaya. Keď ale došlo k stretu, vytasili Révayovi hajdúsi na neozbrojených zbojníkov naostrené šable. S hôrnymi mužmi to už vyzeralo zle-nedobre, keď tu zrazu vybehol z ich stredu sám Jánošík a holými rukami zmastil hajdúchov i spupného grófa. Aby sa na tento odvážny skutok hodný „kráľa zbojníkov“ nezabudlo, otesala Jánošíkova družina neďalekú skalú do tvaru mohutnej zovretej päste(<http://www.vypadni.sk/sk/skalna-past-janosikova-past>) (Obr. 11).



Obrázok 11 Skalná päšť (zdroj: <http://www.vypadni.sk/sk/skalna-past-janosikova-past>)

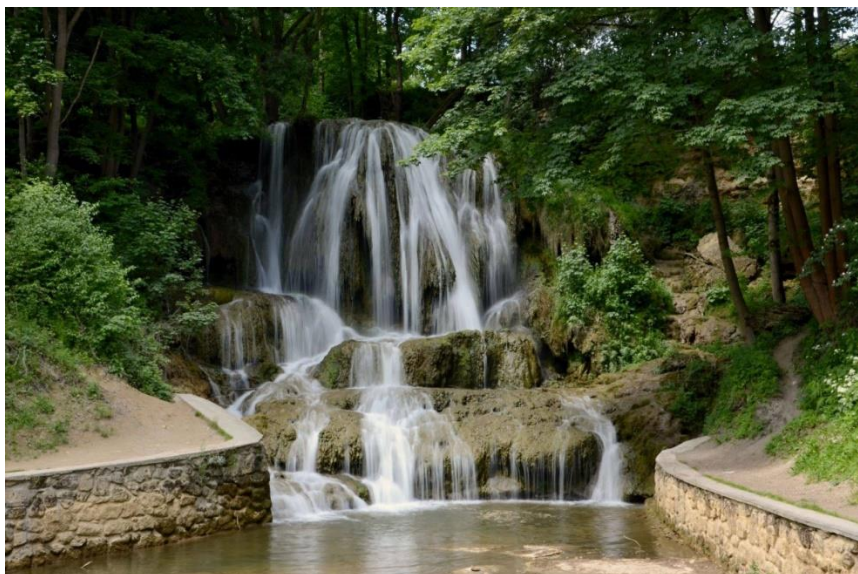
Na rázcestí v Liptovskej Teplej uvidíte po ľavej strane dlhú rovinku. Na konci tej rovinky na nachádza obec Lúčky, v ktorej sa nachádzajú kúpele Lúčky: Miesto pre oddych, zlepšenie zdravotného stavu a načerpanie nových síl. Nachádzajú sa v krásnom horskom prostredí Liptova. Kúpele ponúkajú príjemné prostredie v rodinnej atmosfére, kvalitný personál a odbornú liečbu. V kúpeľoch liečia onkologické choroby, choroby tráviaceho ústrojenstva, choroby z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou, nervové ochorenia a mnohé ďalšie (<https://www.kupele-lucky.sk/o-nas/o-nas/>) (Obr. 12).



Obrázok 12 Kúpele Lúčky (zdroj: <https://www.kupele-lucky.sk/o-nas/o-nas/>)

Lučanský vodopád:

Vodopád je prírodnou pamiatkou, ktorá patrí do územia TANAPu a zaraďuje sa k piatim slovenským vodopádom, ktoré sa môžu pýšiť týmto titulom. Raritou je aj fakt, že sa nachádza uprostred dediny a padá z travertínovej terasy z výšky 12 metrov do malého jazierka. Vzhľadom na to je Lučanský vodopád neobyčajne krásny a fotogenický (<http://www.styleapartment.sk/lucansky-vodopad/>) (Obr.13).



Obrázok 13 Lučanský vodopád (zdroj: <http://www.styleapartment.sk/lucansky-vodopad/>)

Neďaleko sa nachádza aj obec Kalameny, v ktorej nájdeme termálny prameň s liečivou vodou (Obr 14). Je potrebné poznamenať že kúpele Lúčky, vodopád ako aj termálny prameň Kalameny sa nenachádzajú priamo po trase na Liptovskú Maru. Pokiaľ by sme chceli vidieť všetky tieto „objekty“ trasu by sme si predĺžili o 8km.



Obrázok 14 Termálny premeň Kalemény
(zdroj: <https://www.beautifulslovakia.sk/termalny-pramen-kalameny>)



Obrázok 15 Vodný park Bešeňová (zdroj: <https://www.hightatras.travel/region/tatralandia-and-besenova/besenova/>)

V obci Bešeňová nájdete jeden z dvoch najväčších Aquaparkov na Slovensku: Aquapark Bešeňová "Vodný park Bešeňová ponúka 9 celoročných bazénov a 7 toboganov. Saunový svet so 6 suchými a parnými saunami, kde zažijete tie najlepšie saunové rituály. Okrem toho Bešeňová ponúka aj zábavu počas leta až v 18 bazénoch a na 13 toboganoch, v bazéne s umelými vlnami, pri potápaní alebo v raftoch na divokej rieke. Dokonalý relax si užijete v termálnych bazénoch s teplotou do 38 stupňov. (<https://www.besenova.com/info/dalsie-informacie/press/informacie-o-stredisku>) (Obr. 15).

Liptovská Mara:

Liptovská Mara je vodné dielo medzi Liptovským Mikulášom a Ružomberkom, ktoré sa nazýva aj "Liptovské more". Je súčasťou systému priehrad Vážskej kaskády. Celkovým objemom 360,5 mil. m³ je najväčšou vodnou nádržou na Slovensku.

Dielo bolo vybudované v rokoch 1969-1975. Pri výstavbe bolo zaplavených 13 obcí, z toho 12 úplne, Liptovský Trnovec čiastočne. Spolu bolo presídlených 940 rodín, čo predstavovalo viac ako 4 tisíc obyvateľov. Najcennejšie pamiatky zo zátopovej oblasti sú prenesené do Múzea liptovskej dediny v Pribyline. Hlavným účelom priehrady je protipovodňová ochrana, ale slúži aj na výrobu elektrickej energie, keďže pod hrádzou sa nachádzajú 4 turbíny s výkonom 198 MW. Na Liptovskej Mare sú široké možnosti rybolovu, taktiež tu môžete absolvovať vyhladkovú plavbu loďou z prístavu v Liptovskom Trnenci. V lete priehrada ponúka široké možnosti pre vodné športy ako kúpanie, člnkovanie, surfovanie, jazdu na vodných skútroch a iné (<https://www.visitliptov.sk/zaujímavosti/vodna-nadrz-liptovska-mara/>).

3 minúty cestou od hrádze na bicykli nájdete historickú pamiatku: Kostol Panny Márie pri Liptovskej Mare. Z gotického kostola z 13. storočia sa zachovala len veža a pôdorys pôvodného kostola. V stredoveku bol kostol jedným z najvýznamnejších na Liptove. Niekoľko storočí bol dokonca hlavným centrom duchovného života Liptova. Bol aj administratívnym centrom. Po vzniku Liptovskej župy sa práve tu konali župné zasadnutia.



Obrázok 16 Kostol Panny Márie pri Liptovskej Mare (zdroj: <https://flog.pravda.sk/tonytony.flog?foto=285847>)

Záver

Liptov je na cykloturistiku ideálne miesto. Takmer nekonečné možnosti cyklotrás môže využiť nielen aktívny športovec, ale aj bežný človek. Popri zdravej pohybovej aktivite, ktorá nemá žiadne negatíva aj pri celodennom vykonávaní, návštevník Liptova uvidí nejdenú unikátnu pamiatku.

Literatúra

1. BELÁS, M., ROUČKOVÁ, M. 2015. Letné športy v prírode. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2015, 50 s. ISBN 978-80-565-0952-4.
2. KOMPÁN, J., GORNER, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007, 62s. ISBN 80-8083-365-7.
3. KOMPÁN, J., a kol. 2017. Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode. Banská Bystrica: Belianum, 2017, 210 s. ISBN 978-80-557-1342-7
4. MÄKKÝ, Ľ. 2019. Skala Sedem kostolov v Studničnej (Komjatná) [online]. [cit. 29.6.2021]. Dostupné na internete: https://hiking.dennikn.sk/deti/ar/5771/skala_sedem_kostolov_v_studnicnej_komjatna.html
5. SIDWELLS, CH. Velká kniha o cyklistice. 1.vyd. Bratislava: Slovast, 2004. 239s. ISBN 80-7209-585-4
6. SOULEK, I., MARTINEK, K. Cyklistika. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2000. 112s. ISBN 80-7169-951

Internetové zdroje:

7. PhoneMaps
8. Mapy.cz
9. <https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>
10. <https://liptovskemuzeum.sk/expozicia/likava/>
11. <https://www.valaskadubova.sk/obec-2/velky-choc-1611-m-n-m/>
12. <https://www.komjatna.sk/zakladne-udaje.phtml?id3=135195>
13. <https://www.komjatna.sk/zakladne-udaje.phtml?id3=135195>
14. <https://visit.ruzomberok.sk/o-meste/>
15. <https://visit.ruzomberok.sk/kam-ist/sakralne-pamiatky/kalvarie/ruzomerska-kalvaria/>
16. <https://www.vlkolinec.sk/vlkolinec/historia/>
17. <https://www.milujemcestovanie.sk/vlkolinec-typical-slovak-folk-architecture/n>
18. <http://www.vypadni.sk/sk/skalna-past-janosikova-past>
19. <https://www.kupele-lucky.sk/o-nas/o-nas/>
20. <http://www.styleapartment.sk/lucansky-vodopad/>
21. <https://www.beautifulslovakia.sk/termalny-pramen-kalameny>
22. <https://www.besenova.com/info/dalsie-informacie/press/informacie-o-stredisku>
23. <https://www.high-tatras.travel/region/tatralandia-and-besenova/besenova/>
24. <https://flog.pravda.sk/tonytony.flog?foto=285847>
25. <https://www.visitliptov.sk/zaujímavosti/vodna-nadrz-liptovska-mara/>

CYCLING AND CYCLING ROUTES AROUND RUŽOMBEROK

Key words: cycling, bicycle, cycle route, sport

Summary

In the Liptov region, cycling is one of the most popular recreational and professional sports. Because people use the bike not only as a means of sports, but also as a relatively fast, inexpensive and almost maintenance-free means of transport. Liptov is perfect for cycling, mainly because we do not find too many monotonous flat cycling routes in Liptov, as is the case in the south of Slovakia. On the contrary, we

have many interesting routes with slight or steep ascents and descents. Cycling routes in Liptov beautify various natural and cultural monuments. There are more than 850 kilometers of marked cycling routes of varying difficulty in Liptov. We can enjoy cycling in Liptov not only as an excellent sports activity, but we can also combine it with a rich cultural and cognitive component, and we can get to know Liptov in all its beauty in such a way.

Možnosti plánovania trasy na turistické aktivity

L'uboslav Šiška, Peter Krška

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Katolícka univerzita
v Ružomberku

Kľúčové slová: letná turistika, plánovanie, trasa, turistické značenie, mapová aplikácia

Abstrakt

Slovenská republika má mnoho kilometrov značených turistických trás pre pešiu aj cykloturistiku. Úspech turistických aktivít a z toho vyplývajúci dobrý pocit závisí vo veľkej miere od zvládnutia odbornotechnických činností medzi ktoré patrí aj plánovanie trasy. Cieľom práce je zhrnúť poznatky o možnostiach plánovania trasy pre letné turistické aktivity pomocou mapových aplikácií a predstaviť konkrétne trasy vhodné pre kurz pešia turistika. Klasické papierové mapy sú postupne nahrádzané elektronickými, ktoré sú dostupné pre počítače aj mobilné zariadenia. Najčastejšie využívané mapové aplikácie sú Mapy.hiking a Mapy.cz. Pre mobilné zariadenia v režime offline, bez nutnosti využitia dátových služieb sú najvyužívanejšie Mapy.cz a PhoneMaps. Aplikácie ponúkajú možnosti plánovania aktivity pre pešiu a cykloturistiku po značených trasách, ale poskytujú možnosť kreslenia aj vlastnej trasy. Aplikácie ponúkajú tak isto aj mnoho doplnkových informácií o možnostiach ubytovania, núdzového prenocovania, tipov na výlet ale aj informácie o exponovanosti terénu, či sledovanie vlastnej polohy. Nedostatkom spomenutých aplikácií je nemožnosť spájať plánovanie značenej a vlastnej trasy. Pre kurz pešej turistiky boli naplánované trasy v Jasnej cez symbolický cintorín, na Krakovu hoľu v Nízkych Tatrách, prechod Kvačianskou dolinou s pridaním neznačeného úseku a trasa na Veľký Choč. Záverom môžeme konštatovať, že mapové aplikácie zjednodušujú plánovanie turistických aktivít a pohyb v prírodnom prostredí.

Úvod

Príroda -prirodené prostredie vývoja ľudstva. Ľudia hľadali vodu, zver, údolie, pastviny a prirodzene sa vyvíjalo poľovníctvo, horolezectvo, rybárstvo, turistika. Neskôr pribudla vodná turistika, cykloturistika atď..

turistika (angl. hiking) je úzko spätá s pojmom turista. Turista (z fr. touriste - výletník) je podľa medzinárodnej únie oficiálnych organizácií cestovného ruchu (pri OSN) osoba, ktoré sa bez zámeru zamestnania, zárobku alebo založenia trvalého bydliska zdržujú viac ako 24 hod. mimo svojho trvalého bydliska s cieľom cestovania pre zábavu a poučenie, športovú činnosť apod. (Židek, 2013).

Pre turistiku ako športové odvetvie je charakteristická pohybová aktivita s rekreačnými cieľmi, osobitá výkonnosť a poznávanie. Zahrňuje komplex činností spojených s pobytom a pohybom prevažne v prírode, kultúrno-poznávacou a odbornotechnickou činnosťou. Ich cieľom je rozvoj duchovného bohatstva, fyzickej zdatnosti, psychickej odolnosti a upevnenie zdravia človeka (Kompán, 2007).

Obsah turistiky sa od začiatku vyformoval z potrieb človeka a zahŕňa pohybové aktivity, poznávanie a potrebné odborné-technické vedomosti a zručnosti. Jeho poznanie stanovuje aj takzvané "turistické minimum".

Obsah turistiky tvoria tri zložky:

- pohybová zložka,
- zložka kultúrno-poznávacej činnosti,
- zložka odborné-technických činností (Židek et al., 2004).

Pohybová zložka

Pešia a vysokohorská turistika patrí k základným a zároveň najrozšírenejším druhom turistiky u nás. Motiváciou je hlavne príťažlivé prírodné prostredie Slovenska s množstvom národných parkov a chránených krajinných oblastí a nenáročné vybavenie a pomerne ľahko osvojiteľná pohybová činnosť - turistická chôdza (Žiškay, 1981).

Pri turistike (jej pohybovej zložke) ide najmä o rozvoj aeróbnej vytrvalosti, zmiešaných silovo-rýchlostných a silovo-vytrvalostných schopností ako aj viacerých koordinačných schopností (rovno váhovej, reakčnej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej v závislosti od meniacich sa prírodných a poveternostných podmienok) (Belás, 2015).

Skladá sa zo:

- základných telesných cvičení, ako chôdza, beh, lezenie, šplhanie, skákanie, nosenie, prekonávanie prekážok, pohybové hry v prírode a ďalšie;
- špeciálnych telesných cvičení, ktoré sú využívané pri presune a sú charakteristické pre jednotlivé druhy turistiky prípadne športy v prírode. Patrí k nim turistická chôdza, lezenie spojené s základnými horolezeckými technikami, jazda na lyžiach, bicykli a na turistických plavidlách, prípadne iné telesné cvičenia, využívané pri ďalších druhoch turistiky (Kompán, 2007).

Podľa Žideka et al. (2013) Intenzitu zaťaženia si stanovuje každý sám s prihliadnutím na vek, výkonnosť a zdravotný stav. Pešia turistika patrí k vytrvalostným cvičeniam cyklického charakteru zväčša iba miernej intenzity, pričom ide o aeróbne krytie- energie. Jej výhodou je technická nenáročnosť, nevýhodou skutočnosť, že na získanie rovnakého aeróbného účinku treba chôdzu vykonávať asi trikrát dlhšie ako beh. Správna turistická chôdza má byť ekonomická s primerane dlhým krokom a frekvenciou horných končatín podľa rýchlosti Rýchlosť chôdze závisí od dĺžky a frekvencie kroku - na rovine v priemere 4 - 6 km/hod., v hornatom teréne 3 - 4 km/hod. Rozhodujúcu úlohu pritom majú vystierače stehna, kolena, ohýbače chodidla a ohýbače stehna. Práca svalov pri stúpaní a klesaní je 5 až 10 krát väčšia ako pri chôdzi po rovine. Napríklad pri chôdzi po rovine rýchlosťou 4km/hod je energetický výdaj 852KJ/h, pri 16% stúpaní bez záťaže 2511KJ/h a so záťažou 20kg 3116 KJ/h

Hranica prechodu z chôdze na beh je primerane pri rýchlosti 120-130 m/min., t. j. okolo 7,2 – 7,8 km/h. (Žiškay 1981)

Stupeň zaťaženia organizmu chôdzou okrem rýchlosti závisí aj od hmotnosti tela, neseného bremena, profilu trate (rovina, klesanie, stúpanie), od kvality povrchu (piesok, sneh, blato, tráva, suť), od druhu obuvi, odevu i od poveternostných podmienok (sila a smer vetra, dážď, teplo). Turistická chôdza zvyšuje zdatnosť srdcovocievneho a dýchacieho systému. Chôdza v horskom teréne je spojená s prekonávaním členitého terénu a vyžaduje lepšiu fyzickú, psychickú a technickú pripravenosť. Jej náročnosť sa stupňuje hlavne od prekonávaného typu terénu.

Rozdielnu techniku či pomôcky si vyžaduje chôdza po trávnom teréne, po skalách, suti, snehu a ľade. V prípade zvýšenej náročnosti terénu prekonávame terén aj pomocou lezenia. S ľahkými lezeckými úsekmi sa stretávame aj v menej náročných úsekoch pričom často bývajú zaistené pomocným materiálom (reťazami, oceľovými lanami, železnými skobami, kramlami,) napríklad via ferraty. Vzhľadom na prevažujúci pohyb po značených turistických chodníkoch a cestách sú potreby orientácie v teréne zľahčené. (Junger et al., 2002).

Kultúrno – poznávacia zložka

Človek vo svojom vývoji neustále poznával prírodu jej zmeny a zákonitosti. Rozvojom turistiky sa poznávacia činnosť dostala do zložiek jej obsahu. Popri telesnej a odbornotechnickej zložke patrí kultúrno-poznávací činnosť do základov každého druhu turistiky, či už ide o cyklo-moto-agro-vodo-lyžiarsku turistiku..

Športy v prírode umožňujú:

poznať všeobecný charakter krajiny (geografiu, horopis, vodopis, osídlenie, podnebie atď.),

geologický vývoj, oblasti vegetácie, živočíšstva, hospodárstva a spoločenský rozvoj..,

zásady ochrany prírody, prírodných a hodnotných národných pamiatok,

spoznávať tvorivú činnosť človeka a spoločnosti v jeho vývoji, či už išlo o osídľovanie, spôsob výroby a obživy, historické poznatky v jednotlivých obdobiach, historické pamiatky (umenie, literatúru, architektúru, folklór, tradície...)

súčasnosť z hľadiska priemyslu, poľnohospodárstva, úrovne kultúry, športu, cestovného ruchu, životnej úrovne, ekológie...

Medzi metódy kultúrno-poznávací činnosti patrí:

pozorovanie, ktoré sa realizuje pri pohybe v prírode, či už ide o náhodné alebo cieľavedomé zameriavanie sa na oblasti a objekty,

metódou výkladu vedúceho skupiny, alebo pripravených seminárnych prác členov skupiny,

metóda prieskumu (výskumu) zisťuje napr. úroveň značkovania trás, počtu rekreantov v lokalitách, záujmu o doplnkové aktivity, ochrana, regenerácia, čierne stavby či skládky atď

turistické expedície sa zameriavajú na kopírovanie trás známych osobností napr. túry Štúrovcov na hrady, zámky, výstupy na horské vrcholy...

Dokumentáciu kultúrno-poznávací činnosti predstavujú:

filmy, knihy, turistické časopisy, miestny sprievodca, skúsenosti, zápisky, kroniky, denníky atď. (Židek, 2013).

Odborno-technická zložka

Pre realizáciu pobytu v prírode a poznávania v turistickej praxi sú potrebné viaceré špecifické vedomosti a zručnosti. Ich jednotlivá znalosť skvalitní a prispeje k bezpečnosti pobytu a pohybu v teréne. Ich ovládanie patrí k základom nielen turistiky, ale aj jednotlivých športov v prírode. Sú zamerané na tieto oblasti:

- 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).

Organizáciu samotnej túry treba podriaďiť: veľkosti skupiny, náročnosti a dĺžky trasy, predpovedi počasia, pohybovej výkonnosti a odborno-technickej spôsobilosti účastníkov a pod.

Problematika

Príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít

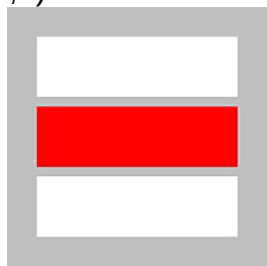
V tejto časti je dôležité logistické zabezpečenie aktivít od prípravy a plánovania cez organizáciu až po ukončenie a vyhodnotenie akcie. Prípravu a plánovanie treba podmieniť cieľu aktivity, pričom musíme vychádzať z týchto vstupných údajov:

- počet účastníkov, ich vek, zdravotný stav, pohybová výkonnosť,
- plán trasy a cieľová oblasť, jej charakteristika, prírodné podmienky, špecifiká a možnosti dopravy, stravovania, ubytovania, možnosti získania aktuálnych informácií,
- vhodný čas návštevy oblasti, predpovede počasia, sezónne uzávery chodníkov, lavínová situácia atď.,
- potreby a príprava z hľadiska vybavenia, výstroje, turistických sprievodcov a máp a pod.,
- poistenie, plán dopravy, lekárske zabezpečenie atď (Kompán, 2017).

Turistické značenie

Turistické značované trasy (TZZ) sú významným prvkom turistickej infraštruktúry. V teréne sa s nimi stretol isto každý turista. V územiach s vyšším stupňom ochrany TZZ vymedzujú presný rámec pohybu v horách, v ostatných lokalitách ostáva primárnym cieľom sprístupnenie zaujímavých miest a uľahčenie orientácie v teréne. Na území Slovenskej republiky sa v súčasnosti nachádza viac ako 15 000 km turistických značovaných trás. Úroveň súčasnej siete značovaných trás je výsledkom viac ako 140 rokov dlhej značkárskej tradície, ktorá v priebehu 20. storočia prešla viacerými dôležitými kvalitatívnymi zmenami. Značenie TZZ je plánovanou, systematickou a metodicky upravenou činnosťou, ktorá sa realizuje v zmysle Slovenskej technickej normy - *STN 01 8025 Turistické značenie*. Používanie farieb nie je náhodné. Červenou farbou sú označované trasy diaľkového charakteru, modrou farbou trasy významné na úrovni kraja, zelenou farbou trasy významné na úrovni okresu a žltou farbou trasy na regionálnej úrovni (zväčša spojky medzi ostatnými trasami) (Kobza, 2015).

Farebné rozlíšenie je rovnaké pre pešiu aj cykloturistiku, značky sa líšia dizajnom (Obr. 1,2) .



Obrázok 1 Značka pre pešiu turistiku
(zdroj: kst.sk)



Obrázok 2 Značka pre cykloturistiku
(zdroj: vlastný)

Mapové aplikácie

Mapy.hiking

Mapa pozostáva z dvoch typov vrstiev – podkladových a doplnkových. Podkladové vrstvy sú základnou mapovou formou, nad ktorou sa zobrazujú doplnkové podľa nastavenia. Sú k dispozícii tri, každá s mierne odlišným použitím. Prepínanie medzi nimi umožňuje menu Nastavenie mapy. Doplnkové vrstvy možno zapínať a vypínať podľa toho, ako sa to pri používaní hodí. V menej podrobných mierkach sú však nedostupné (v menu zašednuté) a treba v konkrétnej oblasti viac prízoomovať.

Podkladové vrstvy

GOOGLE TERÉNNÁ

Ide o fyzickú mapu s tieňovaným reliéfom, vodstvom, cestnou sieťou a sídlami. Slúži najmä na menej podrobné mierky na základnú orientáciu, v podrobnejších mierkach je rozšírená o vrstevnice.

GOOGLE SATELITNÁ

Ustálený názov je síce satelitná mapa, avšak v tomto prípade (a najmä v podrobnejších mierkach) ide o ortofotomapu zhotovenú leteckým snímkovaním. Mapa sa hodí najmä pre použitie v oblastiach, ktoré nie sú zalesnené, pretože veľmi dobre na nich vidieť chodníky a iné objekty.

SHOCART TOPOGRAFICKÁ

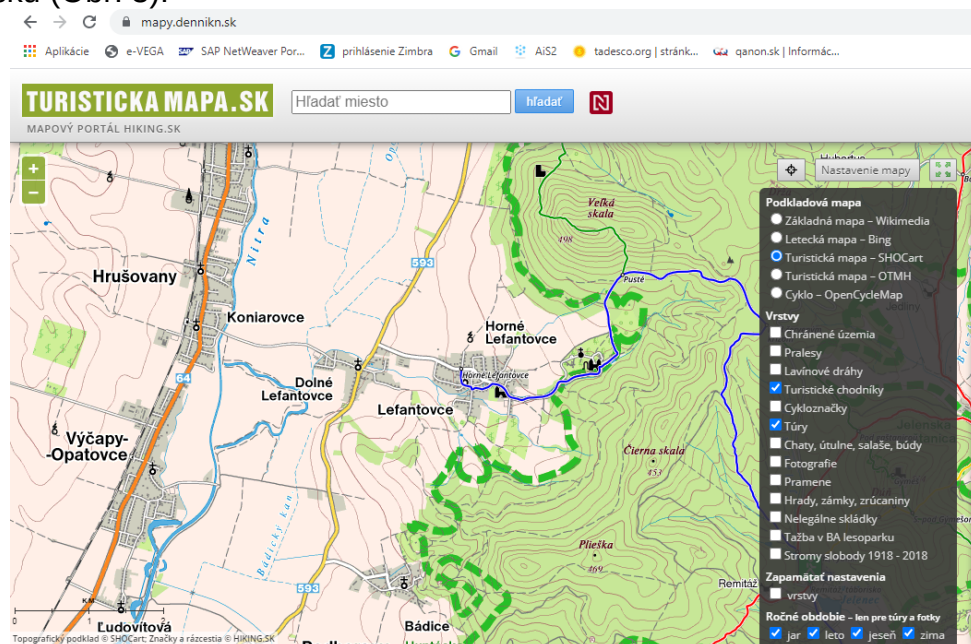
Pre turistov najdôležitejší mapový podklad. Táto vrstva je k dispozícii v posledných troch najpodrobnejších mierkach (zoomoch). Topografická mapa obsahuje okrem bežných mapových aj množstvo turistických prvkov.

Doplnkové vrstvy

Ide o rozširujúce vrstvy, tzv. overlays, ktoré rozširujú informačnú hodnotu podkladovej mapy. Používateľ si môže zapnúť také vrstvy, ktoré ho zaujímajú a pozrieť si ich na horeuvedených troch rôznych podkladových mapách.

Turistické značkové trasy

Táto vrstva sa mení a dopĺňa na základe používateľských podnetov. Aktualizácia v mape sa robí každý mesiac, čím ide o najaktuálnejšiu mapu priebehu chodníkov na Slovensku (Obr. 3).



Obrázok 3 Zobrazenie podkladových vrstiev Mapy.hiking.sk (zdroj: <https://mapy.dennikn.sk/>)

Ako plánovať túru

Pre značené turistické trasy vyber v mape pravým kliknutím a voľbou *Začni trasu* – naskočí najbližšie rázcestie. Podobne vyber *medzibody a koniec*. Môžeš zmeniť nastavenie vyhľadávania kliknutím na *možnosti trasy*. Na záver stlač *Vypočítaj*. Vlastné trasy mimo značených ciest je možné vytvárať pomocou nástrojov kresliť alebo editovať.

VÝZNAM IKON



– pohyb v mape



– kreslenie dôležitých alebo súvisiacich bodov (POI)



– kreslenie etáp trasy (kreslenie sa ukončuje dvojklikom)



– kreslenie plôch (polygony)



– editácia už nakreslených prvkov v mape



– rozdelenie etapy (treba nakresliť rozdeľovaciu čiaru a ukončiť dvojklikom) NOVÉ Kreslenie prvku sa ukončuje dvojklikom. Jednoduché klikanie pridáva uzlový bod (vrchol). Platí pre kreslenie etáp, plôch a rozdeľovanie etáp (<https://mapy.hiking.sk/blog/>).

Mapy.cz

Mapy.cz ponúkajú turistické mapy pre Českú republiku ako aj pre zvyšok Európy. V mobilnej verzii sú k dispozícii len 2 druhy mapy (na rozdiel od webovej, kde ich je viac)

Turistickú - dá sa stiahnuť a používať offline

Leteckú - tá funguje len keď ste online

Nad základnou mapou sa potom zobrazuje veľa doplnkových informácií a mapových značiek. Aby Vám mapy fungovali aj bez prístupu k internetu máte možnosť stiahnuť si mapy priamo do telefónu. Mapy sa sťahujú po jednotlivých štátoch Po spustení aplikácie sa objaví hlavná obrazovka. Pomocou prsta s ňou môžeme posúvať a pomocou dvoch prstov plynulo približujeme alebo oddalujeme. V hornej časti obrazovky nájdeme lištu. V nej sú k dispozícii tieto funkcie.

vyhľadávanie

Navigácia

batôžtek

menu

Po kliknutí na voľné miesto na mape horná lišta zmizne a mapa sa rozťahne cez celú obrazovku. Pri ďalšom kliknutí sa znovu objaví.

GPS A KOMPAS A ZOBRAZENIE VAŠEJ POZÍCIE

Vľavo dole nájdeme tlačidlo pre prácu s GPS a kompasom. Má 3 režimy, ktoré sa prepínajú kliknutím.

Zameriavač s bodkou uprostred - mapa je vycentrovaná na Vašu aktuálnu pozíciu.

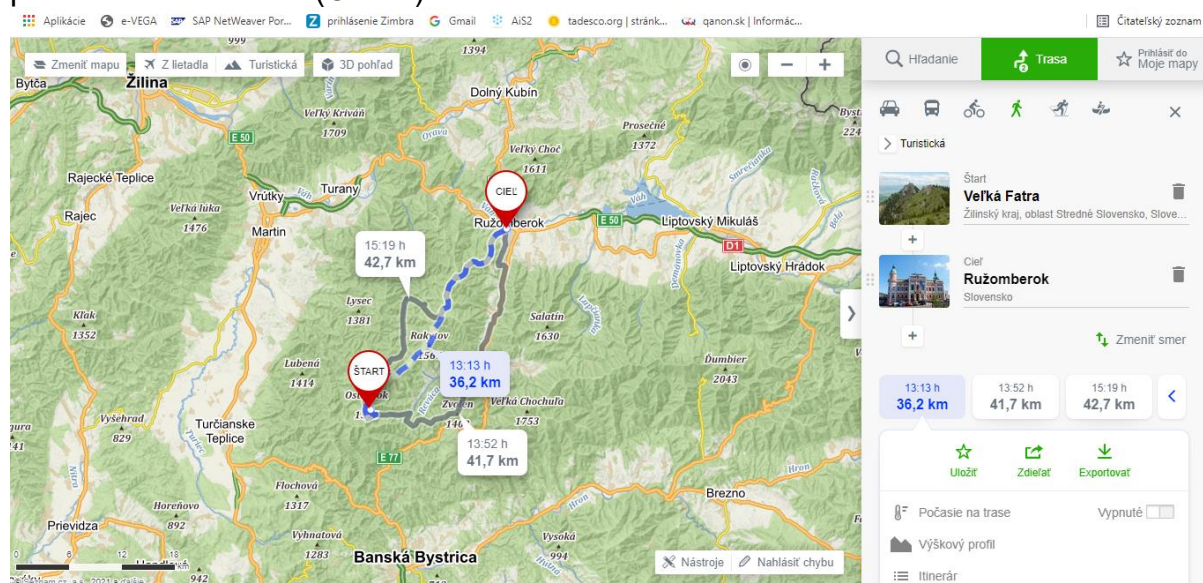
Zameriavač bez bodky - mapa neukazuje Vašu aktuálnu pozíciu (nie je na nej vycentrovaná)

Kompas - dostupný len po presnom zameraní. V tomto režime sa mapa bude otáčať podľa toho, akým smerom sa pozeráte.

Presná pozícia na mape je zobrazená modrou bodkou. Bodka je doplnená malou modrou šípkou podľa smeru, akým sa pozeráte. Ak mobil ešte nepozná presnú pozíciu, zobrazuje sa okolo bodky modrej priehľadné koliesko rôzne veľkosti (podľa presnosti zamerania GPS - pozri Určenie polohy a GPS). Ak je Vaša pozícia mimo zobrazenú oblasť, je u okraja mapy modrá kvapkovitá šípka ukazujúca smer k Vašej

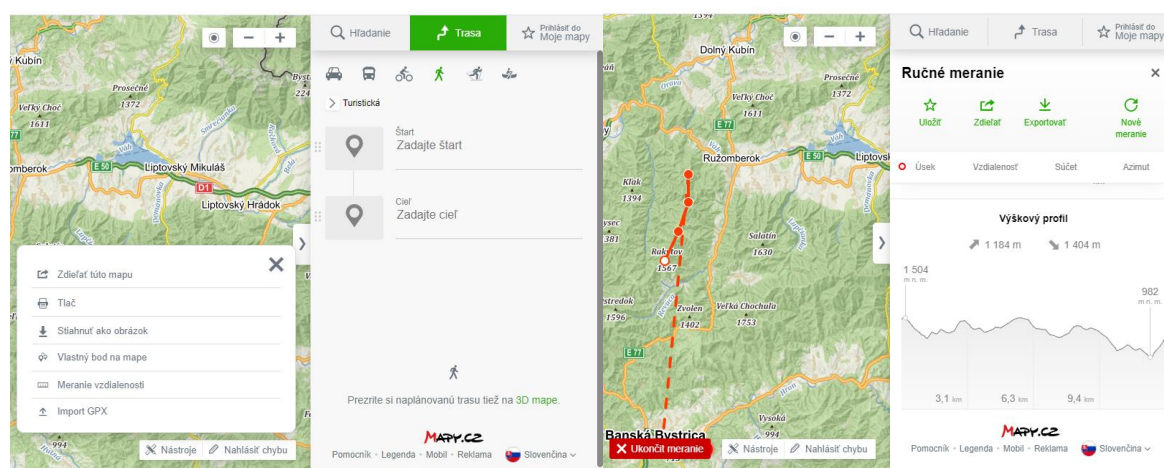
pozícii. Po kliknutí na túto kvapkajúcu šípku mapa prejde na Vašu pozíciu (rovnako ako po kliknutí na tlačidlo zameriavača) (Laš, 2016).

Pre plánovanie značenej trasy stačí v pravom hornom rohu kliknúť na ikonu trasa následne v mape zadať začiatok a koniec a vybrať, či chceme cestnú, cyklistickú, pešiu alebo inú trasu (Obr. 4).



Obrázok 4 Plánovanie značenej trasy (zdroj: <https://sk.mapy.cz/zakladni?planovani-trasy>)

Pre plánovanie neznačenej trasy použijeme ikonu Nástroje na spodku mapy a potom vyberieme funkciu Meranie vzdialenosti. Jednoduchým klikaním ľavým tlačidlom myši označujeme body kadiaľ vedie naša cesta. Ukončenie trasy vykonáme kliknutím na ikonu ukončiť meranie v dolnej časti mapy. Následne v menu na pravej strane sa nám objavia informácie o naplánovanej trase (Obr. 5).

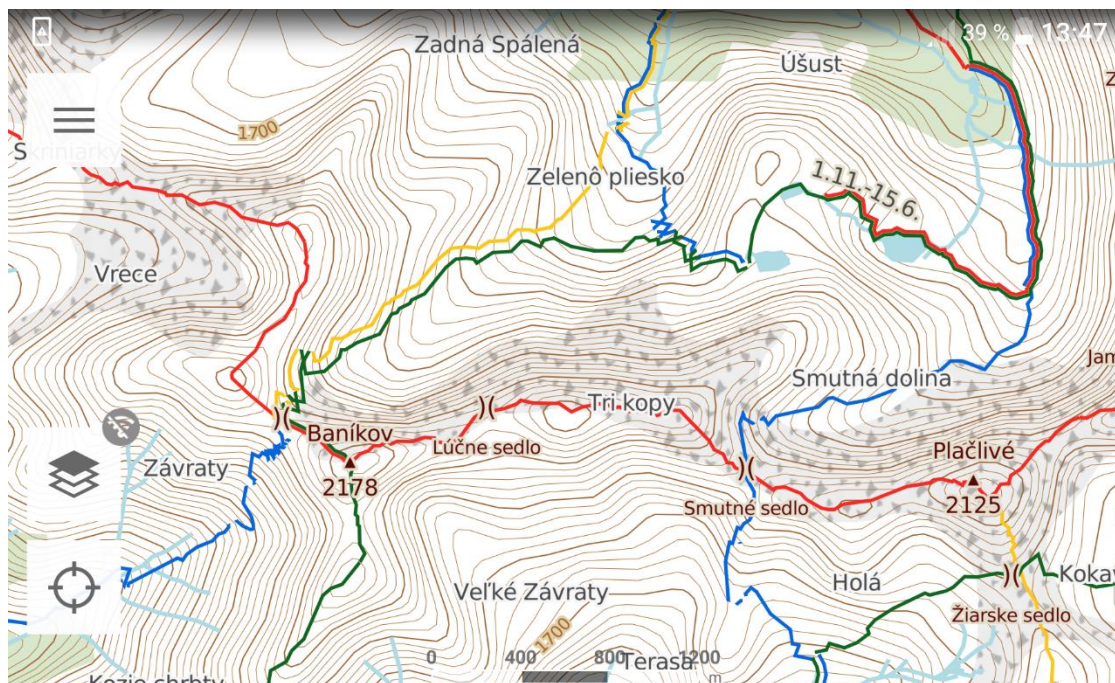


Obrázok 5 Plánovanie vlastnej trasy (zdroj: <https://sk.mapy.cz/zakladni?mereni-vzdalnosti>)

PhoneMaps

Mapová mobilná aplikácia PhoneMaps je vytváraná v spolupráci kartografických spoločností freytag & berndt a SHOCart a ktorej prednosťou je zobrazenie kompletnej siete značených peších turistických a cykloturistických chodníkov vo

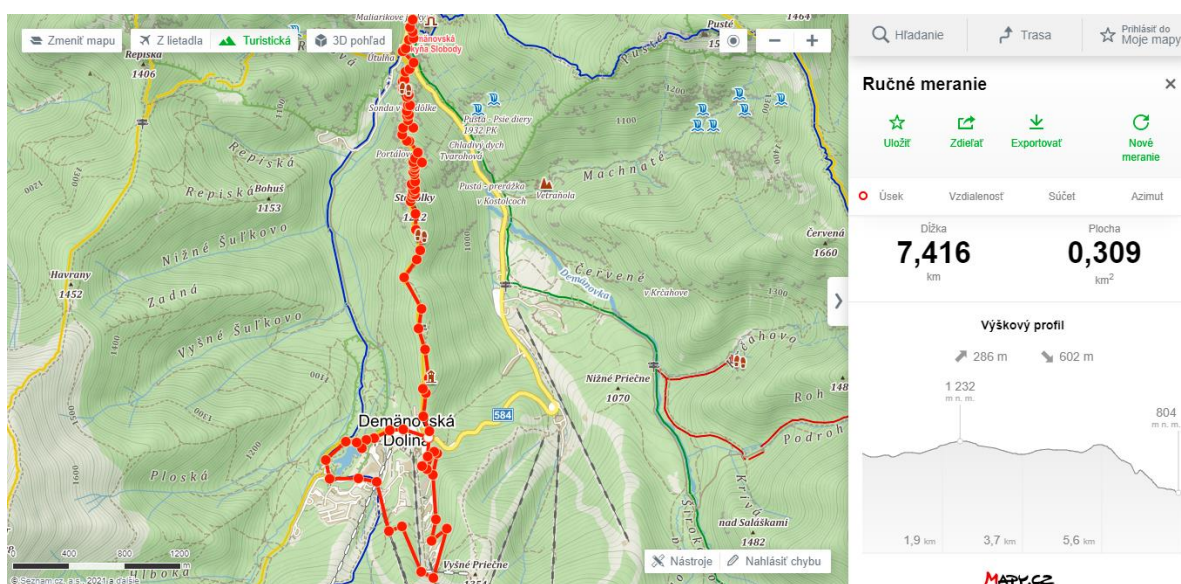
veľkej časti Európy. Mapy je možné zväčšiť až do veľmi podrobnej mierky 1: 5 000. Samozrejmosťou aplikácie sú funkcie ako aktuálna poloha používateľa, vyhľadávanie miest, záznam / import / export / management užívateľských trás, vytváranie užívateľských bodov záujmu, routing a vyhľadávanie optimálnych trás v mape (pre peších turistov, cykloturistov, autá) či štatistiky a výškové profile všetkých trás. Mapy fungujú aj v offline režime bez nutnosti prístupu na internet (Obr. 6).



Obrázok 6 Príklad zobrazenia mapy v aplikácii PhoneMaps

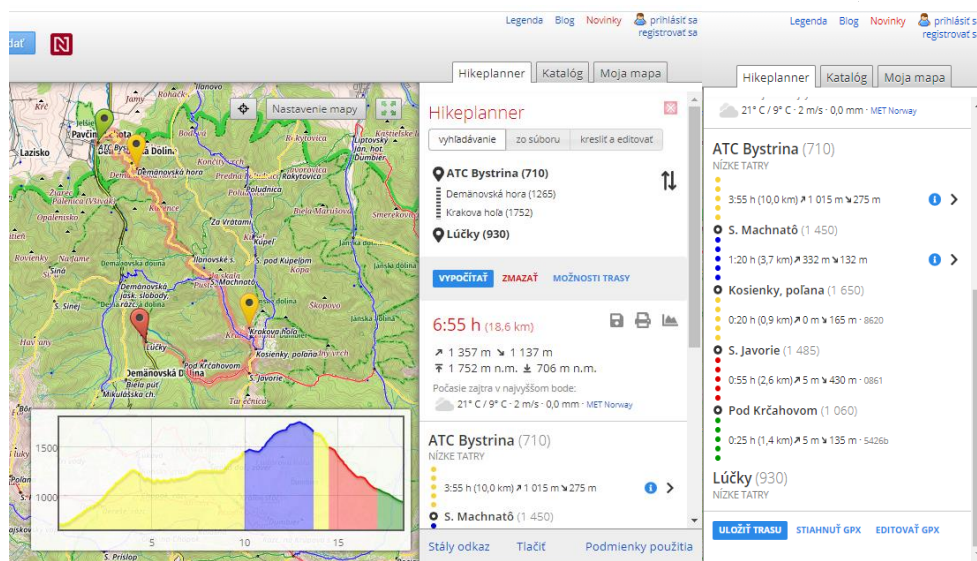
Plánované trasy pre výcvikový kurz pešej turistiky

Turistická trasa 1 (autobus Demänová –Jasná) Vrbické pleso, Mikulášska chata, Bjornsonka, Koliesko, Biela Púť (trasa na Symbolický cintorín),



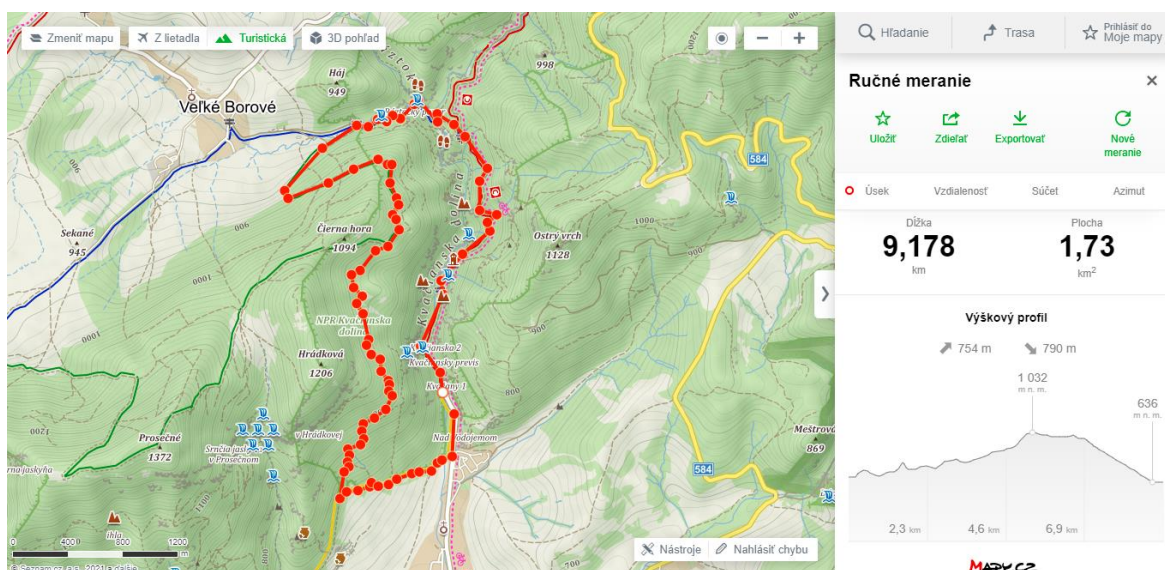
Obrázok 7 Grafické znázornenie turistickej trasy 1 (zdroj: <https://sk.mapy.cz/>)

Turistická trasa 2 (ATC Bystrina, Demänovská hora, Krakova hoľa, Lúčky)



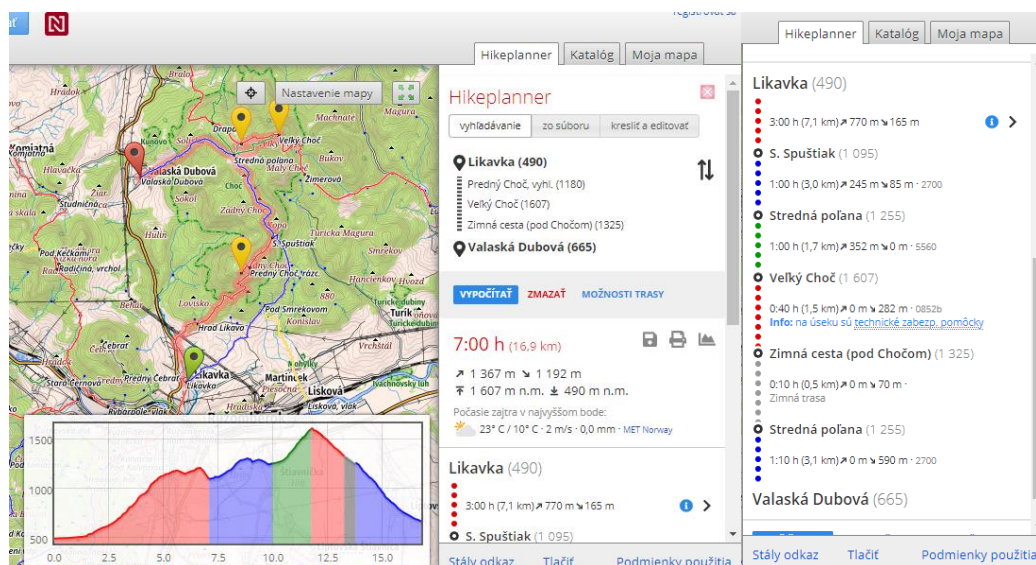
Obrázok 8 Grafické a popisné znázornenie turistickej trasy 2 (zdroj: <https://mapy.dennikn.sk/>)

Turistická trasa 3 (Kvačianska dolina, dolina Borovianka, návrat po neznačenej trase)



Obrázok 9 Grafické znázornenie turistickej trasy 3 (zdroj: <https://sk.mapy.cz/>)

Turistická trasa 4 (Likavka, Veľký Choč, Valaská Dzbová)



Obrázok 9 Grafické a popisné znázornenie turistickej trasy 4 (zdroj: <https://mapy.dennikn.sk/>)

Záver

Plánovanie turistickej aktivity patrí medzi základné odborné-technické činnosti. Mapové aplikácie dokážu nahradiť klasickú papierovú mapu a poskytujú široké informačné možnosti pri pohybe v prírodnom prostredí. Za jediný nedostatok môžeme považovať nemožnosť spájania značenej a neznačenej vlastnej turistickej trasy. Naučiť študentov ovládať a využívať mapové aplikácie by mala byť základná požiadavka pre získanie kreditu na výcvikovom kurze pešej turistiky.

Literatúra

1. BELÁS, M., ROUČKOVÁ, M. 2015. Letné športy v prírode. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2015, 50 s. ISBN 978-80-565-0952-4.
2. JUNGGER, J., a kol. 2002. Turistika a športy v prírode. Prešov: FHaPV PU, 2002, 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
3. KOBZA, V. 2015. Turistické značenie – Slovensko [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: https://hiking.dennikn.sk/ar/3755/turisticke_znacenie_slovensko.html
4. KOMPÁN, J., GORNER, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007, 62s. ISBN 80-8083-365-7.
5. KOMPÁN, J., a kol. 2017. Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode. Banská Bystrica: Belianum, 2017, 210 s. ISBN 978-80-557-1342-7
6. ŽIDEK, J., a kol. 2013. Turistika a ochrana života a zdravia. Bratislava: UK v Bratislave, 2013, 123s. ISBN 978-80-223-3398-6.
7. ŽIŠKAY, J. 1981. Turistika pre všetkých. Bratislava, Šport, 1981. 193 s.
8. LAŠ, J. 2016. MAPY.CZ – PODROBNÝ POPIS A NÁVOD [online]. [cit. 22.6.2021]. Dostupné na internete: <http://android.chaputo.cz/mapy-cz-podrobny-navod/>

Internetové zdroje:

<https://phonemaps.cz/aplikace>

<https://mapy.dennikn.sk/>

<https://sk.mapy.cz/zakladni?x=20.2968000&y=49.0689000&z=8>

ROUTE PLANNING OPTIONS FOR TOURIST ACTIVITIES

Key words: summer tourism, planning, route, tourist signs, map application

Summary

The Slovak Republic has many kilometers of marked hiking trails for hiking and biking. The success of tourist activities and the resulting good feeling depends to a large extent on mastering professional and technical activities, including route planning. The aim of the work is to summarize the knowledge about the possibilities of route planning for summer tourist activities using map applications and to present specific routes suitable for a hiking course. Classic paper maps are gradually being replaced by electronic ones, which are available for both computers and mobile devices. The most frequently used map applications are Mapy.hiking and Mapy.cz. Mapy.cz and PhoneMaps are the most used for mobile devices in offline mode, without the need to use data services. The applications offer the possibility of planning activities for walking and cycling on marked routes, but they also provide the possibility of drawing your own route. The applications also offer a lot of additional information about accommodation options, emergency overnight stays, tips for trips, but also information about the exposure of the terrain or tracking your own location. The disadvantage of the mentioned applications is the inability to combine the planning of the marked and own route. For the hiking course, routes were planned in Jasná through the symbolic cemetery, to Krakow's stick in the Low Tatras, crossing the Kvačianská valley with the addition of an unmarked section and a route to Veľký Choč. In conclusion, we can state that map applications simplify the planning of tourist activities and movement in the natural environment.