

**PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**MOŽNOSTI VYUŽITIA KRUHOVÝCH CVIČENÍ  
V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ**

**Bakalárska práca**

**2021**  
**Nikola Špaková**

**PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**MOŽNOSTI VYUŽITIA KRUHOVÝCH CVIČENÍ  
V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ**

**Bakalárska práca**

Študijný program: Predškolská a elementárna pedagogika

Študijný odbor: Učiteľstvo a pedagogické vedy

Školiace pracovisko: Katedra hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy

Školiteľ: doc. PaedDr. Ingrid Ružbarská, PhD.

**Prešov, 2021**  
**Nikola Špaková**

## **Čestné vyhlásenie**

Čestne vyhlasujem, že som záverečnú prácu vypracovala samostatne na základe svojich vedomostí s využitím informačných zdrojov uvedených v zozname bibliografických odkazov.

Prešov, dňa.....07.....05.....

## **ABSTRAKT**

ŠPAKOVÁ, Nikola. Možnosti využitia kruhových cvičení v školskom klube detí. [bakalárska práca]. Prešovská univerzita v Prešove (Prešov, Slovensko). Pedagogická fakulta. Katedra hudobnej, výtvarnej a telesnej výchovy. Školiteľ: doc. PaedDr. Ingrid Ružbarská, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: bakalár. Prešov : PF PU, 2021. 45 s.

Dnešná doba je začažená pracovným úspechom dospelých a je potrebné mať školopovinné dieťa pod dohľadom nejakého zariadenia. Školský klub je školské zariadenie pre záujmové vzdelávanie. V rámci ponuky činností v školskom klube sa deti zoznamujú s veľkou škálou voľnočasových aktivít, ktoré pomáhajú rozvíjať ich vedomosti, zručnosti a schopnosti. Cieľom bakalárskej práce je navrhnuť modely kruhových cvičení pre aplikáciu v školskom klube. Taktiež sme v práci charakterizovali posilňovacie cvičenia z hľadiska ich fyziologického účinku na žiakov, ako aj popísali správne prevedenie vybraných cvičení a upozorniť na možné chyby pri ich realizácii. Na záver sme vytvorili návrh kruhových cvičení, realizovateľných v tréningu žiakov v školskom klube.

### **Kľúčové slová:**

Škola. Školský klub. Voľný čas. Kruhové cvičenia. Žiak.

## **ABSTRACT**

ŠPAKOVÁ, Nikola. Possibilities of using circular exercises in the children's school club. [Bachelor thesis]. University of Prešov in Prešov (Prešov, Slovakia). Faculty of education. Department of Music, Art and Physical education. Supervisor: doc. PaedDr. Ingrid Ružbarská, PhD. Degree of professional qualification: bachelor. Prešov: PF PU, 2021. 45 p.

Nowaday is burdened by the work success of adults and it is necessary to have a compulsory school child under the supervision of a facility. The school club is a school facility for hobby education. As part of the offer of activities in the school club, children get acquainted with a wide range of leisure activities that help to develop their knowledge, skills and abilities. The aim of the bachelor thesis is to design models of circular exercises for application in a school club. We also characterized the strengthening exercises in terms of their physiological effect on students, as well as described the correct implementation of selected exercises and point out possible errors in their implementation. Finally, we created a proposal for circular exercises, feasible in the training of students in the school club.

### **Keywords:**

School. School club. Free time. Circular exercises. Student.

# OBSAH

ÚVOD .....	7
1 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH TEORETICKÝCH POJMOV .....	8
1.1 Možnosti využitia voľného času .....	8
1.2 Funkcia výchovy vo voľnom čase .....	9
1.3 Subjekty podieľajúce sa na výchove vo voľnom čase .....	11
2 ŠKOLSKÝ KLUB A JEHO CHARAKTERISTIKA .....	16
2.1 História školského klubu.....	16
2.1 Charakteristika školského klubu .....	17
2.2 Funkcie školského klubu.....	18
2.3 Vychovávateľ v školskom klube.....	22
2.4 Kruhové cvičenia v školskom klube detí .....	25
2.4.1 Cvičenia s vlastnou váhou tela .....	28
2.4.2 Cvičenie s náčiním .....	29
2.4.3 Cvičenie s pomôckami .....	29
2.4.4 Radenie cvičení a počet okruhov.....	29
3 VYUŽITIE KRUHOVÝCH CVIČENÍ V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ.....	30
3.1 Cieľ a metodika práce .....	30
3.2 Kruhové cvičenia v školskom klube detí .....	31
3.2.1 Cvičenia na posilnenie brušného svalstva .....	31
3.2.2 Cvičenia na posilnenie svalstva dolných končatín .....	35
3.2.3 Cvičenia na posilnenie chrabtových svalov .....	38
3.2.4 Cvičenia na posilnenie svalstva horných končatín .....	38
3.2.5 Dynamické cvičenia .....	40
3.3 Modely kruhových cvičení.....	41
ZÁVER .....	44
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....	46

## ÚVOD

Všeobecne školský klub definujeme ako školské zariadenie pre záujmové vzdelávanie. Školské kluby majú dnes mnoho rôznych podôb. Niektoré inštitúcie umožňujú žiakom v rámci školského klubu navštievoať záujmové krúžky prevádzkované v priestoroch školy, iné výchovno-vzdelávacie inštitúcie svojim žiakom ponúkajú v podobe školského klubu bezpečné zázemie pre trávenie voľného času pred a po vyučovaní.

Voľný čas hrá v živote človeka významnú úlohu. V 20. storočí prešiel prudkým vývojom a podstatne vzrástol jeho význam pre jednotlivcov. V dnešnej dobe sa ponúka mnoho možností jeho využitia. Voľný čas sa tak stáva neoddeliteľnou súčasťou ľudského života a tak je tu snaha s týmto časom naložiť čo najefektívnejšie. V súvislosti s dnešnou dobou, rozvinutými technológiami a uponáhľaným spôsobom života rodičia stále vo veľkej miere vyhľadávajú službu, ktorá sa postará o ich deti v čase, keď sú v zamestnaní alebo preto, aby deti trávili voľný čas v spoločnosti približne rovnako starých detí. Svojim spôsobom hľadajú niekoho zodpovedného, kto sa o deti postará či zabezpečí dohľad. Takýmto zariadením môže byť školská družina, školský klub alebo detský klub zriadený pri škole. Každá z týchto zariadení má svoje špecifiká, čo sa týka vekového zaradenia detí, programu alebo prevádzkových podmienok. Dôvodom vyhľadávanie týchto zariadení je, aby deti svoj čas trávili zmysluplným spôsobom.

Dieťa s nástupom do školy presedí veľa času v lavici, ďalej musí plniť svoje školské povinnosti a tým je veľmi obmedzované v množstve pohybu. Vzhľadom na to, že väčšina rodičov je zamestnaná, navštevujú deti školský klub, kde sú deťom ponúkané rôzne aktivity. Ich činnosť a plnenie závisí na výkonnosti detí v danej chvíli a na stupni ich únavy, ktorá počas dňa „kolíše“. Školské kluby ponúkajú odpočinkové, rekreačné a záujmové činnosti. Medzi týmito činnosťami zaujímajú významné miesto rekreačné činnosti, medzi ktoré patria záujmové činnosti. Medzi činnosti v školskom klube radíme hudobné, pohybové hry, vychádzky, prírodné prekážkové dráhy alebo umelé dráhy v telocvični a pohybové hry na ihrisku, záhrade a v parkoch. Pohybové hry sú najrozšiahlejšou skupinou hier, majú súvislý herný dej, hráči sa dostávajú do nových herných situácií, ktoré musí riešiť. Pohybové hry sú výdatné na pohybovú aktivitu a majú súťaživý charakter. Hnacím motorom je motivácia buď prekonat' samého seba alebo vyhrať nad súperom. Cieľom bakalárskej práce je vymedziť možnosti využitia kruhových cvičení v školskom klube detí.

# **1 CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH TEORETICKÝCH POJMOV**

Pre každého z nás môže voľný čas znamenať iný príslušný pocit. U niektorých jedincov vyvoláva slovné spojenie voľný čas pozitívne myšlienky na odpočinok, rekreáciu či reprodukciu súlaha, no pre iného však môžu tieto slová znamenať pocit utrpenia a smútku. To sa deje zväčša u ľudí, ktorí majú voľného času málo, alebo veľa a nevedia čo si s ním počať. (Vacínová, Langová, 2007)

## **1.1 Možnosti využitia voľného času**

Ako protipól študijnému vytáženiu počas dňa, by mala výchova mimo vyučovania poskytovať dostatok priestoru pre oddych a relaxáciu. Vcítiť sa do pocitov detí a respektovať ich momentálne rozpoloženie. Flexibilne reagovať na danú situáciu a podľa nej upraviť činnosti v klube, pritom dbať na dodržiavanie hľadísk psychohygieny dietáta. Hlavným cieľom psychohygieny vo voľnom čase, je rozvoj zdravej osobnosti. Ak teda má byť výchova mimo vyučovania úspešná, je súčasne potrebné vytvoriť priaznivú sociálnu klímu, umožniť striedanie odpočinkových a pohybových aktivít. K tomu je však nutné prispôsobiť priestory klubu, vhodným a bezpečným usporiadaním. Použiť veselé farby a vybavenie prispôsobené veku detí. Priestory klubu tým môžu na deti pôsobiť z estetického hľadiska, vytvárať pocit pohody, súkromia a bezpečia. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

Pojem výchova vo voľnom čase sa považuje za najvšeobecnejšie a najčastejšie používané vymedzenie voľnočasovej výchovy. Výchova vo voľnom čase má svoje zvláštne špecifiká. Napriek všetkým zvláštnostiam sú zachované základné znaky výchovného procesu, presnejšie povedané zámernosť a cielavedomosť. (Bendl, 2015)

Každý človek sa pohybuje počas svojho života v rôznych prostrediach, kde sa stretáva s voľnočasovými aktivitami, v rámci ktorých má možnosť získať nové vedomosti, zručnosti a schopnosti. Môže rozvíjať a napĺňať svoje záujmy a potreby. Kvalita týchto aktivít je dôležité pre celkový rozvoj osobnosti každého človeka. Najmä deti by mali byť vedené k tomu, aby svoj voľný čas napĺňali zmysluplnie a naučili sa s ním dobre pracovať. Voľný čas detí je špecifický a od voľného času dospelých sa líšia dĺžkou, obsahom, aj mierou samostatnosti alebo pedagogickým vplyvom. Deti majú viac voľného času ako dospelí, ale samozrejme ani toto nie je pravidlom. Sú deti s nedostatkom voľna, alebo tie, ktoré ho naopak majú nadbytok. Záleží predovšetkým na dospelých, aký príklad

dávajú svojim deťom k tomu, aby strávili svoj voľný čas kvalitne. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Výchova vo voľnom čase patrí do oblasti neformálneho vzdelávania a je neoddeliteľnou súčasťou celoživotnej výchovy a vzdelávania. Je tiež základom pre formovanie hodnotového systému detí. Najvýznamnejší vplyv na správny vývoj človeka má v prvom rade rodina, ktorá ovplyvňuje formovanie vlastností a hodnôt jedinca. Ďalším činiteľom ovplyvňujúcim najmä vzdelávanie a prípravu na budúci život je škola. (Kratochvílová, 2007) Prostredníctvom výchovy vo voľnom čase môžeme výchovne pôsobiť na deti a mládež v určitom priestore, ktorý by mal byť naplnený zmysluplnými aktivitami a činnosťami. Týmito aktivitami sa snažíme predchádzať rizikovému správaniu detí a mládeže. „*Dobrý pedagóg by mal nenásilne, vhodnou motiváciou a svojím výchovným pôsobením viesť deti i dospelých k hodnotným činnostiam.*“ (Pávková, 2014, s. 12) V odbornej literatúre sa stretávame s definíciami formálneho, informálneho a neformálneho vzdelávania alebo učenia. Kým formálne vzdelávanie prebieha v tradičných inštitúciách, ku ktorým patria školy, neformálne vzdelávanie označujeme dobrovoľné a organizované výchovno-vzdelávacie aktivity, ktoré rozvíjajú skúsenosti, postoje a hodnoty jedincov. (Havlíčková, Zarski, 2012)

## 1.2 Funkcia výchovy vo voľnom čase

Výchova vo voľnom čase má svoje špecifické funkcie. Radíme medzi ne najmä funkciu výchovno-vzdelávaciu, zdravotnú, sociálnu a preventívnu. (Pávková, 2014) Jednotlivé typy zariadení a organizácií zaoberajúcich sa výchovou vo voľnom čase, plnia tieto funkcie v rôznej miere. (Pávková, 2002) Iné nároky sú kladené na inštitúcie pre deti a mládež, iné na zariadenie pre dospelých alebo seniorov. Význam funkcií sa v priebehu historického vývoja menil. Prvé inštitúcie kládli dôraz predovšetkým na sociálnu alebo preventívnu funkciu. Postupom času sa dostávala do popredia funkcia výchovno-vzdelávacia, na ktorú je kladený veľký dôraz aj dnes. Táto funkcia je zameraná na cieľavedomé a zámerné formovanie osobnosti jedincov a na rozvíjanie nových schopností, alebo vlastností osobnosti. Prostredníctvom zaujímavých a atraktívnych aktivít motivuje deti a mládež k účelnému využívaniu voľného času a prispieva k formovaniu názorov na život a spoločnosť okolo nás. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) Nemenej významná zdravotná funkcia výchovy vo voľnom čase kladie dôraz na také aktivity, ktoré podporujú všeestranný fyzický i duševný rozvoj jedinca. Ide najmä o vhodné usporiadanie režimu dňa

a striedanie rozmanitých činností podľa biorytmu človeka, rešpektovanie vekových a individuálnych zvláštností alebo dostatok pohybových aktivít. V popredí zdravotnej funkcie je tvorba a upevňovanie hygienických návykov, dodržiavanie zásad bezpečnosti práce a podpora dobrých vzťahov v kolektíve. Sociálna funkcia je často chápaná len ako dohľad nad deťmi a zabezpečenie ich bezpečnosti v čase mimo vyučovania, kedy u nich nie sú prítomní ich rodičia. Napríklad v prípade školských družín je táto funkcia považovaná za najvýznamnejšiu. Funkcia sociálna má však širší rozmer. Spočíva v možnostiach nadväzovania a rozvoja sociálnych vzťahov a nových priateľstiev s tými, ktorí sú si blízki svojimi záujmami a koníčkami. Dôležitým faktorom je tiež možnosť potláčania rozdielov medzi deťmi z rôznych rodinných prostredí a tým pádom predchádzanie vzniku sociálno-patologických javov. Čo sa týka funkcie preventívnej, tá spočíva predovšetkým v predchádzaní negatívnym javom a problémom vhodne zvolenými voľnočasovými aktivitami. Môžeme tak predchádzať klamstvu, záskoláctvu, šikanovaniu, vandalizmu, alebo drogovej závislosti. Vhodne zvolené aktivity slúžia ako nešpecifická primárna prevencia, ktorá je celkovo efektívnejšia v porovnaní s prevenciou sekundárnu a terciárnu. (Pávková, 2014)

Z vyššie uvedeného môžeme vydoviť dôležité ciele výchovy vo voľnom čase.

Najmä

efektívne využívanie voľného času a riadenie ním, umenie odpočívať a relaxovať, rozvíjať svoje záujmy, koníčky a vážiť si voľného času, ako významnej hodnoty v živote každého jedinca. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) Podľa Kratochvílovej (2007) má výchova vo voľnom čase svoj autonómny charakter, čo znamená, že sa uskutočňuje mimo záväzné povinnosti detí a v iných podmienkach, napríklad v rodine, v škole, alebo v záujmových útvaroch. Výchovu vo voľnom čase môžeme nazývať tiež ako činnostnú. To znamená, že sa účastníci zapájajú do aktivít rôzneho charakteru, podľa zamerania inštitúcií a organizácií. Napríklad športové aktivity v rámci športových klubov, alebo výtvarné a hudobné aktivity organizované centrami voľného času detí a mládeže alebo základnými umeleckými školami. Prostredie, v ktorom prebieha výchova vo voľnom čase je určite neštandardné. Má neformálny charakter a môže sa uskutočňovať v telocvični, v prírode, na ihrisku, alebo v klubovni. Organizácia týchto činností je voľnejšia, prebieha v rôznych organizačných formách a skupinách, ktoré združujú deti a mládež s podobnými záujmami. Tým iste prispieva k pozitívnej klíme danej organizácie. V rámci aktivít by mali prevládať aktivizujúce a motivujúce metódy, ktoré podporujú tvorivosť, sebadôveru a aktivitu s dôrazom na individuálne zvláštnosti jedincov. Hodnotí sa predovšetkým snaha a

vyzdvihuje sa všetko pozitívne. Nesmieme zabudnúť na netradičnú štruktúru zainteresovaných pracovníkov. V týchto zariadeniach pracujú pedagogickí aj iní odborníci, dobrovoľníci, profesionáli aj amatérski pracovníci. Môžu to byť učitelia, umelci, športovci, alebo študenti. Pod pojmom animátori môžu takí pracovníci pôsobiť v rekreačných zariadeniach, kde organizujú pre návštěvníkov rozmanité aktivity. (Kratochvílová, 2007)

### **1.3 Subjekty podieľajúce sa na výchove vo volnom čase**

Najdôležitejším a prvým prostredím, ktoré na dieťa pôsobí je rodina. To, či dieťa vyrastá v rodine, kde majú aj dospelí svoje záujmy, ho ovplyvňuje na celý budúci život. Je isté, že na deti a mládež majú silný vplyv aj inštitúcie a orgány určené na voľnočasové aktivity. V dnešnej spoločnosti si môžu deti vyberať z nepreberného množstva aktivít a činností, ktorými svoj voľný čas môžu vyplniť. V tejto podkapitole sa zameriame nielen na vplyv rodiny a prirodzeného prostredia okolo dieťaťa, ktoré ovplyvňuje spôsob trávenia jeho voľného času. Budeme sa však tiež zaoberať zásadným vplyvom inštitucionálneho prostredia, ktoré deti a mládež ovplyvňuje v priebehu celého života. „*Spôsob trávenia voľného času detí a mladých ľudí, ovplyvňuje vo veľkej miere prostredie, vo ktorom sa títo jedinci pohybujú. Je nevyhnutné, aby prostredie, ktoré človeka obklopuje, bolo dostatočne podnetné.*“ (Kraus, 2008, s. 66).

Ako sme už vyššie uviedli, medzi prirodzené prostredie, ktorá sa významne podieľa na spôsoboch trávenia voľného času detí a mládeže patrí rodina a rodinné prostredie. Vplyv rodiny je špecifický v mnohých smeroch. Rodičia väčšinou nepôsobia na deti ako pedagógovia, aj keby pedagogické vzdelanie mali a ani nemožno očakávať ich profesionálny prístup. V rámci rodiny panujú silné emocionálne väzby, ktoré sú v utváraní voľnočasových návykov detí klúčové. Rodinný štýl života deti ovplyvňuje a funguje ako návod a vzor pre budúce životné hodnoty. Pre deti je veľmi dôležité, ako ich najbližší zaobchádzajú s voľným časom, či sa venujú svojim koničkom alebo nerozvíjajú žiadne záujmy a sú pohltení len svojou prácou. Rodičia by mali pôsobiť ako pozitívne vzory a podporovať a rozvíjať záujmy svojich detí. (Pávková, 2014) Možno sa teda domnievať, že rodina plní zásadnú úlohu v prístupe detí k voľnočasovým činnostiam. Pre utváranie dobrých rodinných vzťahov je dôležitý predovšetkým spoločne strávený čas v rámci najrôznejších aktivít, na ktorom sa budú podieľať všetci. Napríklad športovanie, spoločné výlety alebo hry a tvorivé činnosti. Bolo by žiaduce, aby sa na plánovaní rodinných voľnočasových aktivít podieľali všetci členovia aj deti tak, aby im prinášali radosť a

potešenie. Samozrejme platí, že nič sa nemá preháňať a je teda veľmi dôležité, aby mal každý člen rodiny tiež čas iba pre seba. Samozrejmostou by mala byť účasť rodičov na rôznych vystúpeniach a akciách svojich detí a tým im dávať najavo svoju podporu a záujem o ich aktivity. Rozhodne by rodičia nemali svoje deti do aktivít príliš nútiať a plánovať im množstvo záujmových krúžkov. Rozdielne sú aj materiálne a ekonomicke možnosti danej rodiny. Každá rodina je inak finančne zabezpečená a môže dochádzať k tomu, že nie je možné umožniť svojim deťom všetko, čo by chceli. Zamyslime sa tiež nad tým, aký vplyv majú naopak deti na spôsob trávenia voľného času svojich rodičov alebo prarodičov. Niekedy sa môže stať z dospelého pasívneho účastníka záujmovej aktivity svojho dieťaťa aktívny člen. Bolo by dobré, aby u detí nedochádzalo k bezdôvodnému a častému striedaniu záujmových aktivít, aby sa naučili dosahovať svoje vytýčené ciele.

(Pávková, 2014)

Ďalším prostredím, ktoré významne ovplyvňuje spôsob trávenia voľného času detí a mládeže, je kolektív rovesníkov. Postupne už od detí v mladšom školskom veku môžeme pozorovať odlúčenie od vplyvu rodiny. Pre deti začína byť dôležitejší názor rovesníkov, s ktorými trávi podstatnú časť dňa a dochádza k vytváraniu rôzne zameraných rovesníckych skupín. Najprv vznikajú predovšetkým skupiny chlapčenské alebo dievčenské, ktoré sa veľmi často voľne obmieňajú. Tieto skupiny môžu mať vplyv pozitívny, ale aj negatívny, v prípade, že sa dieťa, alebo mladý človek dostane do rizikovej skupiny. (Melgosa, Posse, 2003) „*Veľmi dôležitú úlohu hrá tiež postavenie jedinca v skupine, jeho začlenenie a miera súdržnosti celej skupiny alebo partie.*“ (Túma, 2018, s. 46) Čo sa týka inštitúcií a ich prepojenia s voľným časom detí, musíme spomenúť dôležitú funkciu školy, ktorá sa snaží o pestrú ponuku možností voľnočasových aktivít pre svojich žiakov. Vo svojich programoch tak prepája vyučovanie a záujmové činnosti formou ponuky rozmanitých záujmových útvarov, pod vedením pedagógov alebo rodičov s odbornou spôsobilosťou. Tieto záujmové útvary môžu byť zamerané na šport, jazyky a umožňovať tak deťom realizovať sa a zúčastňovať sa súťaží alebo olympiád. Medzi možnosti príležitostných aktivít v školách patria rôzne vystúpenia, exkurzie, školské plesy, výstavy prác žiakov súčasných i minulých, atď. Záleží tiež na tradíciách danej školy a školského zariadenia. Pri realizácii školských aktivít sa upevňujú dobré vzťahy medzi pedagógmi, rodičmi a žiakmi.

(Pávková, 2014)

K inštitúciám, ktoré sa významne podieľajú na ovplyvňovaní voľného času detí a mládeže patria základné umelecké školy a jazykové školy, školské zariadenia pre

záujmové vzdelávanie (školské družiny, školské kluby, centrá voľného času), školské výchovné a ubytovacie zariadenia, školské zariadenia pre ústavnú a ochrannú výchovu a ďalšie inštitúcie, napríklad neziskové organizácie, atď. Základné umelecké a jazykové školy rozvíjajú talent a nadanie detí a mládeže. Tieto zariadenia pracujú podľa stanoveného programu, výsledky hodnotia známkami, ale účasť je dobrovoľná. Základné umelecké školy majú hudobné, tanečné, výtvarné alebo dramatické odbory a výučba v nich môže slúžiť ako príprava k ďalšiemu štúdiu na stredných alebo vysokých, prevažne umeleckých školách. (Pávková, 2014)

Najrozšírenejším zariadením pre záujmové vzdelávanie sú školské kluby zriadené väčšinou pri základných školách. Sú určené najmä pre žiakov prvého stupňa, ktorým poskytujú možnosti oddychu, relaxácie a zapojenie do rozmanitých záujmových činností. Kompenzujú školskú únavu vhodnými pohybovými aktivitami na čerstvom vzduchu. (Pávková, 2014)

Medzi školskými družinami a školskými klubmi je rozdiel vyplývajúci z vekových zvláštností detí. V rámci školských klubov už nie je primárna sociálna funkcia, žiaci sú samostatnejší a mali by sa podieľať na príprave pestrých a atraktívnych programov spoločne s pedagógom. (Pávková, 2002) Školský klub môže byť zriadený pre niekoľko škôl dohromady. Vychovávateľ v školskom klube je radcom, učiteľom a niekedy aj starším priateľom. Na žiakov pôsobí svojím osobným príkladom, celkovým prejavom a prirodzenou autoritou. Vybavenie klubu by malo zodpovedať moderným trendom a poskytovať priestor pre oddych a stretávanie rovesníkov u obľúbených hier, počítačov s internetom alebo pre čítanie i občerstvenie. (Pávková, 2014)

Centrá voľného času sú zamerané nielen na prácu s deťmi a mládežou, ale aj s dospelými. (Túma, 2018) Centrá ponúkajú pravidelné činnosti, formou účasti v záujmových útvaroch alebo príležitostné akcie, ako sú súťaže, výlety, vystúpenia, prednášky a semináre. K tradičným podujatiám patria pobytové tábory počas letných prázdnin, ktoré sú často tematicky zamerané alebo obľúbené tábory. Strediská v poslednej dobe často pracujú aj s talentovanými žiakmi alebo hendikepovanými, ktorým umožňujú lepšiu integráciu. V centrach pracuje pedagóg voľného času s príslušným vzdelaním. Priestory centra by mali byť účelné a vyhovovať určeným záujmovým činnostiam. (Pávková, 2014)

Na výchove vo voľnom čase detí a mládeže sa tiež významne podieľajú neštátne neziskové organizácie, teda najmä spolky. (Túma, 2018) Neštátne neziskové organizácie obohacujú svojou ponukou výchovno-vzdelávaciu činnosť škôl a umožňujú deťom rozvíjať ich zručnosti a vedomosti tak, aby boli pripravené do života. V súčasnej dobe plnia v nemalej miere dôležitú úlohu aj obce, ktoré ponúkajú programy pre záujmovú a vzdelávaciu činnosť. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Je isté, že záujmové vzdelávanie je prioritou všetkých inštitúcií, ktoré sa zaoberajú zhodnocovaním voľného času detí a mládeže. Záujmové vzdelávanie prispieva k obohacovaniu denného programu detí a poskytuje odborné pedagogické vedenie v rámci všetkých činností. Predpokladá sa, že tieto aktivity budú zaujímavé, atraktívne, podnetné a obsahovo bohaté. Hlavnou náplňou voľného času detí sú teda záujmové činnosti, ktoré tvoria zároveň najdôležitejší obsah výchovy a vzdelávania v školskom klube. Deti si prostredníctvom svojich citových väzieb k najrôznejším záujmovým aktivitám uspokojujú nielen svoju túžbu po poznávaní, ale učia sa tiež uplatňovať svoje novo nadobudnuté poznatky v každodennom živote. Záujmové vzdelávanie rozvíja osobnosť dieťaťa po všetkých stránkach, osobnostne aj spoločensky v zmysle výchovy, sebavýchovy alebo vzdelávania a sebavzdelávania. Prispieva k vhodnej relaxácii a odpočinku. (Hájek, 2007)

Špecifickosť záujmových činností spočíva v ich obsahu, metódach a formách možnej práce. Ich organizácia je voľnejšia, založená na dobrovoľnosti s možnosťou zvoliť si činnosti podľa svojich záujmov. Záujmové činnosti poskytujú príležitosti k samostatnej a tvorivej práci a formujú vzájomné priateľské vzťahy medzi deťmi. (Kratochvílová, 2004)

V rámci školského klubu sa predpokladá, že ponuka záujmových aktivít bude pestrá a bude pokrývať všetky oblasti záujmového vzdelávania. Esteticko-výchovné činnosti rozvíjajú kreativitu, alebo tvorivosť prostredníctvom výtvarných prác. V rámci spoločenskovednej oblasti získavajú deti poznatky o spoločnosti a ich tradíciách, zoznamujú sa so zdravým životným štýlom a prispievajú k formovaniu dobrých vzájomných vzťahov medzi deťmi. Aktivity prírodovedné a vlastivedné formujú prostredníctvom vychádzok, alebo výletov vzťah detí k prírode a k životnému prostrediu. Hudobno-pohybová oblasť a činnosti v rámci tejto oblasti rozvíjajú u detí cit pre rytmus, umožňujú spontánny spev, alebo ich zoznamujú s najrôznejšími hudobnými nástrojmi. Pracovno-technická oblasť a jej činnosti umožňujú deťom používať rozličné materiály, zlepšujú manuálnu zručnosť detí, jemnú motoriku, ale aj prehlbujú samostatnosť a trpezlivosť pri

práci. Aktivity v rámci športovej oblasti sú pre deti mladšieho školského veku veľmi dôležité z hľadiska kompenzácie školskej záťaže a patria určite medzi najobľúbenejšie. Prostredníctvom pohybových, loptových alebo terénnych hier, zimných športov, plávania, súťaží a olympiád rozvíjajú nielen fyzickú zdatnosť detí a ich obratnosť, ale učia ich tiež dodržiavanie športových pravidiel a správania fair play. (Hrubá, 2018)

V súčasnej dobe riešia pedagógovia množstvo konfliktov, ktoré medzi deťmi vznikajú a preto je najmä školský klub miestom, kde je možné pedagogicky pôsobiť na deti v smere nácviku sociálnych zručností. V školskom klube sú dôležité najmä primárne vedomosti detí, ale predovšetkým sociálne zručnosti a vzťahy k rovesníkom. Deti by mali byť vedené k schopnostiam vyjadriť svoj názor, požiadať o pomoc, prijať pochvalu alebo viest' rozhovor s dospelým alebo spolužiakom. (Hájek, Pávková, 2011)

Úloha pedagóga voľného času nie je ľahká. Pedagóg musí byť pripravený na všetky možné situácie, ktoré môžu vo voľnom čase dieťaťa nastať a musí na ne vedieť adekvátnie reagovať. Úlohou pedagóga voľného času je tiež zabezpečiť, aby dieťa svoj voľný čas prežilo čo najplnohodnotnejšie. „*Pedagóg voľného času a vychovávateľ sú pedagogickí pracovníci, pretože vykonávajú priamu výchovno-vzdelávaciu činnosť.*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 69). To možno považovať za základnú definíciu pedagóga voľného času, pretože priamo vymedzuje základná úloha pedagóga voľného času. Hoci úloha pedagóga voľného času je viac ako jasná, v dnešnej konzumnej dobe môže strácať význam. Väčšina populácie dáva veľký priestor alternatívному tráveniu voľného času, často bez potreby akéhokoľvek vedenia. Preto by mal pedagóg voľného času poznáť moderné trendy výchovy a vzdelávania, ktoré môže aplikovať do svojej činnosti. Pedagóg voľného času si vo svojej práci ciele, ku ktorým smeruje, stanovuje. Mali by byť primerané, rovnako ako ďalšie prostriedky, ktorými možno ciele dosahovať. Ciele pedagogiky voľného času môžu mať rôznu mieru všeobecnosti. „*Všeobecným cieľom výchovy vo voľnom čase mimo vyučovania je naučiť jedinca hospodáriť s voľným časom, rozumne ho využívať, reálne oceňovať voľný čas ako významnú hodnotu.*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 73).

## **2 ŠKOLSKÝ KLUB A JEHO CHARAKTERISTIKA**

Školský klub môže poskytovať služby žiakom z jednej školy, ale aj niekoľkých škôl. Je v prevádzke v dňoch školského vyučovania a môže vykonávať svoju činnosť aj v dňoch, kedy nie je školské vyučovanie, a to na základe rozhodnutia zriaďovateľa. (Pávková, 2014)

### **2.1 História školského klubu**

Povedomie o školskom klube tak, ako ho poznáme dnes, môžeme datovať niekedy od roku 1978, kedy sa začali zriaďovať školské kluby detí ako samostatné mimoškolské zariadenia. Vývoj školských klubov však môžeme vnímať už od 17. storočia. Školské kluby nemali vždy inštitucionálny charakter. V rodinách s dobrým socioekonomickým statusom boli deti často zverované do odbornej starostlivosti súkromných učiteľov, ktorí ich učili napríklad tancu, spevu, spoločenskému správaniu alebo výučbe cudzích jazykov. V tejto dobe hralo úlohu aj pohlavie detí. V chudobných rodinách, prevažne polnohospodárov a remeselníkov pomáhali deti s pracovnými povinnosťami svojim rodičom a zvyšok voľného času, pokial' im vôbec nejaký zostal, trávili spoločne s nimi. (Hájek, Pávková, 2011) Už v čase pôsobenia J. A. Komenského bola rola učiteľov v čase mimo vyučovania veľmi významná. Komenský zdôrazňoval nutnosť regenerácie a voľnočasových aktivít pre deti, predovšetkým hier. Väčšina učiteľov sa venovala deťom vo svojom voľnom čase, po skončení vyučovania. Snažili sa vyrovnávať tie oblasti, na ktoré bolo zabúdané v školách, napríklad prírodné vedy, hudobná výchova, dejepis, alebo zdravoveda. Určitá požiadavka na výchovu mimo vyučovania vznikla až na začiatku 19. storočia. Obyvatelia sa stáhovali do miest, kde očakávali lepšie pracovné uplatnenie. So zavedením povinnej školskej dochádzky v roku 1774 sa začala núkať otázka, čo s deťmi po vyučovaní, kedy sú rodičia ešte v zamestnaní. Na začiatku vznikali rôzne spolky, ktoré zabezpečovali nielen útočisko pre deti, ale organizovali zábavné, vzdelávacie i pobytové akcie. S koncom 19. storočia vznikajú prvé inštitúcie. Postupne boli zriaďované útulky pre chudobné deti, o ktoré sa rodičia nemohli starať. (Hájek, Pávková, 2011) Tieto útulky boli predchodcami školských družín a klubov. Plnili prevažne sociálnu funkciu, ale okrem možnosti plnenia školských povinností umožňovali deťom tiež rekreáciu, hry alebo pobyt vonku. Táto predstava už zhruba zodpovedá súčasnému zameraniu družín, aj čo sa týka

požiadavke pedagogickej kvalifikácie vychovávateľiek. Postupne sa ustálil názov družina a tiež zameranie na výchovnú stránku inštitúcie. Po vojne dochádzalo ku zdôrazňovaniu kolektívnej výchovy a až v tejto dobe so vznikom školského zákona v roku 1960 sa družiny stali súčasťou školskej sústavy. (Bendl, 2015) Ako je už uvedené vyšie, môžu sa od roku 1978 školské kluby a družiny zriaďovať ako samostatné mimoškolské zariadenia, ale táto možnosť je využívaná minimálne. (Hájek, Pávková, 2011)

## 2.1 Charakteristika školského klubu

Školský klub je najpočetnejším zariadením určeným pre voľný čas detí. Patrí do školských zariadení výchovy mimo vyučovania. Je určená pre deti mladšieho školského veku od prvého do piateho ročníka. Nie je pokračovaním školského vyučovania, má svoje špecifická práce, pričom sa výrazne odlišuje od bežného vzdelávania. Riadi sa špecifickými požiadavkami a pravidlami pedagogiky voľného času. Okrem funkcie sociálnej, poskytuje, pod vedením vychovávateľov, predovšetkým naplnenie voľného času záujmovou činnosťou, relaxačnými a odpočinkovými činnosťami. Môže ponúkať aj záujmové krúžky pre deti zo školského klubu detí a ostatných žiakov školy. (Hájek, Pávková, 2007) Rodičia prihlasujú svoje deti do školského klubu predovšetkým zo sociálnych dôvodov. V čase fungovania družiny sú v zamestnaní a nemôžu deti nechať samé doma. Pre deti predstavuje školský klub prechod medzi školským vyučovaním v triede a pobytom doma. Podľa Hájeka (2007), sa delí čas školského klubu detí medzi čas mimopracovný a voľný čas detí. Mimopracovný čas je chápáný ako čas potrebný na regeneráciu síl, dobu jedla, spánku, hygienu. Voľný čas je ten, kedy sa dieťa venuje aktivitám podľa svojho slobodného rozhodnutia (Hájek, Pávková, 2007) Funkcie školského klubu sú predovšetkým:

- Výchovná funkcia - vedie k získavaniu nových zručností, návykov, skúseností a ku kvalitnému využitiu voľného času, k formovaniu postojov a morálnych hodnôt dôležitých pre celý život. Školský klub by mal rozvíjať schopnosti detí, rozširovať a upevňovať ich záujmy, uspokojovať potrebu sebarealizácie a sebahodnotenie.
- Sociálna funkcia - dohľad nad deťmi v čase, kedy sú rodičia v práci, je len jedným z prvkov sociálnej funkcie. Klub podporuje v tejto oblasti predovšetkým rozvoj komunikatívnych zručností, spoločenské správanie, a tým schopnosť dieťaťa uplatniť sa v skupine a spoločnosti.
- Zdravotná funkcia - utvára sa prostredníctvom pravidelného režimu striedania aktívnych a pasívnych činností, pobytom na čerstvom vzduchu. Pohyb a telesné

aktivity kompenzujú sedenie pri vyučovaní. Školský klub pomáha utvárať zdravý životný štýl detí.

Cieľom školského klubu detí je maximálne podporovať individuálny rozvoj dieťaťa. Prostredníctvom vedomostí, zručností a postojov pripraviť dieťa pre život v súčasnej spoločnosti. Ďalšie ciele podľa Hájeka a Pávkovej (2007) sú:

- rozvoj dieťaťa, jeho učenie a poznanie,
- osvojovanie základov hodnôt, na ktorých je založená naša spoločnosť,
- získavanie osobnej samostatnosti a schopnosti prejavovať sa ako samostatná osobnosť pôsobiaca na svoje okolie,
- „*vychovávať k zmysluplnému využívaniu voľného času a vybavovať žiakov dostatom námietov pre napĺňanie voľného času.*“ (Hájek, Pávková, 2007, s. 11)

Napĺňanie všetkých cieľov sa môže odohrávať len v bezpečnom prostredí ako z hľadiska fyzického, emocionálneho tak i sociálneho. Školský klub v takomto prostredí ponúka odborné pedagogické vedenie a podnetné, zaujímavé a obsahovo bohaté činnosti. V nich pedagógovia prepájajú a sledujú stanovené ciele so získavaním klúčových kompetencií, ktoré predstavujú súbor vedomostí, schopností a postojov dôležitých pre osobnú realizáciu, začlenenie do spoločnosti a zamestnania. (Hájek, Pávková, 2007)

Hájek (2007) upozorňuje, že jedným z cieľov školského klubu by mala byť snaha vybaviť deti schopnosťou čeliť sociálno-patologickým javom, schopnosťou odolať nástrahám súčasnej spoločnosti. K tomu slúžia preventívne výchovné programy, ktoré možno uplatniť aj v školskom klube. Pre splnenie všetkých cieľov školského klubu je „*dôležitá interakcia všetkých zúčastnených činiteľov, medzi ktoré patrí sociálna klíma školy, empatia vychovávateľiek, režim dňa s dostatom pohybu a navodením podnetných aktivít, otvorené vzťahy medzi vychovávateľmi, deťmi i rodičmi.*“ (Hájek, Pávková, 2007, s. 15)

## 2.2 Funkcie školského klubu

Školský klub je školské zariadenie pre záujmové vzdelávanie. Práca s deťmi v školskom klube je špecifická tým, že vyžaduje aktuálne reakcie vychovávateľky na rozpoloženie detí v klube a najmä vo svojej triede a tomuto je nutné prispôsobovať plánovaný program. Počet žiakov na jedného pedagóga stanovuje riaditeľ školy a samozrejme pri tom zohľadňuje druh vykonávanej činnosti. Na prvom mieste je však vždy zaistenie bezpečnosti všetkých detí. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Školský klub sa radí medzi školské zariadenia pre záujmové vzdelávanie a v rámci týchto inštitúcií sú tými najviac početnými. Tiež počet vychovávateľov a vychovávateieliek je určite oveľa vyšší, než kol'ko je pedagógov voľného času, pracujúcich s deťmi a mládežou v centrách voľného času. Musíme podotknúť, že práca s deťmi v školskom klube nie je len o strážení detí rodičom, ktorí sú v zamestnaní, ale táto práca je veľmi špecifická a odlišuje sa od práce učiteľa počas dopoludňajšieho vyučovania. Je zrejmé, že časť rodičov vníma školský klub len ako zariadenie, ktoré zaistí odborný dohľad nad ich deťmi po skončení vyučovania a dobou, než odídu domov, alebo do záujmového krúžku. Školské kluby zaistujú prevádzku nielen v dňoch školského vyučovania, ale môžu byť tiež v prevádzke počas prázdnin a organizovať záujmové činnosti a aktivity v dňoch voľna. To, či bude, alebo nebude klub v prevádzke, stanovuje riaditeľ školy. Záujmové vzdelávanie v školskom klube má zabezpečiť kvalitné naplnenie voľného času detí, naučiť ich pracovať so svojím voľným časom a ponúknuť im rozmanitú škálu atraktívnych a zaujímavých aktivít. Školský klub by mala byť bezpečným prostredím a všetky aktivity by mali deťom zábavnou formou umožňovať ich všeestranný rozvoj. V rámci aktivít v školskom klube dochádza nielen k voľnočasovým návykom, ale aj k naplneniu vopred stanovených cieľov. Cieľom výchovy a vzdelávania v školskom klube je teda predovšetkým rozvoj dieťaťa, osvojenie si základných spoločenských hodnôt, výchova k samostatnosti a ku zmysluplnému a kvalitnému využitiu voľného času. (Hájek, 2011)

Všetka činnosť v školskom klube by mala tiež smerovať k získaniu určitých kompetencií. Tieto kompetencie sú súhrnom znalostí, schopností, postojov a hodnôt, ktoré sú predpokladom pre úspešné začlenenie do spoločnosti. Stanovené kompetencie účastníkov v školskom klube by mali vychádzať a nadväzovať na klúčové kompetencie uvedené v školskom vzdelávacom programe danej školy. Jedná sa najmä o tieto kompetencie, ktoré sa dajú rozvíjať v školskom klube:

- Kompetencie k učeniu - žiak sa učí s chut'ou, dokončí začatú prácu, vie kriticky zhodnotiť svoje výkony, samostatne pozoruje, získané poznatky dáva do súvislostí, uplatňuje skúsenosti v praxi.
- Kompetencie k riešeniu problémov - žiak si všíma okolité dianie, premýšľa o nezrovnalostach a príčinách, plánuje a hľadá rôzne možnosti riešenia problémov, nevyhýba sa riešeniu problému, rozlišuje správne a zlé riešenie, je schopný svoje rozhodnutia obhájiť.

- Komunikatívne kompetencie - žiak ovláda reč, správne formuluje oznámenie, komunikuje s rovesníkmi i dospelými, dokáže vyjadriť svoje pocity, načúva druhým, dokáže komunikovať kultivovane.
- Sociálne a interpersonálne kompetencie - žiak odhaduje riziká svojich nápadov, pristupuje zodpovedne k povinnostiam, rozpozná nevhodné správanie, vytvára príjemnú atmosféru, dokáže spolupracovať, presadiť sa a prijať kompromis, je tolerantný k odlišnostiam.
- Občianske kompetencie - žiak si uvedomuje svoje práva aj povinnosti, vníma nespravodlivosť a šikanovanie, dbá na svoju bezpečnosť a zdravie, rešpektuje tradície, kultúru a životné prostredie.
- Kompetencie k tráveniu voľného času - žiak sa orientuje v možnostiach voľnočasovej náplne, vie si vybrať záujmovú činnosť, rozvíja svoje záujmy v skupine aj individuálne, vie odmietnuť nevhodnú voľnočasovú ponuku. Táto kompetencia je pre školské kluby špecifická. (Hájek, 2011)

V rámci aktivít v školskom klube dochádza k vytváraniu návykov pre využívanie voľného času detí teraz aj do budúcnosti. Predpokladá sa samozrejme kladný príklad vychovávateľiek v kluboch a vytvorenie podnetného prostredia s ponukou atraktívnych činností. Na vychovávateľky v školských kluboch sú kladené špecifické požiadavky nielen v zmysle pedagogického ovplyvňovania voľného času detí, ale aj motivácia a vytváranie podmienok k činnostiam tak, aby sa deti zúčastnili programu relatívne dobrovoľne a radi. K tomu je samozrejme nutné poznať vekové osobitosti detí a tiež sledovať najnovšie trendy týkajúce sa voľnočasových aktivít. (Hájek, 2011, s. 23)

Školský klub má výchovnú vzdelávaciu a rekreačnú funkciu pre žiakov základnej školy v čase mimo vyučovania. Do istej miery plní aj sociálnu funkciu. Jeho činnosť prebieha najmä v čase od konca vyučovania do konca pracovnej doby rodičov, ale aj pred vyučovaním. (Hájek, Harmach, 2004) Všeobecne platí, či už u detí, alebo dospelých, že deň môžeme rozdeliť na tri časti. Je to doba pracovná, kam zaraďujeme pobyt detí v škole a tiež ich prípravu na vyučovanie. Ďalšia časť je spojená s regeneráciou a uspokojovaním základných biologických potrieb, ako jedlo, hygiena a spánok. Tretia časť dňa tvorí voľný čas, kedy sa dieťa môže venovať svojim záujmom a tým činnostiam, ktoré ho bavia a napĺňajú. Je však pravdou, že pobyt dieťaťa v školskom klube môže byť považovaný a chápaný rodičmi a deťmi rozdielne. Je totiž na rozhraní času voľného a mimopracovného.

Hlavnou požiadavkou a očakávaním rodičov čo sa týka popoludňajšej náplne školského klubu je určite vhodné, zaujímavé a pútavé napĺňanie voľného času ich detí. (Hájek, 2011)

Školský klub by mal deťom ponúkať zmysluplné využitie voľného času v čase pred začiatkom vyučovania, v rannej družine a popoludní po vyučovaní. Deti by sa mali v školskom klube naučiť samostatnosti, spoločenskému správaniu, zdokonaliť sa v sebaobsluhe a tiež sa naučiť vystupovaniu v kolektíve rovesníkov a dospelých. Ponuka činností, ktoré školský klub ponúka, môže byť určená aj pre deti, ktoré nie sú zapísané k pravidelnej dochádzke do klubu. To, akým spôsobom bude organizovaná činnosť v jednotlivých oddeleniach, záleží predovšetkým na osobnosti daného pedagóga. Ponuka činností v školskom klube voľne nadvázuje na školské učivo.(Hrubá, 2018)

Školský klub je miestom, kde majú deti možnosť odpočívať, relaxovať, ale tiež sa nenásilnou formou venovať príprave na vyučovanie. V rámci odpočinkových aktivít môžu deti využívať koberec, na ktorom sa venujú pokojným hrám podľa svojho výberu alebo si zvolia jednoduchú záujmovú činnosť, prácu s literatúrou alebo počúvanie hudby. Tieto aktivity slúžia k regenerácii sín, ale tiež umožňujú rozvoj osobnosti dieťaťa, sebarealizáciu, alebo dôležitú kompenzáciu prípadných neúspechov v škole. (Kaplánek, 2017) Čo sa týka prípravy na vyučovanie, je táto činnosť v dnešnej dobe chápaná skôr ako možnosť venovať sa takým aktivitám, ktoré súvisia s precvičovaním učiva zábavnou formou. Napríklad didaktické hry, exkurzie, vychádzky spojené s poznávaním prírody alebo čítanie. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) Z vyššie uvedeného môžeme určite vyvodíť, že hlavnou funkciou školského klubu detí je predovšetkým:

- celkový harmonický rozvoj osobnosti dieťaťa,
- utváranie dobrých vzťahov v kolektíve detí školského klubu detí,
- podpora efektívneho využívania voľného času detí,
- odpočinok, relaxácia a kompenzácia školskej záťaže,
- obohacovanie denného programu dieťaťa,
- podpora individuálneho rozvoja dieťaťa ponukou zaujímavých a podnetných činností,
- zabezpečenie odborného pedagogického vedenia pri činnostiach. (Hájek, 2011)

## **2.3 Vychovávateľ v školskom klube**

Deti často vnímajú svoju vychovávateľku ako svoj vzor a osobu, ku ktorej majú blízky vzťah. Doba, ktorú niektoré deti strávia v školskom klube, tvorí mnohokrát väčšiu časť dňa než čas, strávený so svojimi rodičmi. Z toho vyplýva, že osobnosť vychovávateľky, je pre rozvoj detí veľmi dôležitá. (Bendl, 2015). Čo sa týka vzdelanostných predpokladov má vychovávateľka mať znalosti z vývojovej psychológie, predovšetkým detí mladšieho školského veku a svoje vedomosti z biológie dieťaťa alebo sociálnej psychológie, ktoré uplatňuje v každodennej práci. Nevyhnutná je tiež znalosť z oblasti špeciálnej pedagogiky, bezpečnosti práce alebo základov práva. Vychovávateľ by mal byť na všetky aktivity v školskom klube dobre pripravený. Predpokladá sa teda, že sa bude sústavne vzdelávať a rozširovať si tak svoje zručnosti a vedomosti. Priama výchovná práca zahŕňa predovšetkým samotnú prácu s deťmi v školských kluboch po celú dobu prevádzky, stravovanie a popoludňajšiu výchovnú vzdelávaciu činnosť. Do nepriamej činnosti radíme všetky aktivity spojené s prípravou na činnosti: plánovanie, vedenie dokumentácie, príprava a nákup materiálu, komunikácia s rodičmi, dozor alebo účasť na pedagogických poradách. (Hájek, 2011)

Práca vychovávateľa v školskom klube má svoje určité špecifiká a odlišuje sa od vzdelávacieho procesu v škole. Musíme spomenúť najmä nasledovné odlišnosti. Účasť nie je spoločensky stanovená povinnosťou ako školská dochádzka, ale je motivovaná predovšetkým dobrovoľným a relatívne samostatným rozhodnutím jedinca, zariadenia nevydávajú žiadne legislatívne podložené vysvedčenia. Prijímanie do týchto zariadení nepodlieha správnemu konaniu. Program činnosti a jeho postup vychádza viac zo skutočnej úrovne záujmov, než zo záväzných noriem stanovených pre školské vzdelávanie, je tu vytváraný dostatočný priestor pre individuálny prístup a vlastné tempo činnosti. Pre tieto zariadenia nie sú stanovené vzdelávacie štandardy. „*Časová voľnosť dáva možnosť využitia rozmanitých foriem a metód práce. Sú umožnené činnosti v rozmanitých priestoroch, ktoré môžu byť dynamickejšie, ľahšie meniteľné a môžu aj viac podporovať tvorivosť ako tradičné školské učebne.*“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s.142) Môžeme si istotou povedať, že jedným z hlavných predpokladov pre prácu vychovávateľky je kladný vzťah k deťom. Vo svojom oddelení by mala vytvárať príjemnú atmosféru, pripravovať pre deti atraktívne a zaujímavé činnosti, povzbudzovať deti a kladne ich motivovať k všetkým ponúkaným aktivitám. Samozrejmost'ou je fyzická zdatnosť na takej úrovni, aby mohla

vychovávateľka s deťmi absolvovať výlety, vychádzky alebo športové podujatia. (Hájek, 2011)

Z vyššie uvedeného vyplýva, že na profesiu vychovávateľky sú kladené nemalé nároky. Pre úspešnú prácu sú dôležité najmä niektoré vlastnosti osobnosti, kam zaraďujeme: schopnosť empatie, komunikáciu, umenie počúvať, nekonfliktnosť, optimizmus, schopnosť viest' skupinu detí a ústretový vzťah k nim. Niektoré vychovávateľky môžu mať určité vrodené predpoklady pre túto prácu, iné sa v priebehu svojej profesionálnej dráhy k tomuto dopracujú svojim úsilím. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Základom všetkých voľnočasových aktivít sú také činnosti, pre ktoré sú záujmy spájané s motiváciou a do istej miery stálym zameraním osobnosti na predmety alebo činnosti, ktoré pútajú pozornosť jedinca a prinášajú mu pocity uspokojenia. Záujmy radíme medzi výkonové aj aktivačne motivačné vlastnosti, to znamená, že aktivujú na výkon činnosti a umožňujú ľahšie prekonávať prekážky. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) Podľa Kratochvílovej (2004) sú záujmy tiež charakterizované konkrétnym zameraním na niečo, čo nás zaujíma, je to postoj alebo cit, bez ktorého nie je možné dosahovať vytýčené ciele. Je to teda pohnútka, čiže motív, ktorý je pre jedinca emocionálne príťažlivý. Záujmy sa v priebehu života menia a rozvíjajú. Ich vývoj je ovplyvňovaný nielen osobnosťou jedinca, ale aj vplyvmi okolitého prostredia, vzormi alebo štýlom výchovy v rodine a výchovným vedením v škole. (Kratochvílová, 2004)

Človek, ako tvor spoločenský, realizuje najčastejšie svoje záujmy v skupinách, kam radíme napríklad záujmové krúžky, oddiely, kluby alebo rozmanité neformálne skupiny. V prípade detí sú to kolektívy pod odborným pedagogickým vedením, ktoré im napomáhajú k úspešným výsledkom. V rámci týchto skupín dochádza k socializácii jedinca a k utváraniu kvalitných voľnočasových návykov. Záujmové činnosti plnia edukačnú funkciu, sú prostriedkom na sebarealizáciu a relaxáciu. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Každá oblasť záujmovej činnosti má tiež iný obsah a používa rozdielne metódy, umožňujúce dosiahnutie vytýčených cieľov. Metódou výučby sa rozumie spoločná činnosť pedagóga a žiakov, ktorá smeruje k dosiahnutiu cieľov. Všeobecne môžeme metódy výučby deliť na informačné, receptívne, problémové a výskumné. (Obst, 2016) Čo sa týka výberu vhodných metód, ktoré sa môžu využiť pri plánovaní a realizácii záujmových činností, musíme spomenúť nasledovné delenie: klasické výučbové metódy – slovné

(rozprávanie, rozhovor, opis alebo dramatizácie), názorne demonštračné (pozorovanie, predvádzanie činností, inštruktáž), praktické a šikovnosť (nácvik pohybových schopností, pracovných činností, alebo výtvarných činností), aktivizujúce metódy - diskusné, metódy riešenia problémov, heuristické, inscenačné, situačné alebo často využívané didaktické hry a komplexné výučbové metódy - brainstorming (výmena nápadov), projektová výučba, otvorené učenie alebo výučba drámou. Z tohto členenia vyplýva, že priebeh záujmových činností je podobný, ako školská výuka, s cieľom osvojiť si určité vedomosti alebo zručnosti. Aj v rámci záujmového vzdelávania sa predpokladá znalosť didaktiky výtvarných, hudobných alebo športových činností a základných didaktických zásad. (Kaplánek, 2012)

Všetky záujmové činnosti vykonávané v školskom klube sú cieľavedomé aktivity a teda si musíme vyzdvihnúť dôležitú funkciu výučbových cieľov pri ich plánovaní. Podľa Obsta (2016) je výučbový cieľ základným stavebným kameňom a charakterizuje predstavu o kvantitatívnych a kvalitatívnych zmenách jednotlivých žiakov v stanovenom čase v oblasti kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej. Ak majú byť ciele výučby funkčné a účinné, musia mať určité vlastnosti. K tým patrí komplexnosť, konzistentnosť, kontrolovatelnosť a primeranosť výukových cieľov. Komplexnosť zahŕňa zmeny v osobnosti žiaka v oblasti kognitívnej, afektívnej i psychomotorickej. Žiak musí vedieť, čo sa má naučiť a na akej úrovni, aké má získať zručnosti a aké si upevniť hodnoty a postoje. Čo sa týka konzistentnosti, je dôležitá nadväznosť vyšších cieľov na ciele nižšie, teda určité hierarchické usporiadanie podľa miery univerzálnosti. Výukový cieľ musí byť formulovaný tak, aby nám jasne stanovil požadovaný výkon žiaka, normu a podmienky k realizácii výkonu. To znamená, že ciele musia byť kontrolovatelné. (Obst, 2006) Musia byť tiež primerane náročné, ale pre väčšinu žiakov splniteľné. To dokáže určiť iba pedagóg, ktorý pozná úroveň znalostí žiakov vo svojej triede. Nadaným žiakom tak môže stanoviť ciele náročnejšie. (Kalhous, Obst, 2009)

Školský klub v oblasti výberu vhodných činností vychádza z tzv. zážitkovej pedagogiky. Voľnočasové aktivity sú orientované na prežitok a skúsenosť. Základom je hra, ktorá má vplyv na jedincove sebapoznanie a súčasne rozvíja a posilňuje sociálne vzťahy. Počas hry je deťom umožnené vstupovať do rôznych rolí, riešia rad situácií a dochádza ku vzniku vzťahov, ktoré reflektujú buď reálne situácie alebo vznikajú v spôsobenom prostredí. Počas hry deti prekonávajú prekážky, stretávajú sa s výzvou a

zároveň sa učia riešiť rôzne problémy. Jedinci preukazujú svoje schopnosti a intelekt a prežívajú celú škálu emócií. Hra sa súčasne pre deti stáva nielen prostriedkom zábavy, ale aj zdrojom radosti či relaxácie. Zároveň podporuje tvorivosť a učia žiakov tímovej spolupráci. Vychovávateľka v uvedenom kontexte vytvára rozmanité situácie a motivuje tak jedincov k sebavýchove pomocou zážitkov. Spôsob opísanej formy výchovy vedie deti k aktívнемu tráveniu voľného času, ktorý ponúka priestor pre sociálne učenie, ktoré je dôležité pre posilnenie dôvery jedinca v seba i ostatných ľudí. V kontexte pedagogického ovplyvňovania voľného času je vhodným odporúčaním pre vychovávateľky vyhnúť sa stereotypnému programu aktivít. Dôraz je v neposlednom prípade kladený aj na zvedavosť samotných detí. Aktivity by však mali byť volené tak, aby sa všetky deti mohli na činnosti podieľať a ich úspešnosť bola vyvážená. Zároveň by mal byť hodnotený celý priebeh hry, nie jej výsledok. Pozitívnym výsledkom herných činností je pripravenosť detí k prevzatiu osobnej zodpovednosti, pretože práve vlastné zodpovedné konanie prispieva k rozvoju celej spoločnosti. (Hájek, 2007)

## 2.4 Kruhové cvičenia v školskom klube detí

„Kruhový tréning je metodicko-organizačná forma zameraná na súčasný rozvoj vytrvalostných a silových schopností.“ (Dovalil, 2008, s. 99). Predstavuje teda jednu z najpoužívanejších foriem tréningovej jednotky zameranej na rozvoj sily a vytrvalosti. Najviac sa používa pre kolektívny aj individuálny tréning dospelých športovcov, rekreačných cvičencov a v školskej telesnej výchove detí a mládeže všetkých vekových kategórií (Jarkovská, 2009). Dôležitou podmienkou úspešnosti je premyslená organizácia (správny sled cvičenia z hľadiska striedania svalových skupín). Oplatí sa písomná príprava jednotlivých úloh a počtu cvičenia na stanovištiach. (Dovalil, 2008).

Funkčný kruhový tréning môžeme vykonávať v rôznom prostredí ako je telocvična, atletický štadión či vo voľnej prírode. Výhodou kruhových cvičení je dobrá kontrola zdatnosti a následné zvyšovanie zaťaženia počtom okruhov, predlžovaním cvičenia, zvyšovaním tempa či skracovaním intervalov odpočinku. Môže pojať relatívne veľký počet účastníkov naraz, nevyžaduje žiadne, alebo relatívne lacné vybavenie, možno ho pohodlne prispôsobiť individuálnym potrebám a schopnostiam žiakov a športovcov. Ďalšou nemalou výhodou je, že kruhový tréning veľmi pozitívne pôsobí na kardiovaskulárny systém. Tréneri zistili, že kruhový tréning je vynikajúcou formou prípravy v prípravnej fáze tréningu, udržiavaní kondície počas predzávodných a závodných cyklov. (Dovalil, 2008)

Ukazovatele funkčného kruhového tréningu (Jarkovská, 2009) sú v:

- pohybovej úrovni jednotlivca alebo skupine cvičiacich,
- celkovej dobe cvičenia,
- voľbe metódy cvičenia,
- počtu stanovišť,
- poradí stanovišť,
- čase cvičenia na jednotlivých stanovištiach,
- výberu cvičení na stanovištiach,
- radenia cvičení,
- počtu okruhov,
- vo voľbe náčinia a náradia na stanovištiach,
- počtu cvičení v jednom okruhu,
- intenzite cvičenia - tempe cvičenia, počtu sérií cvičení, frekvencii cvičenia.

Kruhový tréning je metóda, ktorá je veľmi časovo úsporná a dokáže byť veľmi efektívna. Veľký objem v rámci strednej až vysokej intenzity zaťaženia zaručujú, že aj za relatívne krátku dobu možno odcvičiť plnohodnotný tréning. Preto sa jedná o jasnú voľbu pre cvičencov, ktorí sú veľmi časovo vytiažení. Pri zostavovaní programu kruhových cvičení sa vychádza z „*pohybovej a kondičnej úrovne jednotlivcov v skupine.*“ (Jarkovská, 2009, 16). Je potrebné zohľadniť vek, zdravotný stav, pohybové či iné obmedzenia a únavu jedincov. Kruhový tréning má jasne vytýčený cieľ - zvýšiť alebo udržať všeobecnú telesnú zdatnosť prostredníctvom posilňovacích cvičení vykonávaných vytrvalostnou spôsobom. Výber cvičení, stanovenie záťaže, počtu opakovaní, rýchlosťi zvyšovania záťaže a stupňovanie celkového zaťaženia by malo byť individuálne. (Dovalil, 2008)

Celková doba cvičenia je výsledným násobkom počtu sérií a opakovaní každého cyklu na všetkých stanovištiach, počtom okruhov, ktorý cvičenec absolvuje, dĺžkou rozcvičenia a dĺžkou upokojenia. Zahŕňa celkové množstvo vykonanej práce vo vymedzenom čase. Každý tréning je zložený z dôležitých častí. Každá časť obsahuje vhodný výber cvičení. Na začiatku tréningu musí prebehnúť rozcvičenie, potom nasleduje hlavná časť tréningu (teda kruhový tréning). Záver tréningu ukončíme ukludnením a kompenzáciou (strečing). Podľa Dovalila (2008) je počet stanovišť zvyčajne 6-12 a na každom z nich vykonáva cvičenec stanovený počet opakovaní. Jarkovská (2009) odporúča 4 až 10 stanovišť v závislosti od dostupného priestoru na cvičenie. S postupným striedaním

stanovíšť začína stúpať únava a v každom nasledujúcom kole sa cvičenie stáva náročnejšie, čo prináša veľmi pozitívny tréningový efekt súvisiaci s celkovou svalovou silou a vytrvalosťou. Poradie stanovíšť záleží na zvolenom systéme. Najčastejšie sa začína dynamickým cvičením zameraným na svalstvo dolných končatín (Jarkovská, 2009).

Doba cvičenia na stanovišti je veľmi variabilná. Dobu cvičenia si zvolíme podľa pohybovej vyspelosti, podľa náročnosti a výberu cvičení na stanovištiach. Tréner alebo učiteľ používa často stopky a dáva pokyny k prechodom medzi stanovišťami. V súčasnosti je v obľube i hudobná stopáž vopred pripravená na interval cvičenia a prechod na ďalšie stanovište. V individuálnom tréningu je lepšie si stanoviť počet opakovaní cvičenia na každom stanovišti. V takom prípade je doba cvičenia na každom stanovišti rôzne dlhá. Dôraz je kladený na technicky kvalitné prevedenie cvičenia. Druhým spôsobom je vykonať taký počet cvičení, ktorý cvičenec zvládne v stanovenej dobe bez toho, aby sa zhoršovala kvalita vykonaného cvičenia. (Jarkovská, 2009).

Intenzita cvičenia označuje súhrn viacerých faktorov, ako sú: výberu cvičení, tempo cvičenia a metodické radenie cvičení. Autori ako Jarkovská a Dovalil (2009) uvádzajú, že by mala dosiahnuť dvoch tretín našich maximálnych fyzických možností. Intenzita tréningu je dôležitejšia ako doba trvania tréningu. Intenzita kruhového tréningu je zvyšovaná zvyčajne: predlžovaním celkovej doby cvičenia, doby cvičenia na stanovišti, zvyšovaním počtu cvičení v sérii, voľbou ľažších cvičení, zvyšovaním záťaže a rýchlosťou prevedenia cvičení. Počet cvičení sa podľa Jarkovskej (2009) pohybuje okolo 16-30 opakovaní aj viac. Ďalej autorka tvrdí, že cvičenie pre rozvoj kondičných schopností by malo absolvovať aspoň 10 a maximálne 40 opakovaní v rámci daného stanovišťa. Iba kardiovaskulárna zdatnosť alebo aeróbna vytrvalosť môžu ľažiť z viac ako 40 opakovaní, ale svalová sila sa nezmení. Ďalej uvádzá odporúčaný počet opakovaní pre rôzny rozvoj kondičných schopností:

- Pre rozvoj sily 4 - 8 opakovaní.
- Pre rozvoj rýchlosťnej vytrvalosti 8 - 12 opakovaní.
- Pre rozvoj vytrvalosti 30 - 40 opakovaní.

Výber cvičení je daný predovšetkým možnosťami, ktoré poskytuje prostredie, v ktorom cvičíme a pomôcky, ktoré máme k dispozícii. „*Jednotlivé cvičenia je potrebné voliť tak, aby boli postupne a striedavo zaťažované rôzne svalové skupiny.*“ (Dovalil, 2008, 99). Dáva sa prednosť cvičeniam, pri ktorých je súčasne zapojené väčšie množstvo

svalových skupín, popr. celé telo. Podľa individuálnych potrieb je možné usmerniť kruhový tréning a kruhové cvičenia viac na hornú alebo na spodnú časť tela alebo ho zameriť na vybrané svalové skupiny. Zo širokého zásobníka gymnastických funkčných posilňovacích cvičení vyberáme také, ktoré sú vhodné na splnenie fyziologického zámeru kruhového tréningu ako je zlepšenie kondície, spevnenie svalov alebo mierny nárast svalovej hmoty. (Jarkovská, 2009). Cvičenia delíme do troch skupín podľa využitia náčinia či pomôcok.

Stavba kruhového tréningu je rozdelená na tri časti. Prvá časť úvodná (warm up) – odporúčaná doba cvičenia 8 – 10 minút. V úvodnej časti tréningovej jednotky je psychická príprava, ktorá tvorí formálne zahájenie tréningu, zoznámenie s obsahom tréningu. (Perica, Dovalil, 2010). Ďalšou časťou je rozcvičenie. Druhá časť – hlavná (vlastné cvičenie na stanovištiach). Odporúčaná doba cvičenia 30 - 40 minút, podľa počtu stanovišť. Hlavná časť tréningovej jednotky sa zameriava na systém striedania sérií posilňovacích cvičení s váhou vlastného tela, alebo cvičení, ktoré využívajú náradie či ľahké náčinie. Počet stanovišť v hlavnej časti kruhového tréningu sa pohybuje medzi 4 - 10, pričom doba cvičenia na stanovišti je 30 - 60 sekúnd. Tretia časť - záverečná (upokojenie, strečing) - odporúčaná doba 10 minút. Záverečnú časť môžeme rozdeliť na dve časti. Prvou časťou je upokojenie, v ktorej sú cvičenia či činnosti s nízkou intenzitou. Ich cieľom je urýchliť zotavenie po tréningu tzn. znížiť tepovú frekvenciu z aeróbnej hodnoty na hodnotu niekde medzi 70 - 80 tepov za minútu. Jeho obsahom môže byť vyklusanie či vyjdenie na bicykli, ale aj čas, ktorý venujeme upratovaniu náradia či náčinia. Druhú časť záverečnej fázy tvorí strečing. Cieľom je pretiahnutie svalov, ktoré boli zapojené pri tréningu, ďalej svalov, ktoré majú tendenciu k skráteniu, pričom využívame najmä statický strečing. (Perica, Dovalil, 2010). Vhodným a cieleným výberom jednotlivých cvičení pre strečing zlepšujeme klíbovú pohyblivosť, odstránime nahromadené svalové napätie a vytvoríme pocit telesného uvoľnenia. Každé cvičenie sa opakuje 5 - 8-krát pri výdrži v krajných polohách 10 - 30 sekúnd (Jarkovská, 2009).

#### **2.4.1 Cvičenia s vlastnou váhou tela**

Použitím cvičení sa učíme vnímať prácu jednotlivých svalových partií. Výber cvičení má charakter dynamickej svalovej práce. Menší či väčší počet týchto cvičení by nemal chýbať v žiadnom športovom tréningu. Tieto cvičenia môžeme často obmieňať. Výhodou je nezávislosť na pomôckach či náčinie a tým je cvičenie možné vykonávať kdekoľvek a kedykoľvek. Posilňovacie cvičenia vykonávané s vlastným telom majú

prevažne charakter cyklických pohybov. Využívame pri nich svoju vlastnú váhu tela a svoju momentálnu silu. Cvičenia sú vykonávané prevažne rovnakou technikou - tāhom a tlakom so zvýšeným silovým napäťím. Cvičenia vykonávame rôznou rýchlosťou, meníme smer pohybu a cvičenia mnohonásobne opakujeme. V konečných polohách cvičení môžeme vykonávať krátke výdrže. Vlastná technika cvičení je náročnejšia ako izolované cvičenie uskutočňované na posilňovacích strojoch. (Jarkovská, 2009)

#### **2.4.2 Cvičenie s náčiním**

Cvičenia sú zamerané na spevnenie svalov s malým nárastom svalovej hmoty a na rozvoj vytrvalostnej sily. Voľba váhy záťaže (odpor, hmotnosť) závisí na maximálnej sile. Je to sila, ktorú cvičenec dokáže zdvihnúť pri maximálnej kontrakcii. K zvýšeniu sily dochádza až pri odporoch o veľkostiach 30-45% maximálnej sily. Váha záťaže závisí na veku, pohybových schopnostiach cvičenca, výberu cvičenia, tempe cvičenia, a hlavne na cieli, ktorý chce cvičenec dosiahnuť. Pri pravidelnom cvičení môže cvičenec túto váhu postupne zvyšovať (Jarkovská, 2009). V posilňovacom tréningu s náčiním posilňujeme svaly v smeroch, ktoré sú najčastejšie používané pri pohyboch v bežnom živote. V stoji alebo jeho ľahkých obmenách automaticky posilňujeme stabilizátory chrabtice, trupu a dolných končatín. V jednom cvičení pracujú spoločne svaly stabilizujúce a mobilizačné. Stabilizujúce udržujú pri cvičení stabilitu tela pomocou posturálnych svalov a mobilizačné svaly vykonávajú určený, fyziologický účinný pohyb. Hlavnou stabilizujúcou skupinou svalov pri posilňovaní sú brušné svaly, sedacie svaly, hamstringy na zadnej strane stehna, ohýbače bedier, chrabtové svaly, svaly paží, dolná a stredná časť svalu trapézového. Každú základnú polohu (stoj, predklon, záklon, úklon) určuje spolupráca dvojice antagonistických stabilizujúcich svalov. Vzniknuté napätie slúži na udržanie rovnováhy pri cvičení. Začiatočníci by však mali posilňovať v nižších polohách (sed, kľak, ľah,) s nižšou hmotnosťou záťaže (Jarkovská, 2009).

#### **2.4.3 Cvičenie s pomôckami**

Ide o cvičenia s vlastnou váhou tela, pri ktorých sú potrebné cvičebné pomôcky. Najčastejšie sa jedná o švihadlo, medicinbal, balančnú loptu, bosu, posilňovacie gumené alebo náradie dostupné v telocvičniach (napr. rebriny, lavičky).

#### **2.4.4 Radenie cvičení a počet okruhov**

V kruhovom tréningu je niekoľko možností radenia cvičení. Väčšinou volíme možnosť kedy sa odcvičí prvá séria všetkých cvičení (to znamená, prejsť všetky stanovištia

kruhového tréningu). Najčastejšie začíname posilňovať najviac oslabené veľké svalové skupiny na dolných končatinách (drepky, výpady). Prvou možnosťou je striedať cvičenie posilňujúce veľké svalové skupiny s vyrovňávacím posilňovacím cvičeniam menšej svalovej skupiny na ďalšom stanovišti (biceps, triceps). Druhou možnosťou je striedať antagonistické skupiny svalov (bricho a chrbát, biceps a triceps). Svaly sa lepšie prekrvia a ich námaha sa znásobí. Počet okruhov je stanovený celkovým časom cvičenia. Je rozdiel, či je kruhový tréning obsahom celej hlavnej časti tréningu alebo len jeho súčasťou, napr. v záverečnej časti tréningovej jednotky. Doba cvičenia jedného okruhu závisí od počtu stanovišť, dobe cvičenia na jednotlivých stanovištiach vrátane prechodov medzi nimi. Dovalil (2008) uvádzá odporúčaný počet okruhov je 3 až 6.

### **3 VYUŽITIE KRUHOVÝCH CVIČENÍ V ŠKOLSKOM KLUBE DETÍ**

V tejto kapitole si uvedieme možnosti využitia kruhových cvičení v školskom klube detí.

#### **3.1 Ciel a metodika práce**

Hlavným cieľom tejto časti je navrhnuť modely kruhových cvičení pre aplikáciu v školskom klube.

*Čiastkové ciele:*

1. Charakterizovať posilňovacie cvičenia z hľadiska ich fyziologického účinku na žiakov.
2. Popísat správne prevedenie vybraných cvičení a upozorniť na možné chyby pri ich realizácii.
3. Vytvoriť návrh kruhových cvičení, realizovateľných v tréningu žiakov v školskom klube.

Pred vytvorením zásobníka kruhových cvičení bolo potrebné zhrnúť a charakterizovať vekovú skupinu, na ktorú bola záťaž formou kruhových cvičení vytváraná. Zamerali sme sa na žiakov mladšieho veku, ktorí navštevujú školský klub. Boli vymedzené cvičenia, ktoré možno vo väčšine prípadov obmieňať v závislosti na počte cvičencov, prostredí a ďalších faktoroch, ktoré ovplyvňujú plynulosť kruhových cvičení. Tieto cvičenia sme rozdelili do 5 sekcií podľa toho, akú časť tela primárne posilňujú. Každé

cvičenie je podrobne popísaný. Pre lepšie pochopenie bola pri niektorých cvičeniacach názorná kreslená alebo grafická ukážka.

### 3.2 Kruhové cvičenia v školskom klube detí

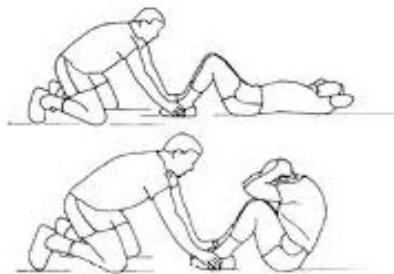
V tejto časti popíšeme jednotlivé cvičenia vybrané pre možnosť využiť ich v kruhovom tréningu.

#### 3.2.1 Cvičenia na posilnenie brušného svalstva

##### „*Sed ľah*“

Ide o cvičenie posilňujúce hlavne priamy sval brucha. Dôležité je cvičenie vykonať plynulo a správne pri ňom dýchať. Zaťažované svalstvo: priamy sval brucha, priečny sval brušný, hlboké šikmé svaly brušné, svalstvo panvového dna, ohýbače bedier, sval rozoklaný a štvorhlavý sval bedrový.

Východisková poloha je ľah roznožný pokrčený. Celé chodidlá sa dotýkajú podložky. Ruky v tylo, či položené skrížene na hrudníku (odporúčané u mladších žiakov). V tejto polohe sa vykonáva nádych (prípadne pri návrate zo sedu do ľahu). Potom žiak zdvíha hrudník (brušným svalstvom) a prechádza do sedu, kde vydychuje. Častou chybou býva, že sa bedrá odlepia od podložky. Bedrová oblasť chrbta by mala byť po celú dobu cvičenia pevne fixovaná. Ruky netlačia a neohýnajú hlavu pri zdvívaniu trupu. Chodidlá sa po celú dobu cvičenia dotýkajú zeme.



Obrázok č. 1: *Sed ľah - cvičenie*

##### „*Nožničky*“

Pri tomto cvičení sa zdokonaľuje stabilita hlboko položených svalov v okolí chrbtice. Veľmi intenzívne sa posilňuje brušné svalstvo a nepretážuje sa bedrová oblasť chrbta. Zaťažované svalstvo: priamy sval brucha, priečny sval brušný, svalstvo panvového

dna, ohýbač bedier, sval rozoklaný, štvorhranný sval bedrový, malý sval sedací a stredný sval sedací.

Východisková poloha je ľah, potom prednožiť - ruky sú položené pozdĺž tela. Dlane smerujú do podložky. Ľavá noha zostáva vo vertikálnej pozícii, zatiaľ čo pravá noha je spustená tesne na podložku (prednožiť, dole ponížiť). Potom sa vracia pravá noha do východiskovej polohy (prednoženej) a to isté sa vykonáva ľavou nohou. Pri tomto cvičení treba dbať na plynulosť prevedenia. Bedrá sa stále dotýkajú podložky. Pre uľahčenie možno ruky položiť pod zadok alebo ľahko pozdvihnuť hlavu z podložky, čím sa viac zafixuje postavenie bedier.



Obrázok č. 2: Nožničky - cvičenie

### „Rotačky“

Toto cvičenie podporuje zlepšenie flexibility chrabtice prostredníctvom rotácie. Možno ho vykonávať bez i so závažím. U mladších žiakov je vhodné cvičenie vyskúšať najprv bez závažia a až po správnom prevedení zvyšovať obtiažnosť. Dôležité je správne dýchat. Zaťažované svalstvo: priečny brušný sval, vonkajšie šikmé svaly brušné, hlboké šikmé svaly brušné, svalstvo panvového dna, vzpriamovače trupu, sval rozoklaný a štvorhranný sval bedrový.

Predvolenou polohou je sed roznožný pokrčmo, trup v miernom záklone, chrábát je rovný. Je dôležité, aby nedošlo k prehnutiu v bedrách. Ruky pokrčiť pripažmo, predlaktie smeruje vpred a v tejto polohe sa vykonáva nádych. Potom sa plynule otáčajú žiaci trupom (a pažami) na pravú stranu, boky sú nehybné. Hlava sa otáča v smere pohybu. Výdych sa vykonáva pri otáčaní trupu. Potom sa treba vrátiť do východiskovej polohy a cvičenie sa

robí na druhú stranu. Častou chybou je pohyb do strán iba pažami alebo uvoľnenou bedrovou chrbiticou (prehnutá či vyhrbená).



Obrázok č. 3: Rotačky - cvičenie

### **„Jazda na bicykli“**

Toto cvičenie vyžaduje miernu úroveň obratnosti, výdrže a ohybnosti. Je potrebné sa vyvarovať trhavým pohybom a snažiť sa čo najmenej namáhať krčnú chrbiticu. Zaťažované svalstvo: priamy sval brucha, priečny brušný sval. vonkajšie šikmé svaly brušné, svalstvo panvového dna, sval rozoklaný a štvorhranný sval bedrový. Predvolenou polohou je ľah pokrčiť prednožmo, ruky v tylo. Pravé koleno a ľavý laket' pomaly pritŕahovať k sebe, tým dochádza k rotácii trupu doprava, ľavá noha sa unoží, nadol poníži. V tejto fáze žiaci vydychujú a vracajú sa do východiskovej polohy. Nohy striedajú ako pri jazde na bicykli.

Pri tomto pohybe je dôležité mať spevnený stred tela, čím sa drží rovnováha. Ruky v tylo netlačia na hlavu a nezaťažujú krčné svalstvo. Pritiahnutie protiľahlej ruky a nohy k sebe je iba takom rozsahu, ktorý je žiak schopný vykonať brušným svalstvom, nie tlakom na hlavu.



*Obrázok č. 4: Jazda na bicykli - cvičenie*

**„Doska na stranu“**

„Doska na stranu“ má veľmi efektívny účinok na svaly chrbtice, bedier, zadku a brucha. V tejto polohe je potrebné celé telo, aby bolo v jednej rovine. Nesmie dochádzať k prehnutiu chrbta či vysadeniu panvy. Zaťažované svalstvo: priečny brušný sval, vonkajšie šikmé svaly brušné, hlboké šikmé svaly brušné, svalstvo panvového dna, sval rozoklaný, štvorhranný sval bedrový, malý sval sedací, stredný sval sedací a veľký sval sedací.

Predvolenou polohou je podpora na pravom predlaktí vpravo ležmo. Celé telo je v jednej rovine. Pravý laket' je priamo pod pravým ramenom a v jednej osi s bedrom. Pre zdvihnutie bokov je potrebné zatlačiť do pravého predlaktia. Ľavá ruka je položená na tele, t. j. pripažená. Vo fáze zdvihnutých bokov vydychujeme a vraciame sa späť do východiskovej polohy. Dôležité je vykonať rovnaký počet opakovania a je potrebné rovnako vydržať na pravej aj ľavej strane, aby nedochádzalo k preťaženiu jednej polovice tela a tým svalovým dysbalanciám.



*Obrázok č. 5: Doska na stranu - cvičenie*

**„Motýlik“**

Ide o cvičenie, ktoré sa podobá sedu ľahu. Rozdiel je v postavení dolných končatín. Pri tomto cvičení je odstránená pomoc v rámci ohýbačov bedier. Zaťažované svalstvo: priamy sval brucha, priečny brušný sval, hlboké šikmé svaly brušné, svalstvo panvového dna, sval rozoklaný a štvorhranný sval bedrový. Predvolenou polohou je ľah roznožný pokrčmo, predkolenie dovnútra, chodidlá sú opreté o seba. Predpažiť dole, ruky spojiť pred

telom. Vykoná sa nádych a s výdychom sa dvíha hlava a trup od podložky. Pohyb sa nevykonáva až do sedu. Ak sa zvolí variant cvičenia s rukami do tyla, tak sa snažíme netlačiť dlaňami do hlavy a nepreťažovať tak krčné svalstvo.

### **„Šikmé skracovačky“**

Toto cvičenie zapája väčšinu svalov „brušného pásu“, ktoré udržujú správne postavenie tela. Rotačný pohyb spôsobuje prácu hlavne vnútorných a vonkajších šikmých brušných svalov. Týmto pohybom sa zvyšuje schopnosť stabilizácie chrbtice voči „krútiacim“ silám. Na dosiahnutie čo najlepších výsledkov je dôležité sústrediť sa na plynulosť pohybu. Zaťažované svalstvo: priamy sval brucha, priečny brušný sval, vonkajšie šikmé svaly brušné, hlboké šikmé svaly brušné, svalstvo panvového dna, ohýbač bedier, sval rozoklaný a štvorhranný sval bedrový.

Predvolenou polohou je ľah roznožný pokrčmo - predpažiť dole, chodidlá sú opreté o podložku. V tejto fáze vykonávame nádych. S výdychom zdvívame ramená a trup od podložky a vykonávame rotáciu trupu a oboch rúk na jednu stranu. Paže držíme po celej dĺžke v rovnakej vzdialenosťi. Potom sa vracajú žiaci do východiskovej polohy, vykonávajú nádych a zdvívajú ramená s trupom od podložky a rotujú na druhú stranu.

### **3.2.2 Cvičenia na posilnenie svalstva dolných končatín**

Vzhľadom k namáhaniu dolných končatín pri rozveičke, zaraďili by sme cvičenia aj na posilnenie svalstva dolných končatín. Často sú dolné končatiny posilňované ako vedľajšie zaťažované svalstvo u cvičení posilňujúcich stred tela, ruky aj chrbát.

#### **„Výpady“**

Toto cvičenie podporuje posilnenie sedacích svalov a kvadricepsov. Je potrebné sa sústrediť na správne postavenie tela, pohľad smeruje dopredu a váha je rovnomerne rozložená na oboch končatinách. Telo sa nesmie vytáčať na stranu. Chrbát je rovný, nikde sa neprehýba. Zaťažované svalstvo: veľký sval sedací, priamy sval stehenný, hamstringy.

Predvolenou polohou je úzky stoj rozkročný. Potom žiak urobí výpad prou nohou vpred tak, aby došlo k pokrčeniu oboch dolných končatín. Ľavá noha sa len špičkou chodidla zapiera o podložku. V kolennom klíbe je pravý uhol, pravé bedro zvieria pravý uhol vzhľadom k polohe trupu. Stále dbá žiak na rovnometerné rozloženie váhy a rovný chrbát. Potom tlakom na pravé chodidlo dôjde k spätnému pohybu, čím sa vráti žiak do

východiskovej polohy. Nohy sa vo výpade vpred striedajú. Tým sa zabráni nerovnomernému zaťaženiu jednej polovice tela. Ruky sa zapájajú ako pri behu.



Obrázok č. 6: Výpady – cvičenie

### „Výpony“

Pre posilnenie lýtkových svalov je výpon jeden z najefektívnejších cvičení. Možno cvičiť všade bez ohľadu na podmienky prostredia, takže v podstate sa to dá cvičiť v telocvični, ako aj na detskom ihrisku. U cvičencov, ktorí majú problémy s členkami, je potrebné zvážiť, či je toto cvičenie vhodné. Zaťažované svalstvo: dvojhlavý sval lýtkový, ohýbanie prstov, šikmý sval lýtkový, malý sval sedací, stredný sval sedací.

Predvolenou polohou je úzky stoj rozkročný. Ruky sú pozdĺž tela alebo sa pridŕžajú nejakej opory. Hlava, stred tela a chrbát je rovný. Pomaly žiaci zdvihajú päty od podložky a vydržia asi 5 sekúnd vo výpone (stoji na špičkách). Potom sa pomaly vracajú späť na plné chodidlá. Dôležité je toto cvičenie prevádzkať pomaly a podľa vlastných fyzických schopností, aby nedošlo napr. k kŕču.

### „Zdvihanie panvy v ľahu na chrbte“

Cvičenie sa zameriava hlavne na hamstringy a veľký sedací sval. Pri podsadení panvy do najvyššej pozície by mali vždy cítiť žiaci napätie svalov. Toto cvičenie má viac variantov prevedenia. Možno ho vykonávať v ľahu s nohami opretými o zem alebo môžu byť nohy opreté o lavičku. Zaťažované svalstvo: dvojhlavý sval stehna, veľký sedací sval, stredný sedací sval, šikmý lýtkový sval, sval poloblanitý, vzpriamovače chrabtice, štvorhranný sval bedrový, dvojhlavý sval lýtkový a priamy sval brucha. Predvolenou polohou je ľah roznožný skrčmo. Ruky sú položené pozdĺž tela a dlane smerujú do

podložky. Žiaci pritlačia brucho k podložke a následne dvihajú panvu čo nanajvýš od podložky a zároveň je stred tela spevnený, chrbát rovný. V najvyššej polohe vydržia 3 sekundy. Panva sa vracia späť k podložke, ale zastaví sa tesne nad podložkou. Pri zdvívanií panvy vydychujú a pri spúšťaní panvy sa nadychujú.



Obrázok č. 7: Zdvihanie panvy v ľahu na chrbte - cvičenie

### „Výstupy na lavičku“

K tomuto cvičeniu je potrebná lavička alebo vyšší schod. Týmto cvičeniam u detí sa snažíme zautomatizovať pohyb rúk, ktorý je tu rovnaký ako pri behu a zároveň naučiť deti udržať „vysoké kolena“, ktoré sú tiež potrebné aj pri iných disciplínach. Zaťažované svalstvo: kvadriiceps, krajčírsky sval, veľký sedací sval a trojhlavý sval lýtkový.

Predvolenou polohou je úzky stoj rozkročný. Ruky žiaci používajú ako pri behu a dbá sa na pohyb rúk až do krajiných polôh. Pravá noha vystúpi na lavicu, prenesieme sa váha z ľavej nohy na pravú. Ľavá noha sa dostáva pred rovinu tela a snažia sa ju čo najvyššie skrčiť prednožmo nahor. Pritom stále pracujú bežecky paže. Potom sa ľavá noha vracia na zem, prenáša sa váha z pravej nohy na ľavú a pravá noha sa tiež vracia na zem. To isté sa bude opakovať aj na druhej nohe. Pri tomto cvičení opäť platí, že je dôležité striedať nohu, ktorá vystupuje na lavičku, aby nedošlo k preťaženiu jednej polovice tela.



*Obrázok č. 8: Výstupy na lavičku - cvičenie*

### **3.2.3 Cvičenia na posilnenie chrbotových svalov**

#### ***Oblúky pažami***

Týmto pohybom sa posilňujú veľké svalové skupiny chrbta. Svaly rombické a trapézové patria k medzilopatkovým svalom, ktoré príťahujú lopatky pri tomto pohybe k sebe. Posilnenie medzilopatkového svalstva je dôležité predovšetkým pre žiakov, ktorí dlho sedia v laviciach, kedy často dochádza k preťaženiu horných fixátorov lopatiek, ktoré spôsobujú tzv. zapadnutie hlavy medzi ramená. Horné fixátory lopatiek tiahnu lopatky nahor, zatiaľ čo medzilopatkové svalstvo tiahá lopatky dole, ak nie sú dostatočne posilnené medzilopatkové svaly. Dochádza k preťaženiu svalov krčnej chrbtice a „odstávaniu“ lopatiek. Zaťažované svaly: sval rombický, široký sval chrbtový, dvojhlavý sval ramena, sval trapézový. Predvolenou pozíciou je ľah na bruchu. Vykonávajú sa oblúky rukami, tesne nad zemou, do vzpaženia (to isté späť). Telo je celý čas opreté o podložku. Dôležité je zaistiť po celú dobu cvičenia napnuté paže a vytiahnutie paží z ramien.

### **3.2.4 Cvičenia na posilnenie svalstva horných končatín**

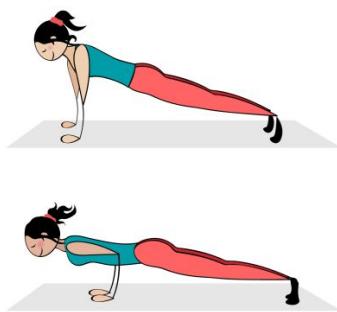
#### ***„Rúčkovanie vo vzpore okolo vlastnej osi“***

Toto cvičenie slúži na zvýšenie pevnosti a stability hornej časti tela. Jedná sa o cvičenie, ktoré je nenáročné na prevedenie, ale je potrebné strážiť u mladších žiakov rovné postavenie chrbta. Toto cvičenie je zamerané hlavne na posilnenie tricepsov, bicepsov a fixátora trupu. Častou chybou je ohnutie v bedrovej chrbtici, čím dochádza k povolenie brušného aj chrbtového svalstva. Nežiaduce prehnutie v oblasti bedier spôsobuje zlú fixáciu chrbtice. Zaťažované svalstvo: malý sval prsný, veľký sval prsný, zadná hlava deltového svalu, stredná hlava deltového svalu, predná hlava deltového svalu, trojhlavý sval ramena, priečny brušný sval.

Predvolenou polohou je vzpor ležmo, v ktorom sa dbá hlavne na rovné postavenie chrbtice. Pohľad smeruje do podložky. Prsty smerujú vpred. Trup je spevnený a žiak sa snaží o čo najmenšiu rotáciu v trupe. Rúčkovanie vykonáva žiak najskôr na jednu stranu o  $360^\circ$ , rúčkuje potom späť na druhú stranu. V kruhovom tréningu možno v jednej sérii vykonať cvičenie na jednu stranu a v ďalšej sérii na druhú. Je veľmi dôležité urobiť rovnaký počet opakovaní na obe strany, aby nedošlo k preťaženiu jednej polovice tela. Pokiaľ toto cvičenie robí neskúsený cvičenec, možno rúčkovať iba do polkruhu (dôjde k pohybu o  $180^\circ$ ). Tým sa predíde možnému preťaženiu či úrazu zápästia v dôsledku únavy.

### **„Kľuky“**

Toto cvičenie je jeden z najtypickejších a najčastejších pre posilnenie hornej časti tela, hlbokého stabilizačného systému a brušného svalstva. Kľuky podporujú a zvyšujú silovú vytrvalosť, silu a výbušnosť svalstva trupu a paží. Tiež dochádza k posilneniu stability ramenného kĺbu, lopatky a na udržanie správnej pozície krčnej, hrudnej i bedrovej chrbtice. Zaťažované svalstvo: veľký prsný sval, trojhlavý sval ramena, predná časť deltového svalu, široký sval chrbtový, dvojhlavý sval ramena, zadná časť deltového svalu, dolné, stredné aj horné vlákna trapézového svalu, predný pílovitý sval, veľký bedrový sval, vonkajšie šíkmé brušné svalstvo, vnútorné šíkmé brušné svalstvo, priečny brušný sval, priamy brušný sval, priamy sval stehenný a vzpriamovače chrbtice. Predvolenou polohou je vzpor ležmo. Paže sú napnuté, ruky sú v šírke väčšie ako šírka ramien. Váha je rozložená na celých dlaniach a prsty smerujú dopredu. Hlava je v predĺžení trupu, brada zatiahnutá a pohľad smeruje vpred, mierne pred postavením dlane. Chrbát je spevnený. Lopatky na chrbte nevystupujú a sú tlačené od seba. Pri flexii laktov dochádza k výdychu a znižovaniu celej roviny tela smerom k podložke. Hĺbka prevedenia cvičenia závisí na pohyblivosti ramenného kĺbu. Potom nasleduje extenzia laktových kíbov, tzn. návrat do východiskovej polohy, s nádychom.



### *Obrázok č. 9: Kľuky - cvičenie*

#### **„Odhod medicinbalom vo dvojici“**

Týmto cvičením dochádza k posilneniu svalov paží, chrbta i hlbokého stabilizačného systému. Podľa silových schopností žiakov sa zvolí vhodná váha medicinbalu. Žiaci sa striedajú v odhodoch. Vždy odhadzujú jednou rukou a medicinbalom tlačia pred a to dlaňou i laktom. Simulujú vrh guľou, kedy lakeť v odhodovej fáze nikdy nepredchádza dlaň. Jedná sa o tréning výbušnej sily. Zaťažované svalstvo: deltový sval, vnútorný sval ramena (hákový sval), dvojhlavý sval ramena, veľký sval prsný, trojhlavý sval ramena, flexory zápästia a prstov. Predvolenou polohou je stoj rozkročný vpravo vpred zvnútra. V ľavej ruke drží žiak medicinbal (pravou ho môže pridržiavať pred odhodom). Zadná noha (ľavá) sa mierne pokrčí v kolene a trup sa mierne zakloní. Potom tlakom do zadnej končatiny dochádza k miernemu predklonu a ľavá ruka držiaca medicinbal prechádza z flexie laktového kíbu do úplnej extenze paže. U mladších žiakov je pre začiatok možno aj lepšie využiť ľahkú loptu (napr. volejbalovú). Po zautomatizovaní pohybu je možné zvýšiť záťaž. Vo veľkej skupine žiakov treba dbať na bezpečnosť a toto cvičenie vykonávať v dostatočnej vzdialnosti od ostatných stanovišť a s veľkými rozostupmi medzi jednotlivými dvojicami.

#### **3.2.5 Dynamické cvičenia**

Do každého kruhového cvičenia je vždy zaradené jedno cvičenie z dynamických cvičení. Tieto cvičenia zvýšia tepovú frekvenciu.

#### **„Skákací panák“**

Toto cvičenie posilňuje hornú aj dolnú časť tela. Je to nenáročné cvičenie, ktorý je vhodný pre všetky vekové kategórie. Týmto cvičením sa trénuje výbušná sila. Hlavné zaťažované svalstvo: veľký prsný sval, stredná hlava deltového svalu, priamy sval brucha, priamy sval stehenný, bedrový sval, sedacie svaly, dvojhlavý sval lýtkový, pílovitý sval predné a vonkajšie aj vnútorné šikmé svaly brušné. Predvolenou polohou je spojný stoj. Hlava je v predĺžení trupu a pohľad smeruje vpred. Potom dôjde k výskoku. Dolné i horné končatiny zmenia polohu pri výskoku. Horné končatiny prechádzajú z pripaženia do vzpaženia zvnútra. Dolné končatiny dopadajú po výskoku do stoja rozkročného. Potom

dochádza znova k výskoku a horné i dolné končatiny sa vracajú do východiskovej pozície. Pri tomto cvičení je potrebné mať spevnené členky a pravidelne dýchať.



Obrázok č. 10: Skákací panák - cvičenie

### 3.3 Modely kruhových cvičení

Vlastné modely kruhových cvičení, ktoré sme pre žiakov školského klubu pripravili, mal dve varianty, pričom tieto varianty boli volené preto, že to mohlo prebiehať v telocvični alebo vonku na ihrisku. Prvý variant bol variant, ktorý možno cvičiť v školskej telocvični. Druhá varianta bola v exteriéri. Oba dva typy kruhových cvičení sa zameriavalí na rovnaké problémové oblasti, t. j. skupiny svalov, ktoré majú tendenciu ochabovať. Týmito problémovými oblasťami sú: medzilopatkové, brušné, bedrové a sedacie svalstvo, ďalej potom svaly hlbokejho stabilizačného systému. Okrem cvikov na tieto problémové skupiny sme kruhových cvičení zaradili aj cvik na rozvoj vytrvalostných schopností.

Kruhové cvičenia sa skladali celkovo zo 6 stanovišť. Doba cvičenia na jednom stanovišti sa pre jednotlivé triedy líšila. Žiaci 3. ročníka na stanovišti cvičili 25 s. Žiaci 4. ročníka cvičili na jednotlivých stanovištiach 35 s. Čas odpočinku a zároveň prechodu na ďalšie stanovište bol približne 10 s. Žiaci celý okruh kruhových cvičení prešli behom hodiny v školskom klube celkom 3 x. Pauza medzi jednotlivými okruhmi bola 1 min.

#### Ukážkový model kruhového cvičenia

##### 1. Rozcvičenie - 10 minút

Poklus 2 minúta. Cvičenie prebieha v strednom tempe. Kľová mobilizácia a dynamický strečing 5 minút. Cieľom je príprava tela na tréningové zaťaženie.

##### 2. Hlavná časť - 50-60 minút

V tejto časti dochádza k zaraďovaniu pohybov, ktoré sú pre telo žiakov veľmi prospiešné na rozvoj a posilnenie ich svalov a celého tela. Ide o rozvoj rýchlosťi a dynamiky, preto cviky možno vykonávať maximálnou rýchlosťou, ale nie na úkor techniky.

Počet stanovišť: 6

Čas práce: 25-35 s

Pauza medzi cvičeniami: 1 min

Počet cvičení: 3

Pauza medzi celými okruhmi: 3-5 minút

### **Stavba kruhového cvičenia (telocvičňa):**

- Lah pokrčmo roznožný (v šírke panvy) – predpažiť nižšie (dlane opreté o stehná) - hrudný predklon.
- Vzpor ležmo - podpor ležmo na pravej strane - podpor ležmo na oboch stranách - vzpor na pravej strane - vzpor ležmo - podpor ležmo na ľavej strane – podpor ležmo na oboch stranách - vzpor na ľavej strane - vzpor ležmo.
- Lah na bruchu - upažiť pokrčmo – vzpažiť.
- Vzpor ležmo - odrazom nohami vzpor drepom zánožný, striedavo pravú a ľavú nohu.
- Stoj - pripažiť - poskokom stoj roznožiť – vzpažiť
- Vysoký skipping

### **Stavba kruhového cvičenia v exteriéri (ihrisko)**

- Stoj - pripažiť - poskokom stoj roznožný - vzpažiť.
- Podrep na pravej nohe - zanožiť ľavú, ruky v tylo - podrep na ľavej nohe - zanožiť pravú, ruky v tylo.
- Stoj na ľavom boku ku lavičke – pravá noha je položená na lavičke – odrazom znožmo preskok cez lavičku do stoja na pravej strane – ľavá je položená na lavičke.
- Stoj rozkročný nad lavičkou – opakované výskoky na lavičku
- Odhad medicinbalom k druhému žiakovi
- Vysoký skipping

## **Stavba kruhového cvičenia v exteriéri (ihrisko) č. 2**

- Preskoky cez švihadlo znožmo – dvojšvih s medziskokom
- Výpady – striedať ľavú a pravú nohu
- Drep na pravej nohe - zanožiť ľavú, ruky v tylo - drep na ľavej nohe - zanožiť pravú, ruky v tylo.
- Opakovane výstupy na lavičku pravou a ľavou nohou
- Dynamické cvičenie v štýle boxovania do vzduchu – striedavo pravou a ľavou rukou
- Dynamické cvičenie – skákací panák

## ZÁVER

V dnešnej dobe majú deti nepreberné množstvo možností ako tráviť svoj voľný čas. Všeobecne známym a diskutovaným je fakt, že neorganizované vypĺňanie voľného času rôznym nečinným poposedávaním s kamarátmi, celodenným sledovaním televízie či na počítači a s ním spojených hier bráni harmonickému rozvoju dieťaťa a mládeže v mnohých ohľadoch spojených s bežným životom a v neposlednom rade podporuje rozvoj najrôznejších patologických javov. V tomto prípade je najdôležitejšia intervencia zo strany rodiny. Diet'a často ani nemá prehľad o tom, aká je ponuka rôznych záujmových krúžkov a organizácií, ktoré ich poskytujú. Preto je potrebné, aby bolo diet'a ponúknutých niekoľko možností, z ktorých si vyberie jemu najbližšie. Najlepšou možnosťou je vzájomná diskusia, kedy rodič nenápadne vedie dieťa k činnosti, ktorá by jeho potomka bavila a zároveň ho aj ďalej rozvíjala v jeho nadaní. Dôležitým pomocníkom pri voľbe voľnočasových aktivít je tiež škola. Dobrý pedagóg vie presne, ked' sú deti v jeho triede a preto môže rodičom pomôcť pri výbere najvhodnejšej z týchto aktivít. Ideálom je školský klub. Det'om a mládeži ponúka mnoho variantov trávením voľného času priamo v priestoroch školy, bez zdľhavého premiestňovania sa niekam inam, napr. do centra voľného času.

Dnešná doba je zaťažená pracovným úspechom dospelých a je potrebné mať školopovinné dieťa pod dohľadom nejakého zariadenia. Školský klub je preto veľmi vhodný, pretože priamo nadvázuje na školské vyučovanie a prevádzková doba korešponduje s pracovnou dobou mnohých rodičov. Zároveň toto zariadenie zabezpečuje rozvoj dieťaťa po stránke sociálnej a snaží sa o adekvátnu náplň jeho voľného času.

Výhodou kruhových cvičení je dobrá kontrola zdatnosti a následné zvyšovanie zaťaženia počtom okruhov, predlžovaním cvičenia, zvyšovaním tempa či skracovaním intervalov odpočinku. Môže poňať relatívne veľký počet účastníkov naraz a možno ho pohodlne prispôsobiť individuálnym potrebám a schopnostiam žiakov. V práci boli cvičenia volené tak, aby boli zaťažované všetky telesné segmenty a zároveň, aby každý kruhový tréning obsahoval aspoň jedno plyometrické cvičenie. Ďalej boli cvičenia vyberateľné podľa najviac zaťažovaných svalov pri behu, skoku či hodu. V rámci niektorých cvičení sa okrem samotného posilňovania trénuje aj správna technika (napr. pohyb rúk pri behu).

Cieľom bakalárskej práce je navrhnúť modely kruhových cvičení pre aplikáciu v školskom klube. Myslíme si, že cieľ práce bol splnený.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BENDL, S. 2015. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. 312 s. ISBN 978-80-247-4248-9
- DOVALIL, J. 2008. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. 364 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
- DOVALIL, J. 2009. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
- HÁJEK, B. - HOFBAUER, B. - PÁVKOVÁ, J. 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HÁJEK, B. 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže, 2004. 120 s. ISBN 80-86784-06-1
- HÁJEK, B. 2007. *Jak vytvořit vzdělávací program pro školní družiny*. Praha: Portál, 2007. 128 s. ISBN 978-80-7367-233-1
- HÁJEK, B. - PÁVKOVÁ J. 2007. *Školní družina*. Praha: Portál, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7367-268-
- HÁJEK, B. – HOFBAUER, B. – PÁVKOVÁ, J. 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Praha: Portál, 2011. 240 s. ISBN 978-80-262-0030-7
- HOFBAUER, B. 2010. *Kapitoly z pedagogiky volného času: soubor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Teologická fakulta, 2010. 164 s. ISBN 978-80-7394-240-3
- HOLEYŠOVSKÁ, A. 2009. *Zájmová činnost ve školní družině*. Praha: Portál, 2009. 232 s. ISBN 978- 80-7367-586-8.
- JARKOVSKÁ, H. 2009. *Posilování: kondiční kruhový trénink. [200 cviků v 28 programech s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada, 2009. 144 s. ISBN 978-80-2473-056-1

KALHOUS, Z. – OBST, O. 2009. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2009. 447 s. ISBN 978-80-7367-571-4.

KAPLÁNEK, M. 2017. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. 208 s. ISBN 978-80-262-1250-8

KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2007. *Úvod do pedagogiky*. Trnava: Pedagogická fakulta, 2007. 168 s. ISBN 878-80- 8082-145-6.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. 356 s. ISBN 80-223-1930-9.

KRAUS, B. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

MELGOSA, J. – POSSE, R. 2003. *Umění výchovy dítěte*. Praha: Advent-Orion, 2003. 195 s. ISBN 80-7172-613-3.

OBST, O. 2006. *Manažerské minimum pro učitele*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. 121 s. ISBN 80-244-1359-0

OBST, O. 2016. *Obecná didaktika*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2016. 178 s. ISBN 978-80-244-4916-6.

PÁVKOVÁ, J. 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2014. 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6

PÁVKOVÁ, J. 2002. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. 232 s. ISBN 80-717-8711-6.

PERIČ, T. – DOVALIL, J. 2010. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

VACINOVA, M. – LANGOVÁ, M. 2007. *Kapitoly z psychologie učení a výchovy*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2007. 140 s. ISBN 978-80-86723-42-6

VÁŽANSKÝ, M. 2001. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, 2001. 175 s. ISBN 80-86384-00-4.

