

Pohybová výkonnosť vysokoškolskej populácie Technickej Univerzity v Košiciach

Telepka Marián · Nezaradené

14.09.2012



Predmetný článok sa zaoberá úrovňou telesného rozvoja a kvalitou zdravotného stavu vysokoškoláčok Technickej univerzity v Košiciach. Porovnáva výsledky sledovanej skupiny s bežnou slovenskou populáciou ako aj študentkami Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Úvod

V súčasnosti sledujeme zhoršujúci sa zdravotný stav obyvateľstva, slabú odolnosť organizmu proti negatívnym vonkajším vplyvom a stále sa zhoršujúcu telesnú zdatnosť. Absencia pohybu, znižovanie telesnej zdatnosti sa stali v dnešnej spoločnosti jednými z najaktuálnejších problémov. V modernej spoločnosti došlo k postupnému zlepšeniu pracovných, životných a sociálnych podmienok, ako aj zdravotnej starostlivosti. Zmenou spôsobu života sa znížili nároky na fyzickú záťaž v pracovnom i mimopracovnom procese. (Šimonek, 2011). Populácia vysokoškolákov je zvlášť z hľadiska zdravia resp. kvality života veľmi dôležitou populačnou skupinou.

Problém

Populácia vysokoškolákov tvorí špecifickú skupinu vo veku od 18 do 25 rokov. Pohybová aktivita študentov vysokých škôl neustále klesá. Prevažuje sedavý spôsob života a absentuje pravidelná pohybová aktivita. Telesným rozvojom študentov vysokých škôl sa zaoberali viacerí autori (Baisová, 2009; Cepková, 2002; Jankovská, 1997; Kompán, 2003; Palovičová, 2003; Šulc, 1992). Existujú rôzne diagnostické postupy posudzujúce pohybovú výkonnosť nešportujúcich i športovcov z hľadiska veku a pohlavia.

Testová batéria Eurofit (Kovár 1997, Moravec, Kampmiller, Sedláček a kol., 2002), vytvorená k zisteniu telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti deti, mládeže a dospelých je jedna z najznámejších aplikovaných a unifikovaných diagnostických metód. V príspevku prezentujeme výsledky monitorovania aktuálneho stavu pohybovej výkonnosti študentiek Technickej Univerzity v Košiciach a vzájomne ich porovnáваме s výsledkami vybraných testov Eurofitu v rokoch 1993 – 1994 ako normy pre bežnú populáciu, tak ako aj výsledkami testov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v roku 2004.

Cieľ

Cieľom štúdie bolo zistiť stav úrovne všeobecnej pohybovej výkonnosti vysokoškolskej populácie vo veku 18 – 22 rokov na fakultách Technickej Univerzity v Košiciach. Porovnať výsledky s bežnou slovenskou populáciou ako aj študentkami Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Metodika

Zostavený súbor tvorilo 120 študentiek prvého ročníka rôznych fakúlt Technickej Univerzity v Košiciach, ktoré navštevovali hodiny telesnej výchovy. Respondentky nie sú aktívne športovkyne, nezúčastňujú sa pravidelného tréningového procesu, ale nemali žiadne zdravotné obmedzenia. Priemerný vek žien bol 20 rokov pričom najmladšia mala 18 najstaršia 22 rokov. Merania výskumu boli realizované v rámci vyučovacieho procesu na začiatku letného semestra vo februári 2012 v štandardných podmienkach v telocvični Na ul. Ferka Urbánka v Košiciach, patriacej Technickej Univerzite Košice. Na zistenie rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti sme použili testovaciu batériu systému Eurofit, z ktorej sme aplikovali 5 vybraných testov. Využili sme nasledovné testové položky:

1. Predklon s dosahovaním v sede – faktor pohyblivosti.
2. Skok do diaľky z miesta – faktor výbušnej sily dolných končatín.
3. Ľah-sed – faktor dynamickej a vytrvalostnej sily brušného, bedrovo-chrbtového svalstva.
4. Výdrž v zhybe podhmatom – faktor statickej (vytrvalostnej) sily svalstva horných končatín.
5. Vytrvalostný člnkový beh – faktor bežeckej vytrvalostnej schopnosti

Zisťovali sme nimi tieto motorické schopnosti: výbušnú silu dolných končatín, kĺbovú pohyblivosť trupu, dynamickú a vytrvalostnú silu brušného a bedrovo – stehenného svalstva, statickú a vytrvalostnú silu svalstva horných končatín, bežeckú vytrvalostnú schopnosť. Všetky testy motorickej výkonnosti sú štandardizované a vykonávali sa v štandardných podmienkach telocvične. Získané výsledky výskumu sme štatisticky spracovali a na základe logickej analýzy vyhodnotili. Na vyhodnotenie získaných údajov sme použili základné metódy matematickej štatistiky. Z charakteristík polohy sme použili aritmetický priemer ($\bar{x}$), ktorý nám slúžil na porovnávanie z výsledkami podobných výskumov.

Výsledky a diskusia

Namerané priemerné hodnoty našich študentiek v porovnaní so slovenskou populáciou ako aj so študentkami Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach hodnotíme ako výkony slabšie, čo sa prejavilo v 4 z 5 porovnávaných testoch. (tabuľka č.1)

Tabuľka č.1

EUROFIT	TUKE 2011	UPJŠ 2004	Norma bežnej populácie - Eurofit
1. Predklon v sede - cm	22,18	25,16	26,85
2. Skok do diaľky z miesta - cm	148,77	163,33	173,77

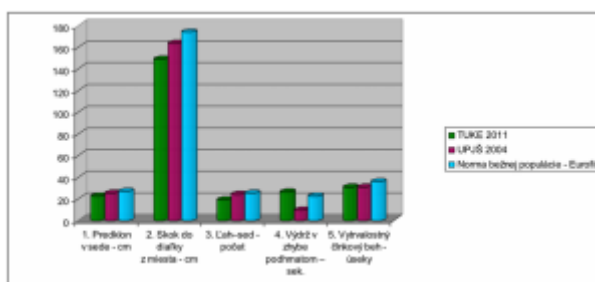
3. Lah-sed - počet	18,91	23,87	25,10
4. Výdrž v zhybe podhmatom - sek.	26,35	9,29	22,14
5. Vytrvalostný člňkový beh - úseky	30,68	30,42	35,71

Legenda: TUKE - Technická Univerzita v Košiciach - február 2012, UPJŠ - Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach - 2004, NORMA BEŽNEJ POPULÁCIE. - všeobecná populácia z roku 1996

V ukazovateli predklon v sede študentky Technickej Univerzity dosiahli priemernú hodnotu 22,18 cm, čo je o 2,98 cm slabší výkon ako študentky Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v roku 2005 a o 4,67 cm menej ako všeobecná populácia z roku 1996. V skoku do diaľky z miesta nameraná priemerná hodnota u sledovaných probandiek bola 148,77 cm. Moravec (1996) uvádza u bežnej populácie priemerný výkon 173,77 cm, čo je podstatne vyšší ako u našich študentiek. V porovnaní so študentkami UPJŠ v Košiciach zisťujeme u našich probandiek nižšiu výkonnosť o 14,56 cm .

V treťom ukazovateli sed - ľah, dosiahli naše študentky priemernú hodnotu výkonu 18,91 cyklov za 30 sekúnd, pričom študentky UPJŠ dosiahli o 4,96 cyklov lepší výkon a výsledky bežnej populácie boli o 6,14 cyklov lepšie ako naše probandky. V jedinom ukazovateli, v ktorom dosiahli naše probandky lepšie výsledky v porovnaní s bežnou populáciou bol výdrž v zhybe podhmatom kde dosiahli o 4,21 vyššiu hodnotu ako priemerných 22,14 sekúnd bežnej populácie. Študentky UPJŠ Košice v tomto ukazovateli výrazne zaostali s hodnotou 9,29 sekundy.

Probandky Technickej Univerzity v Košiciach dosiahli v ukazovateli vytrvalostný člňkový beh priemerný výkon 30,68, ktorým sa priblížili priemernému výkonu študentiek UPJŠ, ale dosiahli o 5,03 nižší priemerný výkon ako bežná populácia. Grafické porovnanie testov je znázornené v grafe č.1.



Graf č. 1

Záver

Na základe výsledkov sa nám potvrdilo, že úroveň v pohybovej výkonnosti študentiek Technickej Univerzity v Košiciach je nižšia ako pohybová výkonnosť nameraná systémom Eurofit v rokoch 1993 - 1994 ako normy pre bežnú populáciu, ako aj pohybová výkonnosť študentiek študentky Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v roku 2005. Z porovnávaných výsledkov konštatujeme, že úroveň pohybovej výkonnosti bola najvyššia pred 18 rokmi, v priebehu ďalších rokov sa neustále znižuje až do dnešnej doby kde zaznamenávame jej najnižšiu úroveň. Prezentované výsledky potvrdili potrebu zvýšenia pohybovej aktivity v súčasnom spôsobe života

vysokoškolskej populácie.

Literatúra

1. LENKOVÁ, R. 2009. Účinnosť programov aerobiku na organizmus vysokoškoláčok. Prešov: ISBN 978-80-555-0102-4
2. MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. 1996. Eurofit: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: SVSTVŠ, 1996, s. 23. ISNB 80-967487-1-8.
3. PALOVIČOVÁ, J. 2003. Pravidelná pohybová aktivita v dennom režime vysokoškoláčok. In.: Súčasný stav a vývojové trendy vysokoškolskej telesnej výchovy a športu pred vstupom do Európskej únie. Bratislava: MFF KTVS UK, SAUŠ, 2003 s. 52 – 56. ISBN 80-223-1880-9
4. ŠULC, I.: Telesná výchova a šport na vysokých školách. In. Zborník vedeckej konferencie „Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu pre všetkých v SR“. Bratislava: SVSTVŠ, 2001, s. 162 – 166, ISBN 80-89075-01-0
5. KOMPÁN, J.: Vplyv cvičení v posilňovni na telesnú zdatnosť vysokoškolákov. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003 [online]. 2011 [cit.18.12.2011]. Dostupné na internete:
www.fhv.umb.sk/app/accountPropertiesAttachment.php?...2342...
6. STAŠKO, I., BUKOVÁ A., GAJDOŠOVÁ B.: Životný štýl, zdravie a rizikové faktory v režime študentov UPJŠ. Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb, Zborník referátov, Prešov 2008, [online]. 2011 [cit.18.12.2011]. Dostupné na internete:
<http://www.mcpo.sk/downloads/Publikacie/Vychova/VPTEV200807.pdf>
7. ŠIMONEK, J.: Pohybová aktivita v súčasnom živote človeka, Centrum ďalšieho vzdelávania Univerzity Komenského, [online]. 2011 [cit.18.12.2011]. Dostupné na internete:
<http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=967&>

Spoluautori článku sú Jana Hlaváčová a Peter Hančin, Katedra telesnej výchovy, Rektorát Technickej univerzity v Košiciach, Letná 9, Košice, Slovenská republika
