

Mladá veda

Young Science

**Analýza technológií realizovania
povrchových úprav bazénov**

**Urban Exploration – URBEX
ako nówum pre cestovný ruch**

Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 1, ročník 7., vydané v júli 2019

ISSN 1339-3189

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: Kostol svätého Ladislava, Spišský Štvrtok. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

doc. Ing. Peter Adamišin, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

REDAKCIA

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

Mgr. Martin Hajduk (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Vydavateľstvo UNIVERSUM, Prešov)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSŠ UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Vydavateľstvo UNIVERSUM, spol. s r. o.

www.universum-eu.sk

Javorinská 26, 080 01 Prešov

Slovenská republika

© Mladá veda / Young Science. Akékoľvek šírenie a rozmnožovanie textu, fotografií, údajov a iných informácií je možné len s písomným povolením redakcie.

JURÁŠKOVÁ, Želmíra, JUNGER, Andrea, JUNGER, Ján, 2019.

Cvičenia na správne držanie tela detí. Košice: UPJŠ v Košiciach. 91 s. ISBN 978-80-8152-723-4.

Monografia „Cvičenia na správne držanie tela detí“ vznikla ako zhrnutie poznatkov pedagogického experimentu zameraného na svalovú nerovnováhu a potreba pomôcť deťom a mládeži pôsobiť na kvalitu držania tela preventívnymi cvičeniami, ktoré boli overené v praxi. Slúži ako výučbový materiál na naplnenie cieľov telesnej a športovej výchovy, v ktorých sa okrem iného kladie dôraz na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela a na kompenzačné a relaxačné cvičenia. Metodický materiál sme obohatili o kompenzačné cvičenia na korekciu, resp. prevenciu vzniku skoliózy. Oslabenie pohybového systému, ako vyplýva z našej dlhoročnej pedagogickej praxe, má stúpajúcu tendenciu. Výskyt skoliózy môže mať genetický z neznámej príčiny, pri asymetrickom zaťažení. Pasívne trávenie voľného času skrátene a oslabenie svalov, všetky kĺby a obzvlášť na cvičebný program a pomôcky, fitlopta a rovnako erudovaný a športovej výchovy, dokážu takej miery, že kompenzačné pomoc pre seba, pre estetické tela.

Monografia je členená a praktickú časť. V teoretickej vekovými osobitnosťami detí veku, vplyvom pohybovej dieťaťa, význame cvičení na fitlopte a karimatke pri korekcii nesprávneho držania tela a všeobecným odporúčaniam v rámci predmetu telesná a športová výchova.

Praktická časť zahŕňa poznatky o testovaní držania tela na hodine telesnej a športovej výchovy. V kapitole sa venujeme aj postupu pri nácviku správneho sedu na fitlopte a za najdôležitejšiu časť druhej kapitoly pokladáme súbory cvičení na karimatkách a fitloptách zamerané na kvalitu držania tela, ktoré obsahujú popis, riekanku a obrázok ku každému cvičeniu. Kapitulu uzatvárajú súbory cvičení na prevenciu a korekciu skoliózy, taktiež s obrazovou prílohou.

Monografia bola vydaná v online verzii a je zdarma dostupná na internetovej stránke: <https://unibook.upjs.sk/sk/telesna-vychova-a-sport/1127-cvicenia-na-spravne-drzanie-tela-deti>

Mgr. Andrea Junger, PhD.

Autorka je spoluautorkou odbornej monografie.



základ alebo vzniká pravdepodobne je to pohybového aparátu. má za následok čo negatívne pôsobí na chrbticu. Vhodný akou je napríklad učiteľ telesnej deti motivovať do cvičenia vnímajú ako a kultivované držanie

na teoretickú časť sa venujeme mladšieho školského aktivity na organizmus