

ZÁUJEM ŽIAKOV O ÚPOLY NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH*

THE INTERESTS OF PUPILS OF BASIC SCHOOLS IN MARTIAL ARTS

Pavol Bartík

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

The author in his article solves the problem of interests of pupils at basic schools in martial arts. The research sample was consisted from 330 pupils of basic schools in Poprad, Svit and Kežmarok. The main research method was questionnaire. The author found out that martial arts are very popular among pupils, both between boys and girls. The pupils preferred basic martial arts. The author recommend more using of martial arts at basic schools.

Keywords: martial arts, interests, Physical education, basic school

SÚHRN

Prezentovaný príspevok prináša výsledky empirického výskumu, zameraného na zistenie záujmu žiakov 2.stupňa základných škôl o úpoly. Výskumnú vzorku tvorilo 330 žiakov základných škôl z miest Poprad, Svit a Kežmarok. Hlavnou výskumnou metódou bol dotazník. Autor výskumom potvrdil, že úpoly sú u žiakov veľmi obľúbené a to ako u chlapcov, tak aj u dievčat. Na základe realizovaného výskumu odporúčame vo väčšej miere zaraďovať úpoly do vyučovacieho procesu, samozrejme v rámci možností učebných osnov.

Kľúčové slová: úpoly, záujmy, telesná výchova, základná škola

Úvod

V porovnaní s ostatnými telesnými aktivitami sú aktivity úpolového charakteru na školách málo rozšírené, napriek tomu, že sú u žiakov veľmi obľúbené. Úpolové aktivity majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia. Preto treba poskytnúť úpolovým aktivitám na hodinách telesnej výchovy viac priestoru v zmysle platných učebných osnov telesnej výchovy, v ktorých tieto patria medzi základné tematické celky.

V poslednom období sa najaktívnejšie problematikou využitia úpolov v školskej telesnej výchove zaoberali Fojtík (1990, 1995, 2006), Ďurech (1993, 1996, 2000, 2003), Zbiňovský (2003, 2004, 2007), Bartík(2005,2006), Reguli (2000, 2004, 2005), Sližik (2002, 2003,), Sližik - Michalov (2006), Adamčák (2004) a ďalší.

Cieľ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť stav vyučovania úpolových cvičení a hier v rámci výchovno – vzdelávacieho procesu v telesnej výchove chlapcov a dievčat na 2. stupni základných škôl v regióne Tatier (Svit, Poprad, Kežmarok) a zistiť o ktoré úpolové cvičenia majú žiaci väčší alebo menší záujem.

Metódy

Výskum sme uskutočňovali v období marec-apríl 2008. Použili sme nasledovné výskumné metódy: anketu, rozhovor a pozorovanie.

Výskumný súbor tvorili žiaci 2. stupňa vybraných základných škôl v mestách Poprad, Svit a Kežmarok.

Celkovo bolo zapojených 330 žiakov, z toho 166 chlapcov (50,3 %) a 164 dievčat (49,7 %). Priestorové podmienky na školách boli vyhovujúce, približne na rovnakej úrovni. Školy disponovali jednou až dvoma telocvičňami.

*Výskum bol realizovaný v rámci grantu KEGA 3/6017/08 „ Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov telesnej výchovy na ZŠ a SŠ z úpolových športov

ale vyučovacie hodiny boli realizované aj na školskom ihrisku. Menej vyhovujúce boli materiálne podmienky, či už ide o žinenky, lopty, rôzne náradie, náčinie a podobne

Výsledky a diskusia

Na zistenie záujmu a názoru detí na realizované vyučovacie hodiny s využitím úpolových cvičení sme použili rozdávanú formu ankety, ktorá obsahovala 11 otázok. Administrovali sme ju 330 žiakom, členom nášho skúmaného súboru. Chlapcov bolo 166 (50,3 %) a dievčat bolo 164 (49,7 %). Na Základnej škole vo Svite sa ankety zúčastnilo 109 žiakov, z toho 56 chlapcov a 53 dievčat. Na Základnej škole v Poprade sa ankety zúčastnilo 120 žiakov, z toho 58 chlapcov a 62 dievčat. Na Základnej škole v Kežmarku sa ankety zúčastnilo 101 žiakov, z toho 52 chlapcov a 49 dievčat.

Pomocou otázky č. 1 sme chceli zistiť pohlavie žiaka.

Pomocou otázky č. 2 sme chceli zistiť aký ročník žiak navštevuje.

Otázkou č. 3 sme zisťovali, či žiaci vedia charakterizovať úpolové cvičenia. Na naše prekvapenie zo 109 detí 2. stupňa Základnej školy vo Svite až 87%, vedelo definovať úpolové cvičenia, čo je obrazom tej skutočnosti, že vyučujúci TV tejto školy sa danej tematike venujú. 13% žiakov na škole vo Svite nevedelo, čo sú úpolové športy, boli to prevažne dievčatá. Podobná situácia bola na športovej škole v Poprade, kde zo 120 detí 2. stupňa základnej školy vedelo 84,3 % charakterizovať úpoly, 15,7 % skupina nevedela úpolové cvičenia charakterizovať. Podstatne menšie vedomosti mali žiaci na Základnej škole v Kežmarku, kde sa ankety zúčastnilo 101 detí a na túto otázku vedelo odpovedať 57,9%, a nevedelo 42,1%. Na základe ich odpovedí môžeme usudzovať, že z uvedených škôl mali veľmi dobré vedomosti o úpolových športoch vo Svite a Poprade, avšak v Kežmarku tieto vedomosti boli podstatne nižšie. Celkový priemer zo vzorky 330 detí nám ukázal, že 76,4 % detí by vedelo definovať úpolové cvičenia a 23,6 % detí nevedelo charakterizovať úpolové cvičenia.

Otázka č. 4 bola zameraná na to, či by žiaci dokázali tieto cvičenia uplatniť v praxi. Na Základnej škole vo Svite sa zo 109 anketovaných detí kladne vyjadrilo v 54,2 %, záporne sa vyjadrilo 45,8 %. Na Základnej škole v Poprade sa zo 120 žiakov vyjadrilo kladne k otázke v 51,5 % a záporne sa vyjadrilo 48,5 % žiakov. Opäť bola situácia slabšia v Kežmarku, kde zo 101 anketovaných žiakov len 46% by vedelo uplatniť úpolové cvičenia v praxi a až 54 % by úpoly v praxi nevedelo uplatniť. Celkový priemer zo vzorky 330 detí nám znázornil, že tieto cvičenia by vedelo uplatniť v praxi 50,57 % detí a naopak uplatniť v praxi by nedokázalo 49,43 % detí.

Otázkou č. 5 sme sa detí pýtali, ktoré z úpolových cvičení sa im najviac páčilo.

Všeobecne platilo na všetkých anketovaných školách, že v princípe deti prejavovali záujem o väčšinu úpolových cvičení (prípravné cvičenia, športové úpoly, bojové akcie úpolového charakteru, sebaobrana). Výsledky uvádzame v tabuľkách č.1-4.

V otázke č. 6 sme zisťovali, či mali deti ťažkosti s pochopením pravidiel úpolových cvičení. Zo 109 detí vo Svite, nemalo problémy s pochopením 78 % detí, občasný problém malo 17 % detí a len 5 % detí sa priznalo k väčšiemu problému s pochopením pravidiel úpolových cvičení. V Poprade zo 120 detí nemalo problémy pochopiť 81 %, občasný problém malo 15 % a 4 % detí malo väčšie problémy s pochopením pravidiel. Kežmarských 101 detí v ankete odpovedalo podobne ako ich vrstovníci vo Svite a Poprade, v 76 % pochopilo, niekedy s občasným problémom pochopiť pravidlá úpolových cvičení priznalo 18 % detí, väčšinou nepochopilo 6 % detí. Celkový priemer zo vzorky 330 detí nemalo problémy s pochopením pravidiel úpolových cvičení 78,33 %, občasný problém vyjadrilo 16,67 % a 5 % detí malo väčšie problémy pochopiť pravidlá úpolových cvičení.

Na otázku č. 7 „Čo sa Ti na úpolových cvičeniach najviac páčilo?“ odpovedali žiaci nasledovne (mohli uviesť aj viac možností):

Vo Svite uviedlo zo 109 žiakov 76 %, že úpolové cvičenia sa im páčili preto, lebo boli pre ne nové a zaujímavé. 60 % detí uviedlo, že mohli súťažiť a zvíťaziť nad súperom, 67,2 % detí zo Svitu si cenilo skutočnosť, že mohli prostredníctvom úpolových cvičení dokázať svoju silu a šikovnosť a 81, 2 % uviedlo, že najviac sa im páčilo to, že sa naučili nové hry. Vo Svite sa 4,36 % žiakom realizované úpolové cvičenia nepáčili.

V Poprade uviedlo zo 120 žiakov 82 %, že úpolové cvičenia sa im páčili preto, lebo boli pre ne nové a zaujímavé. 58 % popradských detí uviedlo, že mohli súťažiť a zvíťaziť nad súperom, 71,5 % detí z Popradu si cenilo skutočnosť, že mohli prostredníctvom úpolových cvičení dokázať svoju silu a šikovnosť a 75 % uviedlo, že najviac sa im páčilo to, že sa naučili nové hry. V Poprade sa 3,6 % žiakom realizované úpolové cvičenia nepáčili.

V Kežmarku uviedlo zo 101 žiakov 78 %, že úpolové cvičenia sa im páčili preto, lebo boli pre ne nové a zaujímavé. 64 % kežmarských detí uviedlo, že mohli súťažiť a zvíťaziť nad súperom, 69,5 % detí z Kežmarku si cenilo skutočnosť, že mohli prostredníctvom úpolových cvičení dokázať svoju silu a šikovnosť a 76 % uviedlo, že najviac sa im páčilo to, že sa naučili nové hry. V Kežmarku sa 5,05 % žiakom realizované úpolové cvičenia nepáčili.

Na otázku č. 8 „Čo sa Ti na úpolových cvičeniach nepáčilo“ (deti mohli označiť obe

možnosti, ako aj sa k otázke vôbec nemuseli vyjadriť) nás anketa oboznámila s nasledovným: Vo Svite zo 109 detí 6,4 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa . 87 % detí sa bálo zranenia .

V Poprade zo 120 detí 6,7 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa . 73,3 % detí sa bálo zranenia .

V Kežmarku so 101 detí 8,9 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa . 78,2 % detí sa bálo zranenia . Celkový priemer zo vzorky 330 detí len 7,33 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa a 79,5 % detí sa bálo zranenia .

Pomocou otázky č. 9 sme sa chceli dozvedieť, kedy sa deťom najlepšie cvičilo .

22 % detí zo 109 vo Svite označilo možnosť (vo dvojici – jeden proti jednému) a 78 % zo 109 detí označilo možnosť (medzi družstvami, skupinami). 28 % detí zo 120 v Poprade označilo možnosť (vo dvojici – jeden proti jednému) a 72 % zo 109 detí označilo možnosť (medzi družstvami, skupinami). 29 % detí zo 101 v Kežmarku označilo možnosť (vo dvojici – jeden proti jednému) a 71 % zo 101 detí označilo možnosť (medzi družstvami, skupinami).

Celkový priemer zo vzorky 330 detí nás presvedčil o skutočnosti, že až 73,66 % detí má radšej skupinové úpolové cvičenia a len 26,34 % detí by radšej uprednostnilo úpolové cvičenia vo dvojici.

Otázkou č. 10 sme zisťovali, ktoré úpolové cvičenia boli pre našich respondentov najobľúbenejšie z ich pohľadu (deti mohli označiť viac možností).

Na Základnej škole vo Svite vyjadrilo 109 detí obľúbenosť nasledovne :

-preťahovanie (za pažu, za dve paže, so švihadlom, s loptou, s lanom...) v 89 %
-pretláčanie (dlaňami, do pliec, chrbtami v sede, s loptou...) v 75 %
-ŕapnutie po zadku v 87%
-karate v 36 %
-box v 29 %

-zápasenie v 44 %

-džudo v 29 %

-pádové techniky v 38 %

-kopy a údery sebaobrany v 78 %

-pákové techniky v 31 %

Na Základnej škole v Poprade vyjadrilo 120 detí obľúbenosť nasledovne :

-preťahovanie (za pažu, za dve paže, so švihadlom, s loptou, s lanom...) v 92 %

-pretláčanie (dlaňami, do pliec, chrbtami v sede, s loptou...) v 70 %

-ŕapnutie po zadku v 84%

-karate v 42 %

-box v 25 %

-zápasenie v 55 %

-džudo v 33 %

-pádové techniky v 24 %

-kopy a údery sebaobrany v 81 %

-pákové techniky v 29 %

Na Základnej škole v Kežmarku vyjadrilo 101 detí obľúbenosť nasledovne :

-preťahovanie (za pažu, za dve paže, so švihadlom, s loptou, s lanom...) v 72 %

-pretláčanie (dlaňami, do pliec, chrbtami v sede, s loptou...) v 64 %

-ŕapnutie po zadku v 75 %

-karate v 31 %

-box v 0 %

-zápasenie v 0 %

-džudo v 15 %

-pádové techniky v 13 %

-kopy a údery sebaobrany v 62 %

-pákové techniky v 8 %

Otázka č. 11.,Chcel(a) by si, aby ste mali úpolové cvičenia na hodinách TV častejšie?“ bola posledná a v nej sme zistili, že :

Vo Svite zo 109 žiakov kladne odpovedalo až 83,5 % detí, 6 % sa nevedelo rozhodnúť a len 10,5 % detí odpovedalo záporne.

V Poprade zo 120 žiakov kladne odpovedalo až 79,2 % detí, 8,4% sa nevedelo rozhodnúť a len 12,5 % detí odpovedalo záporne.

V Kežmarku zo 101 žiakov kladne odpovedalo až 81,2 % detí, 5 % sa nevedelo rozhodnúť a len 13,8 % detí odpovedalo záporne.

Tab. 1. Záujem žiakov 5.-9. ročníka na ZŠ vo Svite o úpoly

Table 1. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Svit at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n- 56	26	46,4	20	35,7	10	17,9
Dievčatá n- 53	32	60,4	16	30,2	5	9,4
Spolu n- 109	58	53,2	36	33,0	15	13,8

Tab. 2. Záujem žiakov 5.-9. ročníka na ZŠ v Poprade o úpoly
Table 2. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Poprad at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n- 58	25	43,1	26	44,8	7	12,1
Dievčatá n- 62	31	50,0	22	35,5	9	14,5
Spolu n-120	56	46,7	48	40,0	16	13,3

Tab. 3. Záujem žiakov 5.-9. ročníka na ZŠ v Kežmarku o úpoly
Table 3. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Kežmarok at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n-52	20	38,5	21	40,4	11	21,1
Dievčatá n- 49	25	51,0	13	26,5	11	22,5
Spolu n-101	45	44,5	34	33,7	22	21,8

Tab. 4. Záujem žiakov o úpoly na ZŠ vo Svite, v Poprade a v Kežmarku
Table 4. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Svit, Poprad, Kežmarok at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n-166	71	42,8	67	40,4	28	16,8
Dievčatá n-164	88	53,6	51	31,1	25	15,3
Spolu n-330	159	48,2	118	35,8	53	16,0

Je pochopiteľné, že na základe odpovedí 330 žiakov z troch škôl nemôžeme robiť ďalekosiahle závery a výsledky zovšeobecňovať, ale domnievame sa, že je potrebné, aby sme rešpektovali záujem detí o úpolové cvičenia a v primeranom rozsahu ich aplikovali vo vyučovacom procese na 2. stupni základnej školy.

Údaje v tabuľke 4 poukazujú na vzorke 330 žiakov z troch základných škôl z podtatranských obcí, že najväčší záujem prejavili respondenti o prípravné úpoly v 48,2 %. Nemalú obľubu 35,8 % si získali športové úpoly. Najmenší záujem prejavili žiaci 5. – 9. ročníka na skúmaných školách o bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrany.

Celkový prieskum zameraný na úpolové cvičenia nám ukázal, že žiaci staršieho školského

veku majú záujem o to, aby sa na hodinách telesnej výchovy učitelia venovali problematike úpolových cvičení a pravidelne ich uplatňovali vo vyučovacom procese.

Záver

Vychádzajúc z nášho výskumu uvádzame niektoré odporúčania pre pedagogickú prax. Na základe odpozorovania úrovne vyučovania úpolových cvičení odporúčame, aby metodické centrá v spolupráci s príslušnými katedrami telesnej výchovy a ďalšími odborníkmi z praxe, organizovali odborné semináre a školenia z problematiky využívania úpolových cvičení v telesnej výchove žiakov základných škôl. Domnievame sa, že aj touto formou by sa podarilo

zvýšiť úroveň vyučovania úpolových cvičení na hodinách telesnej výchovy na základných školách.

Súčasný stav by bolo možné zlepšiť aj pomocou zámernejšej a cieľavedomejšej prípravy študentov jednotlivých pedagogických a telovýchovných fakúlt v danej oblasti zvýšením počtu vyučovacích hodín teórie aj praxe z úpolov.

Prihliadnuc na slabé materiálne podmienky základných škôl považujeme za vhodné vo väčšej miere zaraďovať prípravné úpolové cvičenia do vyučovania telesnej výchovy, pretože nie sú náročné na priestorové a materiálne vybavenie. Môžeme ich realizovať aj na chodbe, v triede, vonku.

Ak chceme rešpektovať záujem žiakov o úpoly, podľa zistených skutočností odporúčame vo väčšej miere zaradiť do učebných osnov úpolové športy a sebaobranu vo vyšších ročníkoch (8. - 9.ročník ZŠ). V týchto ročníkoch sa prejavil vo zvýšenej miere záujem o spomínané druhy úpolov.

Prípravné úpolové cvičenia je najvhodnejšie zaraďovať v prípravnej, alebo v hlavnej časti vyučovacej hodiny (úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory). Tieto cvičenia sú veľmi vhodnými cvičeniami na rozohriatie žiakov, ktoré je potrebné pre ďalšiu časť vyučovacej hodiny. Do hlavnej časti odporúčame zaradiť úpolové športy, sebaobranu a pádové techniky a do záverečnej časti odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj rovnováhových schopností a priestorovej orientácie tak, aby nebol narušený charakter záverečnej časti vyučovacej hodiny.

Dĺžka cvičenia je rôzna a súvisí s vekom cvičencov a charakterom cvičenia.

Odporúčame vo všetkých ročníkoch (5. – 9.) základnej školy precvičovať so žiakmi pádové techniky z hľadiska úrazovej prevencie v školskej telesnej výchove.

Vo výchovnej oblasti je potrebné, aby sa učitelia telesnej výchovy cieľavedome zamerali na zvyšovanie záujmu žiakov o cvičenie prostredníctvom rôznych motivačných podnetov (príjemná atmosféra, rôzne druhy súťaží, vhodné pedagogické pôsobenie) a tak vzbudili ich záujem o jednotlivé úpolové cvičenia.

LITERATÚRA

Adamčák, Š. (2004). *Rozvíjanie kondície žiakov 1.stupňa ZŠ s využitím úpolových cvičení*. Banská Bystrica : PF UMB.

Adamčák, Š., Bartík, P. (2006). Prípravné pohybové úpoly v telesnej výchove. In *Těl.Vých.Sport Mlád.* 72 (4), s.37-39.

Bartík, P., Sližik, M. (2005). Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania*, ss. 325-328. Banská Bystrica : PF UMB.

Bartík, P. (2005). Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí staršieho školského veku. In *Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie*, ss.18-21. Nitra : SPU.

Đurech, M. a kol. (1993). *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK.

Đurech, M. a kol. (2000). *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK.

Đurech, M. (1996). Charakteristika a význam úpolov. In *Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch*, ss. 5-13. Bratislava : FTVŠ UK.

Đurech, M. (2000). *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava : FTVŠ UK.

Fojtík, I. (2006). *Duch budó*. Praha : Naše vojsko.

Fojtík, I. (1990). *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava : SPN.

Fojtík, I. (1995). Úpoly v projekte Občanská škola. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 61 (4),ss. 29-32.

Reguli, Z. (2000). Teoretické východiská pádových technik. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*, ss. 51-56. Bratislava : FTVŠ UK.

Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno : FSS EU.

Reguli, Z. (2004).Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. s. 72. Brno : FSS MU (full text at CD ROM).

Sližik, M., Michalov, L. (2006). Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova. In *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“*, s. 109. Brno : FSS MU.

Sližik, M. (2002). Analýza a porovnanie pohybovej a športovej výkonnosti v ženskom reprezentačnom družstve Slovenska v karate kata vo vzťahu k homogenite jeho zloženia. In *Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport*, 4 (4), ss. 71 – 74. Banská Bystrica: PF UMB.

Sližik, M. (2003). Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku. In *Studia Kinanthropologica*,4 (1), ss.89-94. České Budějovice : Pedagogická fakulta JČU.

Zbiňovský, P. (2007). Korelačný vzťah športovej a všeobecnej pohybovej výkonnosti v džude. In *Antropomotorika 2007*, s. 204 – 211. Banská Bystrica: UMB FHV KTVŠ.

Zbiňovský, P. (2004). Pohybová výkonnosť v karate ako určujúci faktor výberu talentov. In *Identifikace pohybových talentu*. Sborník z mezinárodní vědecké konference, s. 69-75. Praha: FTVS UK.

Zbiňovský, P. (2003). Špecifiká na štatistické vlastnosti pri výbere testov špeciálnej pohybovej výkonnosti v karate. In *Antropomotorika 2003*, ss.237-243. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB.

doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.
KTVŠ FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
Slovakia
e-mail: bartik.pavol@fhv.umb.sk
pavolbar@yahoo.com