

INOVÁCIA ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY

INNOVATION IN SCHOOL PHYSICAL TRAINING

Elena Bendíková, Ľudmila Jančoková

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

In the article we want to assign the new possibilities pilates in the lessons of physical education, which enrich educational spectrum of a student and an educationist. These pilates not only indirectly fulfil the standards and respect the interests of the students but also are applied in liberal access in educational system.

Keywords: teacher, student, learning process, innovation

SÚHRN

Článok prináša základné informácie o nových možnostiach výučby v školskej telesnej výchove prostredníctvom pilates, ktoré je významným, účinným prostriedkom vyučovania a tiež výchovy. Výnimočná účinnosť je postavená na silnom autentickom osobnom zážitku a s ním spojenými emóciami, ktoré umocňujú skúsenosti človeka.

Kľúčové slová: učiteľ, žiak, vzdelávací proces, inovácia

Úvod

Nástupom dieťaťa do školy sa pohybová aktivita redukuje až o 50 % a táto potom pokračuje aj vo vyšších ročníkoch základných a stredných škôl. Školská telesná výchova (2 – 3 hodiny týždenne) pokrýva potrebu pohybovej aktivity žiaka sotva na 20 – 30 %. V tomto veku prebieha intenzívny biologický vývin organizmu, ktorý pohybová aktivita vhodne stimuluje.

Zároveň je dôležité podotknúť naturálnu gradáciu pohybovej aktivity, ktorá má prebiehať od spontánneho emocionálneho prežívania na I. stupni základnej školy, cez čiastočne uvedomelú potrebu na II. stupni základnej školy, až k racionálnemu prežívaniu a konaniu na strednej škole. Pre skvalitnenie výchovno – vzdelávacieho procesu žiakov je potrebné skompletizovať a inovovať učebné osnovy v rámci novej školskej reformy aj pre školskú telesnú výchovu.

Kvalita vzdelávania na školách závisí od mnohých činiteľov, ku ktorým bezo sporu patrí liberalizácia obsahu školskej telesnej výchovy, ktorá kladie na pedagógov zvýšené nároky aj pri výbere nových, netradičných pohybových aktivít. Súčasný stav v školskej telesnej výchove poukazuje na nedostatočné reagovanie pedagógov na nové nastolené postrehy a požiadavky zo strany

študentov na pedagóga, s intenciou o odstránenie monotónnosti a stereotypu v príprave na vyučovanie a jeho realizáciu (Belej, 1993, Bendíková, 2008).

Pri zostavovaní programov tematických celkov i vyučovacích hodín pozorujeme malú prispôbivosť a tvorivú schopnosť pedagógov. Jedným z negatívnych dôsledkov sú spomínané a zaužívané stereotypy a neuspokojivý kontakt s najnovšími teoretickými a didaktickými poznatkami. Ďalším faktorom, ktorý zohráva dôležitú úlohu v danej problematike je aj vekové zloženie učiteľov telesnej výchovy, ktoré má tendenciu starnutia (Lakóová, 2006).

Hlavnou úlohou školskej telesnej výchovy ako uvádza Šimonek (2007) je rozšíriť škálu pohybových aktivít žiakov, poskytnúť im základné informácie o vplyve pohybovej aktivity na vývoj a zdravie organizmu, motivovať ich pre pravidelnú pohybovú aktivitu.

Ak vnímame záujmy ako dôležitý stimul a motív činnosti, ktorý aktivuje osobnosť a ktorý vyjadruje smerové komponenty a má výberový charakter, potom ich poznanie je dôležitým ukazovateľom aktuálnej orientácie adolescentov

v oblasti povinností, ako aj v oblasti voľného času uvádzajú Liba – Uherová (2003).

Pri zostavovaní programov vyučovacích celkov i vyučovacích hodín budeme uplatňovať okrem iného:

- nové formy náradia a ich využitia na dosiahnutie splnenia štandardov,
- funkčné využívanie didaktickej techniky,
- podnecovanie sebazdokonaľujúcich a sebahodnotiacich aktivít žiakov, ale aj pedagógov (štýl práce)...

Cieľ

Poukázať na inovačné formy a prostriedky, ktoré prispievajú k zatraktívneniu a zlepšeniu štandardu v školskej telesnej výchove a zároveň zvýšia záujem o školskú telesnú výchovu.

Predpokladáme, že pri tradičnom spôsobe výučby telesnej výchovy zameranom prevažne na jednostrannú preferenciu rozvoja pohybovej výkonnosti bez náležitého využívania zámerných emocionálnych a racionálnych vplyvov na osobnosť adolescenta, sa podstatnejšie nezmenia postoje žiakov k telesnej výchove, ani pri súčasných troch hodinách telesnej výchovy, zároveň experimentálna verifikácia načrtnutých „intenzifikačných faktorov“ vo vyučovaní telesnej výchovy na strednej škole prinesie nové poznatky pre teóriu a prax školskej telesnej výchovy.

Na ilustráciu ponúkame atraktívnu formu cvičenia, ktoré si svoje miesto záujmov našlo aj u adolescentov.

Na posúdenie stavu svalového systému sa v školskej telesnej výchove sa využíva súbor jednoduchých testov, ktorými sa sleduje štandard všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov. Medzi skupinu svalov, ktorá má tendenciu ochabovať patria aj brušné svaly.

Pri posilovaní brušných svalov je potrebné dodržiavať zásady:

- precvičiť sval v maximálne možnom rozsahu,
- dodržiavať správne dýchanie pri prevedení pohybu, maximálny výdych na konci svalovej kontrakcie a nádych vo fáze predĺženia svalu,
- v plnom rozsahu môžeme brušné svaly posilovať iba vtedy, pokiaľ nie sú výrazne skrátene extenzory drienkovej chrbtice spolu s m. quadratus lumborum a flexormi bedrového kĺbu (ich skrátene spôsobuje antverzné postavenie panvy a zvýšené prehnutie v drienkovej chrbtici –hyperlordózu, čím sa znižuje funkčnosť chrbtice do flexie,
- brušné svaly sa pri posilovaní zapájajú ako jeden celok,

- brušné svaly posilujeme vždy ako posledné.

Na posúdenie stavu svalového systému sa v školskej telesnej výchove sa využíva súbor jednoduchých testov, ktorými sa sleduje štandard všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov. Medzi skupinu svalov, ktorá má tendenciu ochabovať patria aj brušné svaly. Uvádzame preto niekoľko príkladov primárnych cvičení z metódy pilates, ktoré by mali spestriť a zvýšiť záujem o hodiny školskej telesnej výchovy u žiakov a zároveň zlepšiť test sed – ľah v testoch všeobecnej pohybovej výkonnosti v záverečných testovaniach pri dotácii 99 hodín ročne.

Význam Pilatesovej metódy

- predĺženie skrátenej a posilnenie oslabených svalov
- zlepšenie kvality pohybu
- zameranie sa na vnútorné svaly za účelom stabilizácie tela
- správne dýchanie
- ovládanie a uvedomenie si i najmenších pohybov
- zlepšenie telesnej mechaniky
- mentálna relaxácia

Princípy Pilatesovej metódy

- Dýchanie – je dynamické, plynulé, bez zadržovania dychu, snažiť sa o hlboký vdych nosom a výdych ústami, Dýchanie prebieha s vťahnutým bruchom a uskutočňuje sa v strednej časti hrudníka, čím sa precvičujú medzirebrové svaly s navodením pocitu širokého hrudníka a správneho rozloženia pliec do šírky. Pri výdychu je dôležité zdôrazniť stiahnutia pupka k chrbtici.
- Koncentrácia – dôležité je sústredenie, rytmus dýchania, poloha hlavy, postavenie chodidiel, pokrčenie kolien ... celý priebeh pohybu.
- Kontrola – cvičenia vykonávať presne, plynule a uvoľneným pohybom, čím predchádzame zraneniu.
- Powerhouse (PWH) – centrum tela, všetky pohyby vychádzajú zo stredu tela, ktorú tvoria všetky brušné, chrbtové a sedacie svaly. Každé cvičenie sa začína práve vťahnutím PWH k chrbtici. Poskytuje to voľnejšiu cirkuláciu krvi v tele ku svalom. PWH nám zabezpečujú správne držanie tela.
- Presnosť – poznať cvičenie z viacerých hľadísk (anatómia, fyziológia...), aby sme pocítili jeho kladný účinok.
- Plynulosť – kvalita cvičenia spočíva v plynulom prechode z jedného pohybu do ďalšieho.

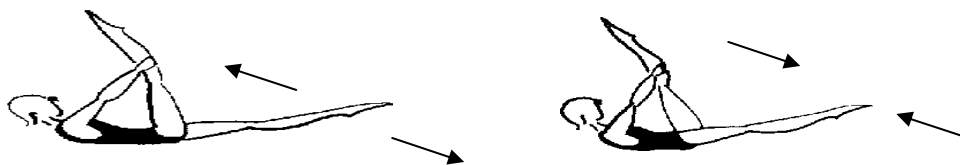
Jedna noha prednožená (obr. 1)

Účinok: posilnenie brušných svalov, zlepšenie flexibility bedrových kĺbov, natiahnutie hamstringov.

ZP: ľah vzad, zdvihnúť ramena a hornú časť chrbta od podložky, prednožiť pravú DK, zároveň uchopiť v oblasti lýtky oboma rukami, ľavá DK je mierne zodvihnutá od podložky (v predĺžení tela), vtiahneme brušné svaly k chrbtici a spevníme sedacie a stehenné svaly. Striedavo prednožujeme pravú a ľavú DK s výdychom.

Chyby: dvíhanie ramien smerom k ušiam, prehnutie v drieku, nesprávne dýchanie.

Opakovanie: 10x.



Obe dolné končatiny prednožené (obr. 2)

Účinok: posilnenie brušných svalov.

ZP: ľah vzad, DK v prednožení (90°), ruky v záhlaví s palcami za ušami smerujúce nadol a prsty k sebe, vtiahnuté brušné svaly, spevnené sedacie a stehenné svaly aj s trupom.

Chyby: dvíhanie chrbta od podložky, vypuklé brušné svaly, hlava tlačaná do predklonu.

Opakovanie: 5 – 10x.



Krížom krážom (obr. 3)

Účinok: posilnenie brušných svalov.

ZP: ľah vzad, paže v oblasti záhlavia, ľavá DK vystretá vo výške očí, pravá DK pokrčmo, striedavo spájať pravé koleno s ľavým lakťom a naopak, pritlačiť driek do podložky.

Chyby: netlačiť rukami hlavu do predklonu, nepritlačený driek do podložky.

Opakovanie: 10x.



Stovka (obr. 4)

Účinok: posilnenie hlbokých brušných svalov

ZP: ľah vzad, paže pozdĺž tela dlaňami k podložke, prednožiť DK do 90°(pokrčmo), s výdychom zdvihnúť hlavu, ramena a hornú časť chrbtice od podložky, zatlačiť driek do podložky, paže od podložky cca 20 cm.

Chyby: prehnutie v drieku, dvíhanie ramien k ušiam, lopatky ostávajú na podložke.

Opakovanie: 5 x.



Rolovanie 1 (obr. 5)

Účink: natiahnutie svalov v oblasti chrbtice (celého chrbta) a hamstringov, posilnenie strednej časti tela.

ZP: ľah vzad, paže voľne vedľa tela, s výdychom vytiahnuť DK z bedrového kĺbu, flexia v členkovom kĺbe, vytiahnuť brušné svaly k chrbtici a zvoľna rolovať hornú časť tela do hlbokého predklonu s pažami v predpažení.

Konečnej polohe zotrvať 10 s. a pomaly sa vrátiť do ZP.

Chyby: neuvolnené držanie ramien, dvíhanie DK od podložky.

Opakovanie: 10x.



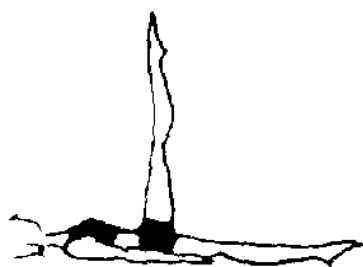
Krúženie jednou nohou (obr. 6)

Účink: uvoľnenie bedrového kĺbu, natiahnutie hamstringov, posilnenie strednej časti tela.

ZP: ľah vzad, paže vedľa tela, s výdychom prednožiť pravú DK do pravého uhla v bedrovom kĺbe a mierne vytočiť špičku a vrátiť do prednoženia poníže. Zopakovať opačnou DK.

Chyby: prehnutie v drieku a dvíhanie panvy od podložky.

Opakovanie: 5x.



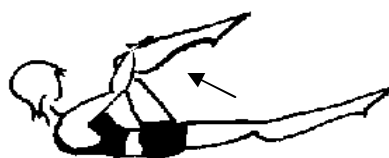
Jedna noha vystretá (obr. 7)

Účink: posilnenie strednej časti tela a pritáhovačov, zlepšenie svalovej koordinácie, uvoľnenie flexorov bedrového kĺbu, koordinácia pohybu s dýchaním.

ZP: ľah vzad, pravá v prednožení pokrčmo, s výdychom výmena dolných končatín, špička vystretej nohy je vo výške nosa.

Chyby: dvíhanie ramien od podložky, lýtko sa dotýka stehna.

Opakovanie: 10x.



Záver

Škola má v kvalitatívnom aj kvantitatívnom zmysle jedno z rozhodujúcich postavení pri ovplyvňovaní záujmových preferencií

adolescentov, ktorý by si mali uvedomiť význam pohybových aktivít pre zdravie, kde rozhodujúcim činiteľom je aj samotný pedagóg.

LITERATÚRA

- Belej, M. (1992). Nové prístupy skúmania v školskej telesnej výchove na základnej škole. In *Zborník z vedeckého seminára Spoločnosti pre telovýchovu a šport*, ss. 43 – 45. Bratislava .
- Bendíková, E. (2008). Nový trend učenia v školskej telesnej výchove. In *Hry 2008, Výzkum a aplikace*, ss. 40 – 44. Plzeň: ZČU.
- Blahušová, E. (2002). *Pilatesova metóda*. Praha: Olympia.
- Lakóová, I. (2006). Profesia učiteľa telesnej výchovy v súčasnej spoločnosti. In *Tel. Vých. Šport, 16 (2)*, ss. 15 – 17.
- Liba, J., Uherová, Z. (2003). Pohybová aktivita v záujmových preferenciách adolescentov z aspektu zdravia. In *Elektronický zborník medzinárodnej vedeckej konferencie „Telesná výchova a šport v treťom tisícročí“*. Prešov: PU a SVSTVŠ.
- Šimonek, J. (2007). Celoživotná pohybová aktivita pre zdravie. In *Obsahová báza v programe šport a zdravie*, ss. 30 – 31. Bratislava : UK FTVŠ.

PaedDr. Elena Bendíková
FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
Slovenská republika
e-mail: bendikova@fhv.umb.sk
Tel.: +4210484667556