GYMNASTIKA V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE A JEJ PERSPEKTÍVY

GYMNASTICS IN SCHOOL EDUCATION AND ITS PERSPECTIVES

Elena Strešková

Katedra gymnastiky FTVŠ UK Bratislava, SR

ABSTRACT

Transformation of education of sports in lessons of physical education, where is gymnastics included as a part of basic learning subject is involving. The young men are interested more in acrobatic gymnastics and body building, young girls in aerobics, rhythmic gymnastics and dance. The survey on 512 secondary school students showed that they have good knowledge about positive effects of gymnastic sports on right body standing, condition, body forming and overall good effect on health of the pupils.

Keywords: scholastic physical education, acrobatic gymnastics, rhythmic gymnastics, aerobics, dance, body building

SÚHRN

Proces transformácie vzdelávania slovenského školstva sa dotklo i vyučovania telesnej výchovy na všetkých jej stupňoch. Žiaľ, nie v pozitívnom smere. Zaujímala nás perspektíva vyučovania gymnastiky a vzťah stredoškôľakov k jej jednotlivým druhom. Názory 512 študentov stredných škôl z Bratislavy boli diferencované. Chlapci uprednostňovali vyučovanie športovej gymnastiky a prejavili záujem o zaradenie kondičnej kulturistiky do tematického celku gymnastika. Dievčatá mali v obľube rytmickú gymnastiku a očakávajú rozšíriť vyučovanie gymnastiky o rôzne druhy aerobikov a tance. Výskum potvrdil dobrú vedomostnú úroveň obidvoch pohlaví o pozitívnom vplyve gymnastiky na správne držanie tela, zvyšovanie individuálnej kondície i o efektívnosti jej prostriedkov na formovanie tela.

Kľúčové slová: školská telesná výchova, športová gymnastika, rytmická gymnastika, tance, kondičná kulturistika

Úvod

„Udržiavanie zdravia a získanie zdatnosti patrí do gymnastiky, používanie cvičení na liečebné ciele a nápravu patrí do lekárstva“. Takto sa vyslovil o gymnastike významný lekár Hipokrates, ktorý žil v rokoch 460 - 346 pred n.l. Gymnastika je stará viac ako päť tisíc rokov a patrí k základným pohybovým činnostiam človeka. Jej súčasný rozvoj podľa Streškovej (2008) naznačuje, že úspešne prežije i veľa budúcich rokov. Veríme, že to bude pre jej zdravotný význam, pozitívny vplyv na rozvoj kondičných a koordinačných schopností, ale aj kultiváciu pohybov človeka. Avšak v školskej telesnej výchove sa u nás s výučbou tematického celku gymnastika stretávame s problémami, ktoré sú interpretované v smere znižovania nárokov, dokonca aj zániku požiadaviek na osvojovanie a zdokonaľovanie gymnastických pohybových činností a zručností, ktoré by mali zvládnuť žiaci

základných a stredných škôl.

Problém

Slovenská spoločnosť v súčasnosti diskutuje o kľúčových koncepčných otázkach politiky vzdelávania, ktoré súvisí aj s kvalitným vzdelávaním v telesnej výchove a športe a je podľa Sakáčovej (2001) jedným z cieľov európskeho spoločenstva. V Slovenskej republike sa začal proces realizácie kurikulárnej transformácie v školstve. Je preto potrebné, aby podľa Melichera – Slezáka (2006), Peráčkovej (2006), Sakáčovej - Fülöpovej (2005), Sakáčovej (2006) a Streškovej (2006) študijné programy vysokoškolského telovýchovného vzdelávania vychádzali z charakteru a potrieb budúcej profesie a absolventi nadobudli kompetencie, t.j. spôsobilosť nevyhnutnú na výkon ich povolania. Študijné programy na

FTVŠ UK v Bratislave to v súčasnosti akceptujú.

V procese transformácie slovenského školstva pozitívne pôsobila požiadavka 236 učiteľov telesnej výchovy zo základných a stredných škôl (Majerský, 2007), aby sa zvýšila dotácia vyučovania telesnej výchovy na tri hodiny týždenne, a to na každom stupni vzdelávania žiakov a študentov. Zdôraznili, že by sa tým vytvoril predpoklad na dosiahnutie základného cieľa telesnej výchovy: zlepšenie zdravotnej stránky školskej populácie. Vo väčšine základných a stredných škôl sa v súčasnosti uplatňuje dvojhodinová dotácia vyučovania telesnej výchovy v týždni, výnimku tvoria len gymnáziá. I napriek zdôvodnenej potrebe 3 hodín telesnej výchovy pre zdravie žiakov a pôvodnému príslubu, sa v konečnom procesnom konaní táto požiadavka nerešpektovala. V záverečných kolách schvaľovania hodinových dotácií na jednotlivé vyučovacie predmety bola pre telesnú výchovu schválená iba 2-hodinová dotácia na všetky stupne škôl. Tým sa pre budúcnosť minimalizuje priestor pre obľúbené športové činnosti, ktoré by mohli inovovať obsah vyučovania telesnej výchovy, resp. tieto sa budú realizovať na úkor základných tematických celkov ako sú atletika, gymnastika, hry či plávanie. Moje pedagogické i vedecké poznatky podčiarkujú nenahraditeľnosť prostriedkov gymnastiky pre ich ciele ovplyvňovanie správneho držania tela, adekvátneho rozvoja sily, proporcionality rozvoja jednotlivých svalových skupín či estetiky cvičenia. Celoživotné skúsenosti ma presvedčujú, že požiadavky zaradiť do učebných osnov telesnej výchovy tenis, florbal či hokejbal na úkor gymnastických pohybových činností môžu v konečnom dôsledku (vzhľadom na hru dominantnou rukou) preniesť nežiadúce účinky predovšetkým na pohybový a funkčný rozvoj žiakov.

Ciel'

Tvorba projektov pre školskú telesnú výchovu zvýrazňuje antropocentrické prístupy k žiakovi, ktoré mu umožňuje voliť si aktivity, na ktorých sa bude podieľať v povinnom vyučovaní zvýšením podielu výberového učiva, v záujmovej telesnej výchove, okrem tradičných činností aj v nepovinných predmetoch a krúžkoch. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, aké názory majú žiaci a žiačky na vyučovanie gymnastiky a aké sú ich požiadavky na inováciu obsahu tematického celku gymnastika.

Metódy

Výskumný súbor tvorilo 512 žiakov gymnázií v Bratislave, z toho bolo 266 chlapcov a 246 dievčat. Boli to študenti 1.a 2. ročníka a ich priemerný vek bol 16,6 roka. Priemerná telesná výška u chlapcov bola 179,06 cm, priemerná telesná hmotnosť 67,65 kg a BMI index bol 21,03. Podľa BMI indexu bolo v tejto skupine 136 žiakov

s podpriemernou hmotnosťou, 108 žiakov s priemernou hmotnosťou a 5 žiaci vyššej hmotnosti. Priemerná telesná výška dievčat bola 168,56 cm, priemerná telesná hmotnosť 55,33 kg a BMI index mali 21,03. Podľa BMI indexu malo 196 dievčat podpriemernú hmotnosť a 36 dievčat priemernú hmotnosť, nadhmotnosť sa v skupine žiačok nevyskytovala. Nosnou metódou výskumu bol anonymný dotazník, ktorý bol doplnený i štandardizovaným rozhovorom. Pri jeho spracovaní sme použili percentuálnu analýzu frekvenčného výskytu odpovedí, logické metódy a základné metódy matematickej štatistiky.

Výsledky a diskusia

Vzťah mládeže k pohybovej aktivite je ovplyvnený veľkým množstvom činiteľov, z ktorých môžeme spomenúť rodinu, školu, telekomunikačné prostriedky, priateľov. Príkladom vytvárania pozitívneho prístupu žiaka k telesnej výchove by mal byť učiteľ. Jeho pedagogické majstrovstvo sa má prejavovať pri vytváraní primeranej a korektnej atmosféry na hodine. K tomu má prispieť progresívne, účelné a esteticky pôsobivé materiálne zabezpečenie vyučovacieho procesu. Výsledky výskumov nám poskytujú dostatok poznatkov o postavení telesnej výchovy ako obľúbeného vyučovacieho predmetu žiakov a zdôrazňujú, že atraktivnosť vyučovacieho predmetu pre žiaka súvisí nielen s jeho úspešnosťou v ňom, ale aj so schopnosťou učiteľa motivovať žiaka. V našom výskume sa 71,1 % dievčat a 91,7 % chlapcov vyjadrilo, že telesnú výchovu považujú za svoj obľúbený vyučovací predmet. Takmer pre tretinu žiačok (28,9%) nepatrila telesná výchova k atraktívnym vyučovacím predmetom. Rozhovorom sme však zistili, že o moderné formy gymnastiky by mali väčší záujem, najmä o tanečný a kondičný aerobik pri hudbe, formatívne cvičenia a moderné tance. Chlapci prejavili záujem o kondičnú kulturistiku. Tieto druhy gymnastiky mohla škola na základe záujmu žiakov a kvalifikácie učiteľa zaradiť do obsahu vyučovania v tematickom celku gymnastika.

Výsledky nášho výskumu poukázali na diferencovaný záujem o jednotlivé druhy gymnastiky. Dievčatá považovali za najpríťažlivejšiu rytmickú gymnastiku. Vyslovilo sa za ňu 45,1% opýtaných. Na druhé miesto sa zaradila športová gymnastika 30,9%, kondičná gymnastika získala 15,9% hlasov, zvyšok dievčat neuviedlo záujem o žiadny druh gymnastiky. Chlapci sa najviac zaujímali o športovú gymnastiku 55,6%, o kondičnú gymnastiku malo záujem 14,3% a ostatní žiaci prejavili záujem o kondičnú kulturistiku.

Problematickou záujmu študentov o jednotlivé gymnastické disciplíny sme zisťovali aj v súlade s frekvenciou ich vyučovania zo strany učiteľa. Cvičenie na trampolíne obľubovalo 59,3% dievčat a

51,1% chlapcov, učiteľ toto náradie z celkovej dotácie pre gymnastické hodiny využíval v 12,5 %. Najčastejšie do hodín telesnej výchovy zaraďovali vyučujúci akrobáciu 19,5%, kladinu 3,6%, hrazdu 16,3%, bradlá 3,4% a kruhy 13,6%. V našom výskumnom súbore akrobáciu preferovalo 34,6% dievčat a 36,8% chlapcov, preskok obľubovalo 26,4% dievčat a 27,4% chlapcov, kladinu 20,3% dievčat, hrazdu 15,0% chlapcov a 8,5% dievčat, kruhy 19,5% dievčat a 8,3% chlapcov. Najmenej obľúbenou disciplínou boli bradlá u 5,3% chlapcov. Naše výsledky korešpondujú so zistením Medeková - Ramacsay (1997). Avšak takmer zhodne žiaci i žiačky vyjadrili poznatok, že ich názory na vyučovanie gymnastiky, ale i hier či atletiky sú predovšetkým odrazom odbornej a ľudskej spôsobilosti učiteľa telesnej výchovy, jeho schopnosťou vytvoriť záujem o pohybové aktivity, motivovať ich k cvičeniu a ktorý im v edukačnom telovýchovnom procese umožňuje pozitívne emocionálne vyžitie.

Smerodajným pre postavenie gymnastiky na školách sú tiež teoretické vedomosti študentov o tom, ako pôsobí gymnastika na ich organizmus a celkový vývoj a ich odpovede boli štatisticky významné. Chlapci si myslia, že gymnastika má najväčší vplyv na posilňovanie svalov 34,6%, 22,9% si myslí, že upevňuje zdravie, 21,1% malo poznatky, že pomocou gymnastiky si udržia dobrú telesnú kondíciu, 10,5% si myslí, že podporuje správne držanie tela, 5,6% opýtaných odpovedalo, že gymnastika pomáha formovať peknú postavu a 5,3% chlapcov neuviedlo žiadny dôvod.

Dievčatá boli iného názoru ako chlapci. Najviac, 27,2% prezentovali poznatky, že gymnastika podporuje správne držanie tela, 24,4% dievčat sa domnieva, že udržiava telesnú kondíciu, 20,7% vidí veľký význam v upevňovaní zdravia, 17,9% verí, že aplikáciou gymnastických cvičení si spevňujú svaly, 8,5% uviedlo, že gymnastika pomáha udržiavať peknú postavu a iba 1,2% opýtaných žiačok neuviedlo žiadny dôvod. Možno konštatovať, že vedomostná úroveň o pozitívnom vplyve gymnastiky bola obšírna a pozitívna. Myslíme si, že treba hľadať cesty, ako prostriedky gymnastiky dostať do popredia záujmu žiakov. Možnosti vidíme cez nové druhy aeróbnej gymnastiky, tancov a pohybových aktivít pri hudbe, ktoré majú kondičný a formatívny potenciál. Tento názor podporujú aj poznatky Strešková, E. – Strešková, B. (2007), že aplikovaním rôznych druhov gymnastiky alternatívnou voľbou z kondičnej gymnastiky, aeróbnej gymnastiky zvýšili podiel výberového učiva a ich výsledky výskumu dokumentujú výrazné zlepšenie zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti žiačok. Taktiež mali vplyv na vyššiu gymnastickú výkonnosť v akrobácii a kvalitu osvojených gymnastických zručností. Autorky zistili, že na základnej škole nepredchádzal osvojovaniu učiva zo športovej

gymnastiky adekvátny a cielený rozvoj pohybových schopností, predovšetkým sily, ktorá limituje nácvik a zdokonaľovanie gymnastických cvičebných tvarov. Ich výsledky výskumu potvrdili predpoklad, že moderné druhy gymnastiky, akými je aeróbna gymnastika a kondičná gymnastika s inováciou náčinia (veľké a malé gymnastické lopty, gumenné expandery a pod.) kondične dobre pripravili žiačky základnej školy na zvládnutie učiva zo športovej gymnastiky.

Odpoveďou na vyššie uvedený problém môžu byť aj názory žiakov, či je obsah rôznych druhov gymnastiky adekvátny ich telesnej zdatnosti. Rozdiel vo vyhodnotených údajoch z hľadiska pohlavia bol malý. Kladnú odpoveď uviedlo 56,8% chlapcov a 53,7% dievčat. Záporne sa vyjadrilo 43,2% chlapcov a 46,3% dievčat. Ako skúsený telovýchovný pedagóg si dovoľím konštatovať, že pre pohybový obsah gymnastiky abscentuje u žiakov stredných škôl optimálny rozvoj sily a značný handicap vytvára aj telesná výška a telesná hmotnosť stredoškolákov. Preto by mal byť program gymnastiky modifikovaný a diferencovaný. Prínosom by mohla byť väčšia orientácia učiteľov telesnej výchovy na základných i stredných školách na kondičnú gymnastiku. Nemôže byť nič horšie a demotivujúce, ako nútiť žiakov osvojovať si stojky, premety, saltá a preskoky bez adekvátnej sily, ohybnosti a koordinácie. Chybou však nie je pohybový obsah učebných osnov na stredných školách, ale ich nerešpektovanie na nižších stupňoch, hlavne v základnej škole.

Pozitívnym sa javí, že v súčasných učebných osnovách telesnej výchovy sa kladie väčší dôraz na rozdiely v záujmoch z hľadiska pohlavia. V tematickom celku gymnastika sa vytvoril priestor pre väčšie množstvo moderných foriem gymnastiky a veríme, že aj v zložitom transformačnom procese si gymnastika svoju pozíciu v základnom učive telesnej výchovy udrží.

Záver

Sledujeme pokles prioritného postavenia telesnej výchovy ako najobľúbenejšieho vyučovacieho predmetu oproti minulosti až o 20 %, predovšetkým u dievčat. Preto medzi hlavné ciele učiteľa telesnej výchovy musí byť snaha, aby váhou svojej osobnosti vytváral pozitívny vzťah žiakov k telesnej výchove a začlenenie športu do ich každodenného života i v čase osobného voľna.

Prostriedky gymnastiky, ktoré svojim osobitným obsahom sú nenahradiiteľné z hľadiska ich vplyvu na rozvoj koordinačných a kondičných schopností, celkovej obratnosti a zdravotného potenciálu by mali aj naďalej patriť medzi základné tematické celky v telesnej výchove. Dobré teoretické poznatky žiakov o pozitívnom vplyve gymnastiky na organizmus by mali odrážať aj kvalitu pedagogickej telovýchovnej praxe.

Problémom pre zvládnutie gymnastických činností je skutočnosť, že sa nevytvára základ pre postupný a systematický rozvoj pohybových schopností a gymnastických zručností na nižšom stupni, t.j. v základnej škole. Táto skutočnosť následne negatívne podmieňuje osvojovanie a zdokonaľovanie pohybového obsahu gymnastiky na stredných školách, proporcionálny rozvoj svalových skupín, držanie tela a celkový zdravotný stav cvičiacich.

Pozitívnym javom bolo zistenie väčšieho záujmu chlapcov o športovú gymnastiku a kondičnú kulturistiku, u dievčat o rytmickú a športovú gymnastiku a o rôzne druhy aeróbnej gymnastiky a tance.

Humanizácia vyučovania telesnej výchovy vytvorila priestor pre rešpektovanie záujmov žiakov podľa personálnych možností a materiálneho vybavenia školy. Nemalo by to však znamenať svojvoľnosť vo výbere obsahu. K dosiahnutia cieľa telesnej výchovy možno dospieť rôznymi prostriedkami, metódami a formami práce. To však vyžaduje nové poznatky, prístupy a komunikáciu zo strany telovýchovných pedagógov. Priestor sa vytvoril tým, že v učebných osnovách telesnej výchovy bude štátny vzdelávací program tvoriť 70% a školský vzdelávací program 30%.

LITERATÚRA

Majerský, O. (2007). Pripomienky k súčasným učebným osnovám telesnej výchovy. In *vedecký zborník Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike*. Bratislava: ICM AGENCY.

Medeková, H., Ramacsay, L. (1997). Gymnastika v štruktúre telovýchovných záujmov mládeže. In *Zborník KGTÚ Gymnastika - prostriedok v ontogenéze človeka*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Melicher, A., Slezák, J. (2006). Kompetencie v tvorbe projektov školskej telesnej výchovy. In *Vedecský zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Peráčková, J. (2006). História, súčasnosť a perspektívy vzdelávania a práce učiteľov telesnej výchovy. In *Vedecský zborník: Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Sakáčová, Z. (2001). Právne aspekty integrácie slovenského športu do európskej únie. In *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 42. Bratislava: Univerzita Komenského.

Sakáčová, Z., Fülöpová, E. (2005). New Phenomen – Curricular Transformation of Schools. In *Physicae Universitatis Comenianae*, 46. Bratislava: Univerzita Komenského.

Sakáčová, Z. (2008). Právne aspekty vzdelávania v športe. In *Vedecský zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Strešková, E. (2006). Gymnastické športy v kurikulu a ich perspektívy. In *Vedecský zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Strešková, E., Strešková, B. (2007). Inovácia obsahu vyučovania v tematickom celku gymnastika na základných školách. In *Zborník FIEP*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Strešková, E. (2008). *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. Bratislava: ICM AGENCY.

doc. PhDr. Elena Strešková, Ph.D.

FTVŠ UK Bratislava

Nábr.arm.gen.Svobodu 9

814 69 Bratislava, SK

e-mail: elena.streskova@fsport.uniba.sk

Tel.: +421 220 669 925