INTERVENČNÍ PROGRAM POWERYOGY VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY NA PŘÍRODOVĚDECKÉ FAKULTĚ

INTERVENTION PROGRAMME OF POWERYOGA IN TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION ON THE FACULTY OF SCIENCE

K. Feitová¹, V. Novotná²

¹ Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta, Katedra tělesné výchovy

² Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra gymnastiky

ABSTRACT

To influence the college students' lifestyle and their motivation it is nowadays possible to offer attractive and trendy movement styles. Through these activities we can support their concentration, attention, mental strength, movement efficiency and socialization. The programme of poweryoga can provide both the traditional yoga approach working with mental balance and concentration and the modern conception of healthy oriented movement efficiency. The research of the eligibility, sufficiency and effectivity of the poweryoga programme is being continuously verified on a group of students at the Faculty of Science, Charles University using the standardized questionnaire NEO and other testing batteries focused on flexibility and balance. Realized introductory research dealing with the group of students approved appropriateness of the poweryoga programmes content and the way of its evaluation.

Keywords: movement activity; healthy oriented movement; poweryoga

SOUHRN

Pro motivaci a ovlivnění způsobu života vysokoškolských studentů je v současnosti možné v rámci výuky tělesné výchovy nabízet moderní pohybové formy, atraktivní tělovýchovné programy, které budou odpovídat očekáváním studentů. Prostřednictvím pohybových programů pak může docházet k relaxaci, ke kompenzaci mentální zátěže při studiu, k pozitivnímu ovlivňování tělesné zdatnosti, psychické odolnosti a k naplňování potřeb sociálních kontaktů. Vybraný gymnastický program poweryoga propojuje tradiční systém jógových cvičení zaměřených na upevňování duševní rovnováhy a na rozvoj koncentrace s moderním pojetím ovlivňování zdravotně orientované tělesné zdatnosti. Vhodnost, přiměřenost a účinnost aplikovaného programu poweryoga ověřujeme na skupině studentů Přírodovědecké fakulty UK pomocí standardizovaného dotazníku NEO a baterie testů zaměřených na komponenty flexibility a rovnováhy. Realizovaný úvodní výzkum na skupině studentů potvrdil vhodnost obsahu programu poweryoga a způsob jeho hodnocení.

Klíčová slova: pohybová aktivita; zdravotně orientovaná zdatnost; poweryoga

Úvod

Tělesná zdatnost v moderním pojetí je v odborné světové i domácí literatuře uváděna pod pojmem zdravotně orientovaná zdatnost (Health Related Fitness) a definována jako tělesná zdatnost ovlivňující zdravotní stav a působící preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinézou - pohybovou nedostatečností (CORBIN & PAN- GRAZI, 1992). Tělesná zdatnost je nezbytným předpokladem pro účelné fungování lidského organismu a tedy i předpokladem pro dobrou pracovní, duševní a sportovní výkonnost člověka

(BUNC in NOVOTNÁ aj, 2006). Zvýšení tělesné zdatnosti mládeže na úroveň, která poskytuje ochranu před riziky hlavních zdravotních problémů v dospělosti, je považováno za nejdůležitější přínos tělesné výchovy v dnešní společnosti.

Negativní projevy hypokinézy, jako je nárůst svalových dysbalancí, zvýšení výskytu obezity a celkové snížení úrovně tělesné zdatnosti, se výrazně týkají i vysokoškolské mládeže. Studenti vysokých škol jsou sice specifickou skupinou populace, ale projevují se v ní stejné problémy z hlediska pohybové aktivity, jako v dalších skupinách

obyvatelstva. Je třeba si uvědomit, že adekvátní pohybová aktivita patří k nejúčinnějším prostředkům zdravotní prevence.

Tělesná výchova a sport mají ve studijním programu studenta Přírodovědecké fakulty UK své nezastupitelné místo. Výuka tělesné výchovy je organizována tak, aby získané poznatky a dovednosti mohli studenti, studující ve velké míře učitelství, využít i ve své profesní praxi.

Návaznost na přírodovědné obory (biologické, geografické a geologické obory, obory ochrany životního prostředí aj.) je zřejmá, k vzájemné podpoře dochází i prostřednictvím odborných přednášek o problematice tělesné výchovy a sportu doplňujících studium. Proto usilujeme začlenit pohybové aktivity do vhodných forem výuky posluchačů Přírodovědecké fakulty (např. kurzů), poskytnout studentům maximum důležitých informací a vědomostí o působení pohybové aktivity na organismus, seznámit teoreticky i prakticky posluchače s možnými indikacemi a kontra-indikacemi pohybového zatěžování.

Studenti přicházejí na fakultu z různých středních škol, z různých měst či zemí. Během náročného vysokoškolského studia jsou vystaveni zvýšené psychické zátěži. Intenzivní individuální duševní práce často vede k porušení intersociálních vztahů a vazeb. I zde je třeba zdůraznit sociální a společenský význam tělesné výchovy, sportu a jednotlivých sportovních kurzů. Hromadné cvičení typu poweryoga vytváří podmínky pro sdílení společného prožívání pohybové aktivity, pro posilování vzájemné pomoci a tolerance, pro spolupráci.

Pro podporu argumentů důležitosti zachování tělesné výchovy na vysokých školách byl zpracován projekt „Program poweryogy v aktivním životním stylu studentů Přírodovědecké fakulty UK v Praze“ zaměřený na možnost ovlivnění zdravého životního stylu studentů, zejména studentek, na jejich pohybovou, společenskou a estetickou kultivaci. Jako nabídka byl vybrán takový pohybový program, který je blízký prostředí vybrané skupiny, o který je aktuálně projevován zájem a který může naplnit nejen očekávání studentů, ale také potřebu pedagogů podílet se pozitivně na kompenzaci studijní zátěže studentů a perspektivně ovlivnit způsob života absolventů Přírodovědecké fakulty vytvořením kladného vztahu k pohybové aktivitě.

Metoda

Cílem příspěvku je vymezit podmínky, za kterých je možno vytvořit, aplikovat a ověřit intervenční program poweryogy pro studenty Přírodovědecké fakulty UK.

Metody: Obsahovou analýzou a komparací teoretických východisek z pojetí systémů jóga a poweryoga bude vytvořen obsah gymnastického intervenčního programu, bude uspořádán soubor

kritérií pro hodnocení účinnosti daného specifického komplexního programu pro vybranou skupinu studentů vysoké školy a bude sestaven návrh testové baterie. Dotazníková metoda bude použita pro charakteristiku zkoumané skupiny. Bude aplikován standardizovaný pětifaktorový osobnostní dotazník NEO a vytvořen anketní dotazník. Interpretace výsledků dotazníku NEO bude provedena odborným konzultantem, psychologem.

Intervenční program poweryogy bude veden formou skupinového cvičení a bude aplikován ve studijním plánu hodin předmětu tělesná výchova na VŠ. Jednotlivé části pohybového programu budou směřovat ke kultivaci pohybového projevu, k ovlivňování chování jedince, jeho způsobu života a jeho sociálního mikroklimatu. Při realizaci bude kladen důraz nejen na ovlivnění vybraných složek tělesné zdatnosti, ale také na prožitek uvědomělého řízeného pohybu a na motivaci k pohybové aktivitě.

Materiál

Jóga

Jóga, vnímaná jako systém života, znamená ve své podstatě především jednotu. Zaměřuje se na systematickou volní kontrolu smyslů a mysli, je návodem, jak integrovat všechny součásti života a dosáhnout tak celkové harmonie. Jóga vnímá člověka jako daný komplex předpokladů. Samotný název jóga pochází ze sanskrtského slova „judž“, které se překládá jako „sjednocení, splynutí či spojení“. Kořeny jógy sahají do dávného starověku Indie, vychází ze souboru indických nauk o metodách ovládnutí tělesných a duševních funkcí člověka, zahrnujících tělesná cvičení, koncentraci a meditaci. Postupně vznikl ucelený systém tělesných cvičení, dechových technik, meditací a etických zásad. Pozice jógy mají souvislost s přirozenými pohyby člověka. Systém jógy nepředstavuje náboženství, je v podstatě sjednocujícím principem nad všemi filozofiemi. Jen tak je možné pochopit široké rozšíření jógy po celém světě, jako jednu z nejčastěji praktikovaných forem disciplíny těla. Podle Bartoňové (1971) je jóga systémem, který nám umožňuje pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti a za jeho pomoci je rozvíjet. Tato jedinečně propracovaná psychofyzická metoda a její modifikace najdou své uplatnění i v budoucí společnosti.

Cílem současného přístupu k využití principů a metod jógy je najít kompromis mezi tradiční formou cvičení prezentovanou statickými polohami ásan a současnými pohybovými aktivitami. V „západním pojetí“ se více zdůrazňují prvky tělesných cvičení než náboženské aspekty. Při provádění není kladen důraz na výsledek (výkon), ale na vnitřní pocity při pohybu (střídání napětí a uvolnění), na subjektivní prožívání pohybu, na vnímání těla a na poznávání svých reakcí. k základním principům jógy patří uvolnění, harmonie, tělesná cvičení,

dýchání a vhodná výživa. Správné provádění jógových pozic je spojeno s respektováním individuálních dispozic, není zapotřebí se neustále srovnávat s ostatními. v tomto zaměření jsou zásady jógy velmi blízké současným potřebám zdravého způsobu života.

Krejčí (1995) uvádí, že jóga vnáší do našeho školního vzdělávání opomíjenou dimenzi, a to sebepoznání. Vedle možnosti využití jógy v tělesné výchově na všech stupních škol můžeme základní tělesná cvičení jógy aplikovat do procesu pohybového nebo sportovního tréninku, mohou sloužit i jako doplněk k jakékoli sportovní činnosti. Staletími ověřený systém cvičení působící na vnější i vnitřní stav těla se stal základem pro vytvoření nového gymnastického programu, propojujícího aktuální potřeby, očekávání a moderní formu intervence do zdravotního stavu a tělesné zdatnosti, nazvaného „poweryoga“.

Poweryoga

Poweryoga je příkladem moderní techniky cvičení zaměřené na uvědomování si těla prostřednictvím řízeného pohybu. Základní myšlenkou specifického pohybového programu je komplexní působení na vnímání propojení těla a mysli. Práce s uvedenými metodami se projevuje léčebnými účinky, zvýšením vnímavosti, podporou citlivosti, soustředěním a uvolněním tvořivého přístupu k pohybu. v praxi se setkáváme s různým pojetím poweryogy.

v systémech Body- Mind Awareness je pohyb prostředkem porozumění jednoty těla a mysli, kdy změna v pohybovém projevu signalizuje změnu v mysli. Jedním ze základních principů systému je využití podnětů nervové soustavy ke změně pohybových stereotypů a naopak, změny vnímání a myšlení v důsledku uvolnění pohybových stereotypů vedou k rozšíření pohybových možností (SEDLÁČKOVÁ, 2006).

Poweryoga je cvičebním stylem vycházejícím z ashtanga jógy. Cvičební program poweryogy upravuje pozice klasické jógy do systému silových cvičení dynamického charakteru. Typickým znakem cvičení jsou kratší výdrže a plynulé procházení pozicemi, často silově velmi náročnými. Při cvičení jsou využívána pravidla a principy metod strečinku, mobilizačních cvičení a rehabilitace (BAPTISTE, 1988). Sestavy – vinyasy, vytvářejí z hlediska působení na organismus harmonický celek vzájemně se doplňujících pozic. Jógová cvičení jsou zaměřena na zvyšování rozsahu pohybu v kloubech svalových jednotkách, technicky optimální provedení cviků je analogií metod strečinku. Jednotlivé ásany jsou rovnovážnými polohami, uvědomělá výdrž v poloze je balančním cvičením propojeným se statickým posilováním. Tato nová forma cvičení je přístupná širokému spektru cvičenců, je velkým přínosem pro veřejnost, která nemá s tradiční jógou

žádné zkušenosti a východní tělovýchovný systém je pro ni svým pojetím vzdálený (KREJČÍK, 2004).

Je nutné si uvědomit, že poweryoga je vytržena z uceleného systému tradiční jógy, neobsahuje původní složité dechové techniky – pránajamu a meditaci. Hlavním cílem cvičení poweryogy je zvýšení úrovně komponent tělesné zdatnosti, především svalové síly a flexibility, vyrovnávání svalových dysbalancí a poskytování celkové relaxace. Systém cvičení umožňuje pronikat do hlubších struktur vlastní osobnosti, pochopit zákonitosti, které zde vládou a zasáhnout tak do oblasti své duševní hygieny a aktivního odpočinku. z uvedených důvodů považujeme daný program cvičení, vedoucí k normalizaci činnosti nervové soustavy a harmonizující psychiku jedince, za komplexně rozvíjející pohybovou aktivitu vhodnou zejména pro studenty vysoké školy. Od kontroly a uvědomění si pohybu je jen krok ke kontrole a lepšímu ovládání vlastního jednání. Proto má poweryoga velký vliv na harmonizaci osobnosti studentů a na kvalitu jejich interakčních vztahů. Program poweryogy zasluhuje zvláštní pozornost a měl by mít své místo i v procesu tělesné výchovy na vysokých školách.

Pětifaktorový osobnostní inventář NEO

Na základě nutnosti zjistit o skupině účastníků nabízeného programu poweryogy určité poznatky, které by umožnily cíleně zaměřit motivování studentů směrem k vybrané pohybové aktivitě a současně ovlivnily tvorbu intervenčního programu z hlediska přiměřenosti obsahu a možnosti pozitivně ovlivňovat potřebné složky osobnosti, jsme zvolili standardizovaný dotazník NEO.

Test se řadí mezi vícerozměrné inventáře postavené na pětifaktorovém modelu osobnosti, vycházející z faktorové analýzy lexika přirozených jazyků (přídavných jmen používaných k popisu osobnosti). Metoda zjišťuje míru individuálních odlišností a poskytuje údaje o pěti obecných dimenzích osobnosti – neuroticismu, extraverci, otevřenosti vůči zkušenostem, přívětivosti a svědomitosti, nazvaných Velká pětka (Big Five). Respondenti odpovídají na celkem šedesát otázek, dvanáct pro každou škálu (HŘEBÍČKOVÁ & URBÁNEK, 2001).

Neuroticismus zjišťuje míru přizpůsobení nebo emocionální nestabilitu, rozlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání od jedinců vyrovnaných a psychicky odolných až k opačnému pólu. Extraverze zjišťuje kvalitu a kvantitu interpersonálních interakcí. Otevřenost vůči zkušenosti zjišťuje aktivní vyhledávání nových zážitků, toleranci k neznámému a jeho objevování. Přívětivost zjišťuje kvalitu interpersonální orientace, od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech a činech. Svědomitost zjišťuje individuální úroveň při organizaci, motivaci a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé, na sebe náročné lidi

od těch, kteří jsou lhostejní a nedbali (HŘEBÍČKOVÁ, 1997).

Výsledky a diskuze

Studie ověření vytvořeného intervenčního programu poweryoga proběhla v průběhu akademického roku 2009/2010 v předmětu tělesná výchova na Přírodovědecké fakultě UK. Na základě vyhodnocení poznatků a zkušeností z průběhu výuky a rámcového posouzení výsledků dotazníku NEO je pro realizaci výzkumného projektu vytvořen a upraven intervenční program a je sestavena baterie testů. Pro doplnění informací o dalších podmínkách průběhu programu bude připraven anketní dotazník pro respondenty. Celý rozsah použití testů a dotazníků výzkumu proběhne jako pilotní studie na menším vzorku respondentů v akademickém roce 2010/2011, výzkumný soubor bude sledován v dalším roce.

V úvodním šetření byl podán dotazník NEO pouze na konci programu, proto nemůžeme posoudit rozsah vlivu intervenčního programu na respondenty vzhledem k jejich vstupním hodnotám dimenzí osobnosti. Přesto nás celkový výsledek nenutí měnit motivaci pro získání účastníků výzkumu nebo měnit obsah zaměření intervenčního programu z hlediska ovlivňování složek osobnosti. Vzhledem k hladině významnosti testu 0,01 (1%) můžeme usoudit, že získané výsledky ukazují vždy významnou míru buď nižší úrovně dimenze (neuroticismus a extroverze) anebo vyšší, a to v otevřenosti, přívětivosti a svědomitosti.

Podrobná interpretace a statistické vyhodnocení výsledků bude provedeno ve spolupráci s odborníkem psychologem.

rychlosti jeho vyrovnání. v poweryoze jsou jednotlivé pozice rovnovážnými polohami, uvědomělá výdrž v poloze je balančním cvičením propojená se statickým posilováním.

Pro výzkum bude použita experimentální metoda empirického výzkumu (BLAHUŠ, 1996). Bude se jednat o longitudinální sledování intergrupinových vztahů mezi vstupní proměnnou v podobě aplikace programu poweryoga a výstupní proměnnou, kterou budou tvořit výsledky vybraných testů tělesné zdatnosti. v našem případě se bude jednat o jednofaktorový tříhladinový experiment. Heuristický experiment bude probíhat ve školním prostředí, na Přírodovědecké fakultě UK. Studenti se do předmětu budou hlásit sami, podle dané nabídky. Měřené osoby budou vybrány do skupin záměrným výběrem, proto se budeme řídit pravidly kvazi-experimentálního plánu studie (THOMAS & NELSON, 1996).

Pro zjištění interskupinových rozdílů bude použita analýza kovariance sloužící k odstranění vlivů rušivých proměnných v nerandomizovaných studiích (DELANEY & MAXWELL, 1981). Základní myšlenkou kovarianční analýzy bude rozšíření nebo také modifikace modelu analýzy rozptylu s jedním nebo více kategoriálními faktory na model obsahující kontrolované proměnné (kvantitativní spojitě), mající rovněž vliv na hodnoty vysvětlovaných proměnných (HEBÁK aj., 2005). Rušivé proměnné (počáteční zdatnost – výsledky pretestu, vliv učitele, teplota prostředí, denní doba, volnočasové aktivity a zdravotní stav) budou zahrnuty do výzkumného plánu v podobě kovariančních proměnných.

V experimentu bude sledováno 90 studentek 2.

Tabulka 1. Průměry škál pro ženy 15-21 let a studentky Přf UK v Praze, česká verze NEO pětifaktorového osobnostního inventáře (HŘEBÍČKOVÁ & URBÁNEK, 2001).

Table 1. Averages of scales for women in age group 15-21 and group of students, czech version NEO (Five- Factor Personality Inventory, P. T. Costa a R. R. McCrae; neuroticismus – Neuroticism, extroverze – Extraversion, otevřenost – Openness to Experience, přívětivost – Agreeableness, svědomitost – Conscientiousness).

Dimenze osobnosti	15-21 let ženy česká verze	studentky Přf UK v Praze	odchylka od průměru	celý soubor muži, ženy česká verze	odchylka od průměru
neuroticizmus	24,14	22,38	- 1,76	22,82	- 0,44
extraverze	32,82	31,70	- 1,12	31,97	- 0,27
otevřenost	28,96	29,98	+ 1,02	27,68	+ 2,30
přívětivost	30,42	32,80	+ 2,38	29,31	+ 3,49
svědomitost	28,49	31,76	+ 3,27	27,84	+ 3,92

Baterie testů je zaměřena na komponenty flexibility a rovnováhy. Pro hodnoty vyjadřující stabilitu postoje předpokládáme, že dojde ke zmenšení velikosti výchylky těžiště těla a zvětšení

ročníku Přf UK v Praze zcela randomizovaně rozdělených do skupin E1, E2 a K. Skupina E1: Experimentální skupina se bude po dobu jednoho semestru věnovat programu poweryoga. Skupi-

na E2: Experimentální skupina se bude po dobu dvou semestrů věnovat programu poweryoga. Skupina K: Kontrolní skupina se nebude věnovat žádnému řízenému tělovýchovnému programu.

Intervenční program poweryogy bude veden formou skupinového cvičení a bude aplikován ve studijním plánu hodin předmětu vysokoškolské tělesné výchovy. Program bude celkem tříměsíční a v druhém semestru se bude opakovat. Záměrem naší studie bude zjistit, zda již tříměsíční vliv poweryogy je znatelný v porovnání s kontrolní skupinou a také, zda je významný rozdíl v délce cvičení po dobu tří a šesti měsíců. v intervenčním programu (1x týdně 90 minut) budou zařazeny základní pohybové sekvence programu poweryoga (FEITOVÁ & NOVOTNÁ, 2010).

Do baterie testů jsme vybrali: testy flexibility – hluboký předklon, čelný a boční rozštěp; rovnováhu – pedografii na nášlapné desce, výdrž ve stoji na jedné noze a výdrž se zavřenýma očima. Inventář NEO, který byl součástí úvodního výzkumu, bude sloužit k charakteristice výzkumného souboru. Výsledky průměrů škál viz. tabulka č. 1 budou dále předány k odborné interpretaci konzultantovi – psychologovi ke konkretizaci znaků skupiny.

Předpokládáme, že vzhledem k malému rozsahu výzkumu nebudeme moci výsledky zobecnit, přesto se mohou stát podporou pro udržení a zkvalitnění výuky tělesné výchovy na vysokých školách a podnětem pro další výzkumy.

Závěr

Sport a pohybové aktivity se staly v současné době nedílnou součástí moderního životního stylu. Kromě nesporného významu v oblasti zdraví jsou sportovně pohybové aktivity vhodnou příležitostí pro rozvíjení intersociálních kontaktů a vazeb. Je zřejmé, že tělesná výchova a sport jsou neodmyslitelnou součástí vysokoškolského života, avšak bez určité reformy pojetí výuky si předmět tělesná výchova nezíská své oprávněné místo ve studijních programech jednotlivých vysokých škol. Lze si jen přát, aby si toto stále připomínali nejen ti, kterých se to nejvíce týká a to jsou nejen studenti, ale i učitelé, kteří jsou odpovědní za kvalitu procesu výuky a samozřejmě i ti, kteří rozhodují o vytváření odpovídajících podmínek pro rozvoj organizované tělesné výchovy na vysokých školách.

Literatura

- Babtiste, B. (1988). *Poweryoga*. New York: Omega.
- Bartoňová, M a kol. (1971). *Jóga od staré Indie k dnešku*. Praha: Avicenum.
- Blahuš, P. (1996). *k systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Praha: Karolinum.
- Corbin, C. B. & Pangrazi, R. P. (1992). *Are American Children and Youth Fit?* Res. Quart. Exerc. Sport, p. 96–106.
- Delaney, H. D. & Maxwell, S. E. (1981). *On Using Analysis of Covariance in Repeated Measures Designs*. Multivariate Behavioral Research, 16, p. 105–123.
- Feitová, K. & Novotná, V. (2010). *Pohybová kultivace prostřednictvím gymnastického programu poweyoga*. In *Športový trénink*. Recenzovaný sborník. Bratislava: KG FTVŠ UK, s. 117–121.
- Hebák, P., aj. (2005). *Vícerozměrné statistické metody (2)*. Praha: Informatorium.
- Hřebíčková, M. (1997). *Jazyk a osobnost: Pětifaktorová struktura popisu osobnosti*. Brno: Psychologický ústav AV ČR.
- Hřebíčková, M. & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NEO Five – Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCraee)*. Praha: Testcentrum.
- Krejčí, M. (1995). *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: PF JU.
- Krejčík, V. (2004). *Zdravý život s powerjóga*. Praha: Grada.
- Novotná, V., Čechovská, I. & Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada.
- Sedláčková, A. (2006). *Body-mind Awareness*. Praha: Taneční zóna, s. 34–35.
- Thomas, J. R. & Nelson, J. K. (1996). *Research methods in physical activity* (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.

Mgr. Kateřina Feitová
Univerzita Karlova v Praze
Přírodovědecká fakulta
Katedra tělesné výchovy
10200 Praha 10, Bruslařská 10
e-mail: feitovak@natur.cuni.cz
tel. 274861105