

POHYB NA „ADAPTAČNÍCH KURZECH” PRO ZAČÍNÁJÍCÍ STUDENTY

MOVEMENT WITHIN FRESHMEN ADAPTATION COURSES

M. Blažková¹ & R. Macků²

¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie

²Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, Katedra pedagogiky

ABSTRACT

The review text provides a new insight into the phenomenon of adaptation courses, which has not yet been studied. It focuses on the issue of movement in these courses; describes the relationship between sport and education as two mutually complementary contents of the courses. We can find only very little information about the concept of adaptation courses in literature and the focus on the theme of movement and sport in this area is totally absent in the available resources. In response, the authors in the first part of the text provide an overview of the basic ideological and methodical principles of adaptation courses. The overall view of adaptation courses is illustrated by the outputs of the quantitative survey from 2016 and highlight those outputs that are directly related to movement and sport.

Keywords: education; movement; adaptation course; experiential education; school class group

SOUHRN

Přehledový text nabízí nový pohled na doposud nepříliš prozkoumaný fenomén adaptačních kurzů, cílí na problematiku pohybu v programu těchto kurzů; popisuje vztah sportu a edukace jako dvou navzájem se doplňujících obsahů zmíněných kurzů. V odborné literatuře nacházíme jen velmi kusé informace o samotném konceptu adaptačních kurzů, zaměření na téma pohybu a sportu v této oblasti však v dostupných zdrojích zcela chybí. V reakci na to autoři v první části poskytují přehled základních ideových i metodických principů a východisek adaptačních kurzů. Celkový pohled na téma adaptačních kurzů pak dokresluje výsledky kvantitativního šetření z roku 2016 a zdůrazňují ty výstupy, které bezprostředně souvisí s pohybem a sportem.

Klíčová slova: edukace; pohyb; adaptační kurz; zážitková pedagogika; třídní kolektiv

Úvod

Adaptační kurz bychom mohli jednoduše považovat za program, který škola organizuje, či nechává organizovat, pro studenty na začátku jejich studia za účelem seznámení s ostatními spolužáky, vyučujícími i samotnou školou a jejím klimatem.¹ Obvykle se jedná o 3–5denní akci, která je připravovaná s využitím metod zážitkové pedagogiky (Macků, 2016). Účelem kurzu je akcelerace vývoje skupiny (která již nemusí vynakládat tolik energie do procesu formování skupiny), čímž je usnadněn vstup členů skupiny do školní výuky. O to více pak může být energie investována do vlastního výkonu. Toho mají následně možnost využívat vyučující, kteří tak mohou pracovat se skupinou jako celkem orientovaným na výkon a využívat silných stránek jednotlivých členů, jež se navzájem znají. Koncepte adaptačních kurzů proto nutně musí zohlednit poznatky teorie skupinové dynamiky; Bruce W.

¹Za rozvojem i rozšířením adaptačních kurzů u nás bez pochyby stojí Hnutí GO! To se vyvinulo z původního projektu Prázdninové školy Lipnice s názvem Projekt GO!. Ke vzniku celého projektu vedla tehdy revoluční myšlenka zážitkových akcí pro teprve dospívající účastníky. Jeho cílem se stalo vyplnění mezery v celostním přístupu k budoucím studentům střední školy. (Srov. Másilka & Zappe, s. 67).

Tuckman v této souvislosti hovoří o čtyřech, respektive pěti, fázích vývoje skupiny, přičemž teprve čtvrtá fáze je označována jako výkonová.²

Aktivita kurzu by však neměla nabízet jen trénink na nové životní situace, ale rovněž prostor pro spontánní zábavu účastníků. Účastníci kurzu poznávají sami sebe v nové skupině, své spolužáky i budoucí třídní učitele. Program kurzu je třeba sestavovat tak, aby se aktivit mohli tito učitelé v určité míře také účastnit – všichni se tak učí spoléhat jeden na druhého, komunikovat spolu a každému je dána možnost vyniknout. V předstihu si tak účastníci kurzů mohou vytvořit sociální vazby a nalézt své místo ve skupině, rychle si zvyknout na nové prostředí a co nejrychleji se zapojit do života školy (srov. Kudláček, Valenta & Magerová, 2004, s. 8). Adaptační kurzy si za léta své existence vybudovaly určitou podobu, která velmi často staví na principech výchovy zážitkem a svým pojetím tak nemají daleko od zážitkových kurzů. Jsou ve své podstatě aplikací principů výchovy zážitkem na školní kolektiv.

Adaptace a její determinanty

Přechod na střední či vysokou školu, kde byl koncept adaptačních kurzů rozvíjen nejdříve, je spojen s podstatnými změnami, jež si žádají nový či pozměněný přístup jedince. Podstatou změny (úspěšné změny) je adaptace. Adaptace, tedy přizpůsobení se, přivyknutí, vždy probíhá mezi více „partnery“, přičemž základním předpokladem je, že tito „partneři“ mají odlišné charakteristiky. V procesu adaptace je jejich úkolem vyrovnat se s rozdílností ostatních prvků procesu. V případě adaptace na nové školní prostředí jde o výsledek procesu konfrontace mezi požadavky kladenými na žáka přicházejícího do tohoto nového prostředí a jeho předpokladů pro nové zařazení do školního systému. (srov. Jandourek, 2001)

Z hlediska školní adaptace se zdá zajímavý výzkum, který objasňuje žákův/studentův postoj ke studiu – tvrdí totiž, že tento postoj může být z velké části dědictvím rodičů. Gregory J. Smith (2006) k tomu dochází na základě dotazníkového šetření mezi studenty v prvním ročníku, kde kromě dotazníku zjišťujícího výchovný styl rodičů také využívá dotazníku zaměřeného na sledování reakcí a adaptace na vysokou školu. Výstupy šetření by bylo možné shrnout tak, že žáci, jejichž rodiče uplatňují autoritativní styl, se snáze adaptují na nové prostředí školy, opačně je tomu u žáků jejichž rodiče jsou ve výchově liberálnější. Pro nás mohou být tato (byť redukováná) zjištění vodítkem pro pochopení toho, co stojí za účastníky kurzů, co je na pozadí jejich vývoje a v daném období je ovlivňuje, a co také dost možná ovlivňuje akceleraci vývoje skupiny, která je náplní kurzů, i adaptaci jednotlivce při přechodu do nového školního prostředí.

Smith v této souvislosti identifikuje 3 oblasti obav, které se pojí s obdobím přechodu. Jedná se o obavy sociální, studijní a procedurální problémy. Sociální obavy se pojí s novým kolektivem, do kterého žáci přicházejí, týkají se především obavy z nových přátel, šikany a vůbec zařazení se do nového kolektivu. Za nejvýznamnější jsou považovány studijní obavy – žák je nucen přizpůsobit se novému způsobu práce, musí zvládnout jiné pracovní nasazení, adaptovat se na nový systém. Třetím jsou tzv. „procedurální problémy“ týkající se především vnitřního nastavení školy – žák poznává nové prostředí, potkává se s množstvím nových učitelů, předmětů. (srov. R. Smith, s. 7) Klíčovou roli v procesu adaptace na nové prostředí pak sehrávají školní poradci (srov. tamtéž s. 5). Jejich úkolem je analyzovat situaci studenta a hledat možnosti podpory a pomoci studentovi (srov. Dimmitt & Carey, 2007). Právě výchovní poradci sehrávají v procesu adaptace zásadní roli i v prostředí českých škol, prostředí českých adaptačních kurzů, neboť jsou to velmi často právě oni, kdo iniciují adaptační kurzy a mají zájem na jejich konání.

Definice, cíl a podstata adaptačních kurzů

Definice pojmu „adaptační kurz“ se odvíjí od samotného jádra pojmu i celého konceptu – adaptace. V obecném pohledu jde o proces přizpůsobení, přivyknutí něčemu. Jak jsme uvedli v Úvodu tohoto textu, obvykle jsou adaptační kurzy pořádány jako 3–5 denní akce, jejichž účelem je „seznámení s ostatními spolužáky, vyučujícími i samotnou školou a jejím klimatem“ (Macků, 2016, s. 246).

²Tuckman však není jediným, kdo se zabýval zobecněním jednotlivých fází vývoje skupiny. Autory dalších teorií uvádí Kolář (2013, s. 68–69) – jmenuje např. Cohena a Smithe, kteří vytvořili tzv. desetifázový model, dále zmiňuje sedmifázový model Johnsona a Johnsona; zmínku o konceptech P. Smithe nebo Klause W. Vopela pak nacházíme například u Kapláňka (2013, s. 76). Sám Kaplánek (2013, s. 76–83) podrobněji rozpracovává koncept M. Polla.

Fenomén adaptačních kurzů je záležitostí posledních 10-15 let (alespoň v českém kontextu; ze zahraničních zdrojů je patrné, že obdoba adaptačních kurzů zde měla své místo již v 80. letech minulého století (viz Vlamis, Bell, Gass, 2011)). Jejich počátky se pojí s Prázdninovou školou Lipnice a Projektem Go!, který nabízel zážitkové kurzy pro teprve dospívající žáky. (srov. Másilka & Zappe, s. 67) Původní myšlenka Projektu Go! se postupně přetavila do podoby adaptačních kurzů s cílem nabídnout prostor pro vzájemné seznámení studentů mezi sebou, studentů s třídním učitelem a celkové nastartování skupinové dynamiky (srov. Másilka, 2006, s. 32). Základní myšlenkou, podíváme-li se na adaptační kurzy optikou teorie skupinové dynamiky, je akcelarovat vývoj skupiny tak, aby po absolvování kurzu byla schopna fungovat naplno, bez třenic, sporů a využívat naplno své členy k naplnění společného cíle: mezilidské vztahy.

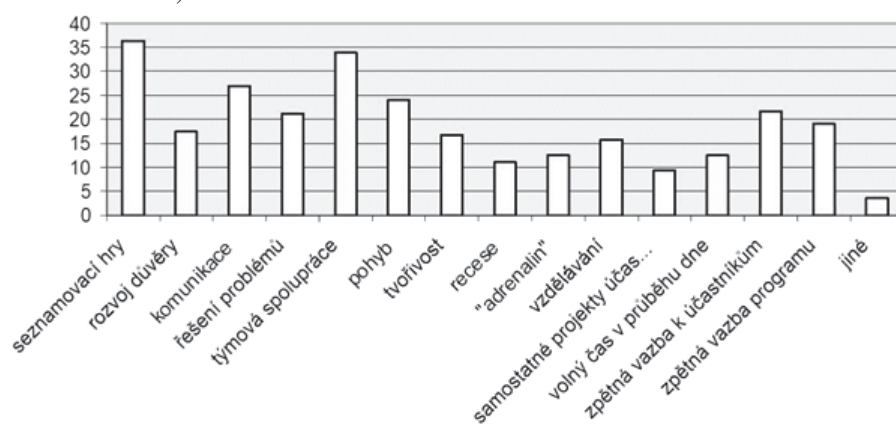
Hlavním účelem kurzů je to, že se studenti prakticky přesvědčují, že společně dokáží fungovat a řešit problémy různého charakteru. Kurzy v takovém formátu umožňují účastníkům řízené proniknutí mezi ostatní spolužáky či kolegy v ročníku – s ohledem na všechna specifika, která s sebou adaptace na novou skupinu, nové prostředí i novou životní situaci nese. (Blažková & Macků, 2017)

Pohyb na adaptačních kurzech

Kolektiv autorů ve složení Jirásek, Macků, Pařízek uskutečnil v roce 2016 rozsáhlé šetření na vzorku 1343 účastníků celkem 36 adaptačních kurzů organizovaných 14 různými pořadatelskými subjekty. Účelem šetření bylo zjistit obvyklou programovou skladbu adaptačních kurzů pořádaných na středních a vysokých školách v České republice a skrze tato zjištění dospět k základní definici pojmu „adaptační kurz“. Data byla získávána prostřednictvím dotazníkového šetření jednak mezi účastníky kurzů, ale rovněž od vedoucích lektorů, kteří zastupovali pořadatelský subjekt. Na každý z kurzů bylo tedy možné pohlížet dvojí optikou, zatímco účastníci se vyjadřovali na škále souhlasu s tvrzením o svém dojmu z programu, pohled organizátora odkrývá zamýšlený charakter kurzu, jeho cíle a základní programovou skladbu.

Obrázek 1./ Figure 1.

Struktura programu adaptačních kurzů (pohled instruktorů)./ Programme structure of Adaptation courses (instructor's view).



Získaný datový materiál však umožňuje i další dílčí analýzy zohledňující zkoumané proměnné – např. množství pohybových aktivit zařazených do programu adaptačního kurzu. Jako pohybovou aktivitu označují autoři specifické zaměření programového bloku, které předpokládá, že dominantní dojem účastníka z tohoto programu je založen na významném motorickém zapojení jeho těla – významnějším, než je pro něj běžné.³ (srov. Macků, 2016) Průměrné procentuální zastoupení takových pohybových aktivit v celkovém programu adaptačních kurzů, které byly zařazeny do šetření, je 24 %. Znamená to tedy, že pohybové a sportovní aktivity tvoří asi čtvrtinu veškerého programu kurzu (viz obrázek 1);

³Mezi nejčastější pohybové aktivity na adaptačních kurzech patří pohybové hry a soutěže, nízké lanové překážky, vodní sporty... Pohyb je jako dílčí prvek zastoupen také u některých dalších aktivit, které jsou primárně zaměřeny např. na skupinové řešení problému.

je však nutné brát v potaz skutečnost, že pohybové aktivity jsou v programu kurzů často jen prostředkem k dosažení jiných cílů, než je rozvoj fyzické kondice. A tak jsou tyto programy často nejen pohybové, ale zároveň nesou prvky týmového řešení, komunikace, testování důvěry apod.

Z korelačních koeficientů jednotlivých položek z účastnických dotazníků můžeme soudit, že ti účastníci, kteří prožili více pohybu než v běžné dny si zároveň užili dobrou zábavu a v programu jim nechyběl prostor pro vlastní volnočasové aktivity. Na druhou stranu tito účastníci poměrně slabě hodnotili svůj pocit, že jsou platnými členy skupiny.

Výzkum odlišil kurzy krátké do třech dnů a delší než 3,5 dne; rozdíl v hodnocení účastníků kratších a delších kurzů se v celkovém průměrném hodnocení se sice nepodařilo prokázat, nicméně u položek zjišťujících množství pohybu na kurzu byly zaznamenány dílčí rozdíly. Více pohybu zažili účastníci delších kurzů: účastníci dlouhých kurzů vnímali na kurzu více pohybu, ale zároveň organizátoři kurzů uvádí, že pohybu do programu zařazovali v průměru přibližně o 5 % více, než organizátoři kratších kurzů. Podobně bychom mohli odlišit hodnocení středoškoláků oproti začínajícím studentům vyšších odborných a vysokých škol. Vysokoškoláci vnímali v programu více pohybu, na jejich kurzech ale také bylo podle organizátorů zařazeno výrazně více pohybových aktivit (rozdíl se zde pohybuje kolem 10 %). Zajímavé také může být srovnání mužů a žen, kdy celkově ženy vnímaly více pohybu (rozdíl zde činil 0,3 škálového stupně).

Závěr

Adaptační kurzy je účelné pořádat přinejmenším z hlediska počátečního nastavení pozitivního vnímání jedinců ve skupině. Je-li skupina od začátku více pozitivně orientovaná, přináší to pozitivnější vnímání celého školního prostředí a tím sekundárně dochází také k lepšímu učebnímu a výchovnému procesu (Žák, 2011, s. 39). Adaptační i jiné startovací kurzy akcelerují vývoj skupiny tak, že od prvních dní školní výuky nemusejí její členové investovat tolik energie do procesu formování skupiny, ale mohou se významněji soustředit na vlastní výkon.

Vhodným nástrojem, jak dospět k cílům adaptačních kurzů, jsou pohybové aktivity. V programu kurzů zaujímají zhruba čtvrtinu času. Z pohledu účastníků jsou pohybové aktivity intenzivnější na dalších kurzech a také na kurzech pro vysokoškolské studenty.

Literatura

- Blažková, M., & Macků, R. (2017). Dramaturgie adaptačních kurzů – nástroj inkluze. In T. Čech, A. Jůvová (Eds.), *Škola pro všechny aneb Interdisciplinarita ve školní edukaci a pedagogických vědách*. Olomouc: Česká pedagogická společnost. In press.
- Dimmitt, C., & Carey, J. (2007). Using the ASCA National Model to Facilitate School Transitions. *Professional School Counseling*, 10(3), 227–232.
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Kaplánek, M. (2013). *Animace: studijní text pro přípravu animátorů mládeže*. Praha: Portál.
- Kolář, J., Nehyba, J., & B. Lazarová. (2011). Osobnostně sociální rozvoj – o významu pojmu optikou pedagogického diskursu. In T. Janík, P. Knecht, & S. Šebestová (Eds.), *Smíšený design v pedagogickém výzkumu: Sborník příspěvků z 19. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu* (pp. 349–355). Brno: Masarykova univerzita.
- Kudláček, M., Valenta T., & Magerová, I. (2004). Společně v zážitkové pedagogice: Integrace osob se zdravotním postižením prostřednictvím společných zážitků. *Gymnasion*, 1(2), 8–18.
- Macků, R. (2016). Pohyb na adaptačních kurzech. In M. Švamberk Šauerová (ed.), *Benefity využití sportovních a prožitkových aktivit v edukačních souvislostech* (pp. 243–253). Praha: Palestra.
- Másilka, D. (2006). *Jevy ovlivňující život vybrané sociální skupiny (zakotvená teorie v kinantropologické praxi)* (Nepublikovaná disertační práce). Fakulta tělesné kultury UP, Olomouc.
- Másilka, D., & Zappe, P. (2007). Seriál Ze života gymnazistů, 3. díl, Vstupní adaptační kurz GO! *Gymnasion*, 4(7), 67–70.
- Smith, R. (2013). *Bridging The Transition From Middle School To High School* (Diplomová práce, State University of New York, USA). Získáno z: https://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.cz/&httpsredir=1&article=1139&context=edc_theses.

Žák, M. (2011). Jaký má vliv úvodní soustředění (neboli adaptační kurz) na kvalitu sociálních vztahů v třídním kolektivu?. *Gymnos Akadémos*, 1(2), 28–42.

Mgr. Martina Blažková
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie
blazkova@pf.jcu.cz