

VYUŽITIE LYŽOVANIA V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

THE USE OF SKIING IN SCHOOL PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION IN ELEMENTARY SCHOOLS

S. Straňavská, & J. Michal

Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, Slovenská republika

Abstract

The aim of our contribution, which is part of the grant task KEGA 032UMB-4/2022 Innovative teaching materials for teachers of physical and sports education in primary schools with a focus on winter seasonal movement activities, is to find out the interest of second-grade primary school pupils in skiing and their opinions on the organization ski training. We ascertained the students' interest in skiing and their opinion on the organization of ski training through a questionnaire created by us. 925 primary school pupils from the Central Slovak region were involved in the survey. Almost 75% of students completed ski training. The greatest interest in ski training from the pupils was in downhill skiing, where almost 67% of the pupils chose it.

Keywords: skiing; ski training; elementary school

Súhrn

Cieľom nášho príspevku, ktorý je súčasťou grantovej úlohy KEGA 032UMB-4/2022 Inovatívne učebné materiály pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných školách so zameraním na zimné sezónne pohybové činnosti, je zistiť záujem žiakov druhého stupňa základných škôl o lyžovanie a ich názory na organizáciu lyžiarskych výcvikov. Záujem žiakov o lyžovanie a názor na organizáciu lyžiarskych výcvikov sme zisťovali prostredníctvom nami vytvoreného dotazníka. Do prieskumu bolo zapojených 925 žiakov základných škôl zo stredoslovenského regiónu. Lyžiarsky výcvik absolvovalo takmer 75 % žiakov. Najväčší záujem na lyžiarskom výcviku zo strany žiakov bol o zjazdové lyžovanie, kde si ho zvolilo takmer 67 % žiakov.

Kľúčové slová: lyžovanie; lyžiarsky výcvik; základná škola

Úvod

Zimné športy pod ktoré patrí aj zjazdové lyžovanie sú súčasťou vyučovania v rámci predmetu telesná a športová výchova. Práve zimné športy patria medzi najobľúbenejšie tematické celky u mládeže a to aj z toho dôvodu, že sa väčšinou organizujú pobytovou formou. Ďurech (2008) uvádza, že zjazdové lyžovanie bolo už v roku 1973 súčasťou edukačného procesu avšak v tej dobe sa učilo na klasických lyžiach. Avšak posledné dve zimné sezóny boli iné a pre nadšencov lyžovania nie veľmi šťastné. Vplyvom pandémie Covid-19 boli lyžiarske výcviky úplne pozastavené, resp. v čase keď už boli povolené tak sa vo väčšine prípadov organizovali dochádzkovou formou. Napriek tomu, že v posledných rokoch prejavuje mládež zvýšený záujem o snowboarding, lyžovanie patrí stále medzi najviac obľúbený a rozšírený zimný šport, ktorému sa venuje veľké množstvo ľudí všetkých vekových kategórií Musil & Reichert (2008). Ako uvádza Michal (2001) zjazdové lyžovanie je základom učiva v telesnej výchove pre žiakov na druhom stupni základných škôl a je jednou z najobľúbenejších foriem telesnej výchovy, pričom okrem rozvoja lyžiarskych zručností a vedomostí formuje aj osobnosť človeka. Zasnežená príroda má pozitívny vplyv na ľudský organizmus, duševnú a emocionálnu stránku. Okrem už

spomínaného účinku, lyžovanie rozvíja jednotlivé svalové skupiny a výrazne ovplyvňuje činnosť centrálnnej nervovej sústavy. Súčasťou inovovaného Štátneho vzdelávacieho programu pre nižšie stredné vzdelávanie – 2. stupeň základnej školy vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v predmete telesná a športová výchova, má lyžovanie významné postavenie, je kombináciou vedomostí, pohybových schopností, motorických zručností a postojov žiakov k prírode (Kampmillerová, 2015; 2021). Lyžovanie je vyučované buď dochádzkovou alebo pobytovou formou, spravidla ide o 5 – 7 dní. Totožný názor zastáva aj Binter (2006), ktorí tvrdí, že lyžiarsky kurz je vhodný na naplnenie hlavných úloh telesnej a športovej výchovy a to po všetkých stránkach ako zdravotnej, výchovnej a tiež vzdelávacej. Súhlasíme s tvrdením Kippa (2011), že lyžovanie je vhodné pre ľudí na všetkých kondičných úrovniach. Ako uvádza Teitelbaum (2007) vďaka pokročilým technológiám sa lyžovanie stalo obľúbeným športom aj v oblastiach bez veľkého množstva snehu.

Metodika

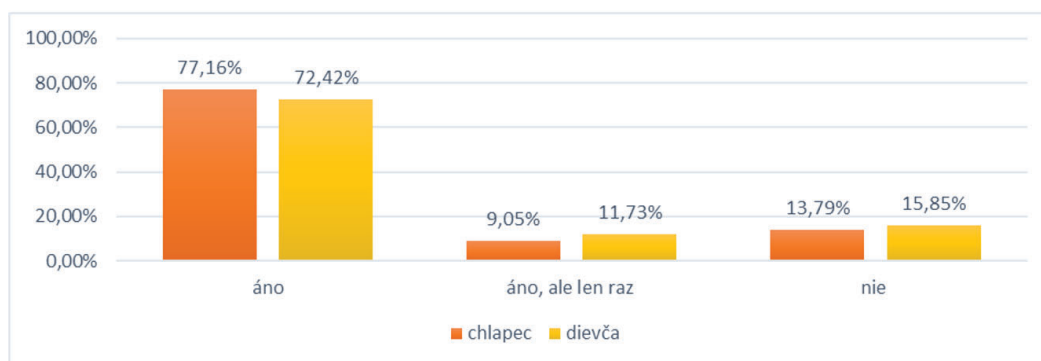
Prieskumu sa zúčastnilo 925 žiakov základných škôl zo stredoslovenského regiónu. Hlavnou prieskumnou metódou, ktorú sme použili bol nami vytvorený neštandardizovaný dotazník určený žiakom 2. stupňa základných škôl. Respondenti boli žiaci, ktorí v čase prieskumu navštevovali 7., 8. a 9. ročník základných škôl. Realizácia prieskumu prebiehala v období od januára 2022 do apríla 2022. Nami zostaveným dotazníkom, ktorý pozostával z 21 otázok sme chceli zistiť záujem žiakov o zjazdové lyžovanie a názory žiakov na organizáciu lyžiarskych výcvikov na školách.

Výsledky a diskusia

V našom prieskume, ktorý je zameraný na vyučovanie zjazdového lyžovania nás zaujímalo, či žiaci majú skúsenosti so zjazdovým lyžovaním. Ako môžeme vidieť na obr. 1 najviac žiakov odpovedalo, že má skúsenosti so zjazdovým lyžovaním. Medzi žiakmi sú aj takí, ktorí majú iba jednu skúsenosť so zjazdovým lyžovaním. Predpokladáme, že títo žiaci 9,05 % chlapcov a 11,73 % dievčat neabsolvovali lyžiarsky kurz, podobne ako aj 13,79 % chlapcov a 15,85 % dievčat, ktorí uviedli, že nemajú skúsenosť so zjazdovým lyžovaním.

Obrázok 1./ Figure 1.

Skúsenosti žiakov so zjazdovým lyžovaním./ Pupils' experience with downhill skiing.

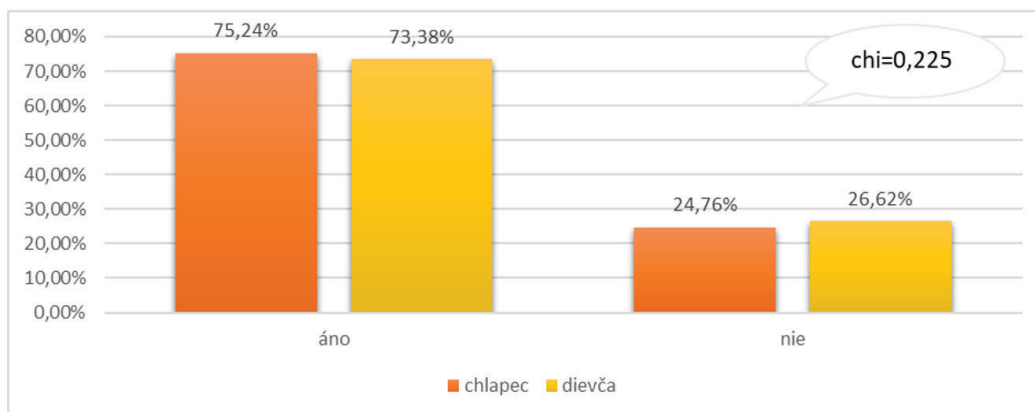


Napriek tomu, že posledné roky lyžiarske kurzy boli poznačené pandémiou Covid-19 pri zisťovaní účasti na lyžiarskom výcviku sme zaznamenali, že takmer 75 % žiakov absolvovala lyžiarsky výcvik a viac ako 25 % žiakov lyžiarsky výcvik neabsolvovalo (obr. 2). Z pohľadu pohlavia sme nezaznamenali štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti $p < 0,05$. Paugschová & Kubaščík (2002) a tiež Michal (2009) vo svojich výskumoch zistili, že lyžiarske kurzy organizované na základných školách boli prekvapujúco prevažne dochádzkovou formou. Michal (2006) vo svojom výskume, ktorý realizoval v meste Martin dospel tiež k zisteniu, že až 88 % základných škôl realizuje lyžiarske kurzy dochádzkovou formou a hlavným dôvodom je, že pobytová forma je náročnejšia z hľadiska organizácie. Vráblová (2013) zaznamenala, že až 100 % respondentov zúčastnených na jej výskume preferuje pobytovú formu výcviku. Zároveň viaceré výskumy potvrdzujú, že počas posledných desiatich rokov boli lyžiarske kurzy organizované prevažne pobytovou formou (Belás, 2011; Král, 2013; Michal, 2012; Straňavská, 2019; Veisová, 2011 a ďalší). V našom prieskume sme zaznamenali, že lyžiarsky výcvik bol

organizovaný viac dochádzkovou formou ako pobytovou avšak v tomto prípade sa pod týmto zistením podpísala pandémia Covid-19, keď školy nemohli organizovať pobytové lyžiarske výcviky. Pobytovú formu absolvovalo 45 % žiakov a 55 % žiakov absolvovalo lyžiarsky výcvik dochádzkovou formou (obr. 3).

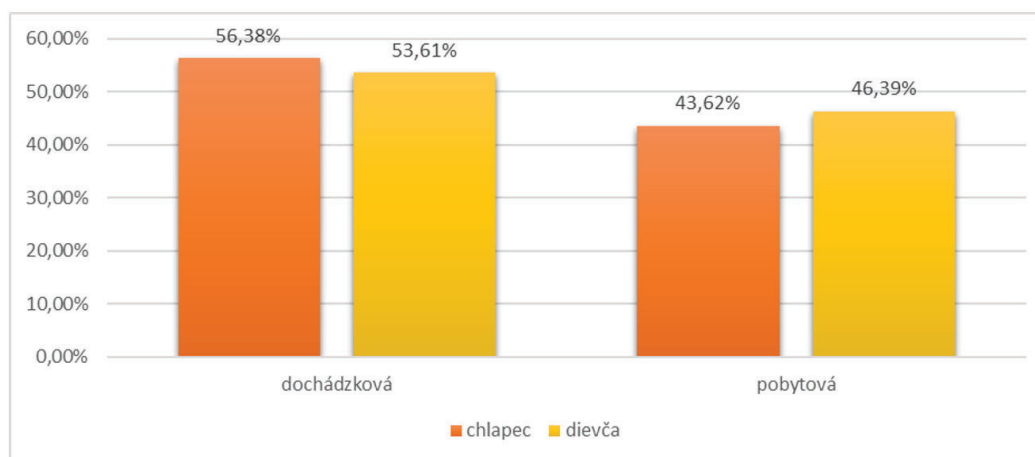
Obrázok 2./ Figure 2.

Účasť na lyžiarskom výcviku./ Participation in ski training.



Obrázok 3./ Figure 3.

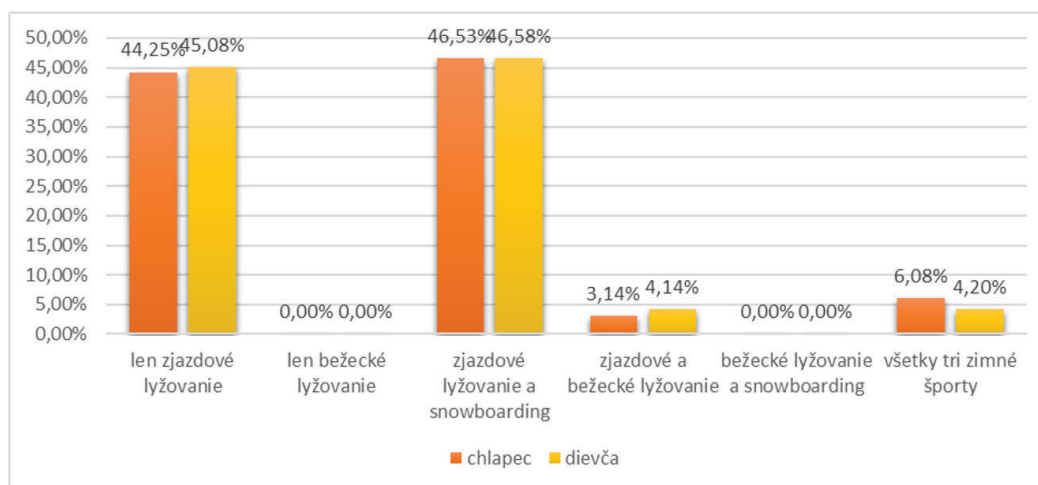
Forma lyžiarskeho výcviku./ A form of ski training.



Michal & Horička (2014) vo svojom výskume zistili, že žiaci na lyžiarskom kurze inklinovali k zjazdovému lyžovaniu. Obdobne aj Vráblová (2013) zistila, že žiaci počas lyžiarskeho kurzu dávajú prednosť zjazdovému lyžovaniu ale zároveň uvádza, že školy ponúkali žiakom možnosť výberu medzi zjazdovým lyžovaním a snowboardingom. Napriek tomu si žiaci prevažne vybrali zjazdové lyžovanie. Ako vidíme na obr. 4 46,5 % žiakov, ktorí boli zapojení do nášho prieskumu uviedlo, že na zimnom kurze sa venovali zjazdovému lyžovaniu a snowboardingu. Zároveň 44,67 % žiakov zúčastnených na zimnom kurze uviedlo, že sa venovali počas zimného kurzu iba zjazdovému lyžovaniu. Niečo viac ako 5 % žiakov uviedlo, že počas zimného kurzu mali na výber z troch zimných športov a to konkrétne okrem zjazdového lyžovania, snowboardingu mali možnosť naučiť sa aj bežecké lyžovanie. Práve bežecké lyžovanie sa v posledných rokoch na zimných kurzoch takmer nevyučuje, čo je škodu lebo z finančného hľadiska je v porovnaní so zjazdovým lyžovaním a snowboardingom dostupnejšie, keďže nie je potrebný skipass a viaceré mestá na Slovensku počas zimnej sezóny ponúkajú upravené bežkárské trate.

Obrázok 4./ Figure 4.

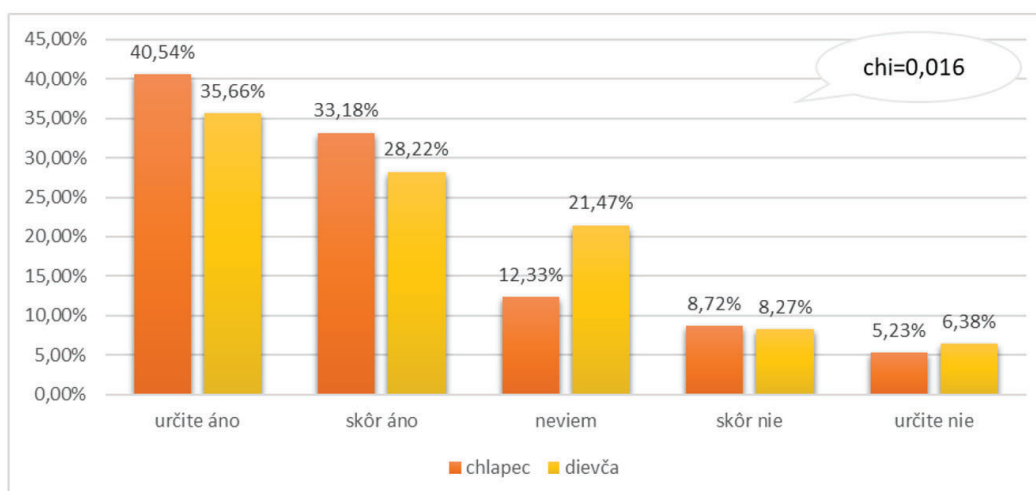
Šport, ktorému sa žiaci venovali na zimnom kurze./ The sport that the students were engaged in during the winter course.



V ďalšej časti sme chceli zistiť aký majú žiaci názor na zjazdové lyžovanie z pohľadu bezpečnosti (obr. 5). Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že žiaci považujú zjazdové lyžovanie za vcelku bezpečný šport, keď 38 % žiakov uviedlo, že zjazdové lyžovanie je určite bezpečný šport. Možnosť skôr áno uviedlo 33,18 % chlapcov a 28,22 % dievčat. Značný rozdiel je medzi pohlavím pri možnosti odpovede neviem, kde túto možnosť zvolilo 12,33 % chlapcov a až 21,47 % dievčat. Pozitívne hodnotíme, že žiaci považujú zjazdové lyžovanie skôr za bezpečnejší šport ako nebezpečnejší. Aj iné výskumy potvrdzujú, že žiaci vnímajú zjazdové lyžovanie ako bezpečný šport. Mazal (2011) vo svojom výskume, ktorý bol tiež uskutočnený na základných školách zistil, že 56 % žiakov siedmeho ročníka, 63 % žiakov ôsmeho ročníka a 60 % žiakov deviateho ročníka považuje zjazdové lyžovanie za bezpečnejší šport. Michal & Horička (2014) zase zdôrazňujú, že pokiaľ je dodržiavaná bezpečnosť, s čím súvisí aj nosenie prilby môžeme hovoriť, že zjazdové lyžovanie a aj iné zimné športy sú bezpečné. Pri vypočítaní štatistickej významnosti sme zaznamenali štatisticky významný rozdiel v odpovediach medzi dievčatami a chlapcami na hladine významnosti $p < 0,05$.

Obrázok 5./ Figure 5.

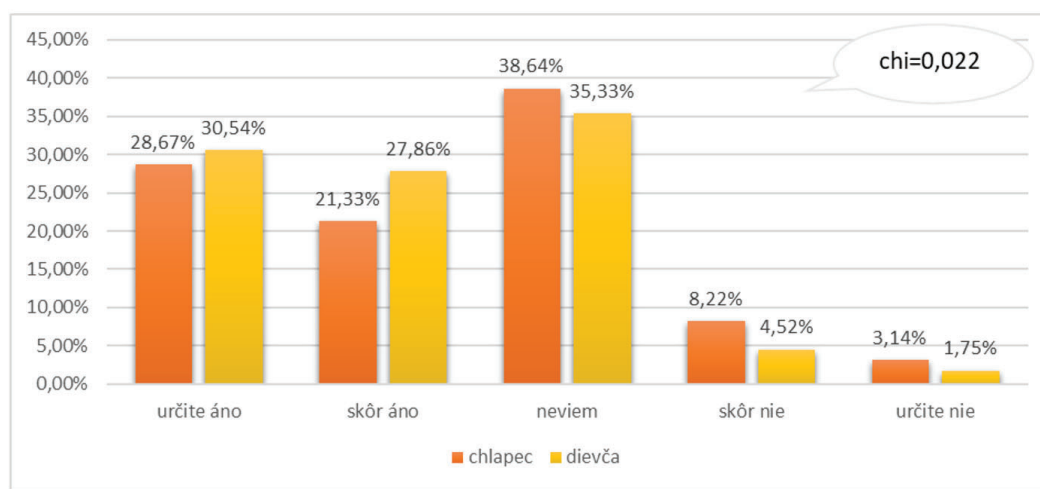
Názory žiakov na bezpečnosť zjazdového lyžovania./ Pupils' opinions on the safety of downhill skiing.



Zaujímalo nás aj to ako vnímajú žiaci zaradenie zjazdového lyžovania do vyučovania v rámci telesnej a športovej výchovy. Prekvapivo sme zistili, že najviac žiakov nevie posúdiť či je dôležité aby bolo zjazdové lyžovanie súčasťou vyučovania (obr. 6). Pre túto možnosť sa vyjadrilo až 38,64 % chlapcov a 35,33 % dievčat. Druhá a tretia najčastejšia odpoveď je už pozitívnejšia, keď žiaci odpovedali, že určite je dôležité aby bolo zjazdové lyžovanie súčasťou vyučovania, resp. volili možnosť skôr áno. Môžeme konštatovať, že žiaci si uvedomujú dôležitosť ponechania zjazdového lyžovania v učebných osnovách telesnej a športovej výchovy. Pri vypočítaní štatistickej významnosti v odpovediach medzi chlapcami a dievčatami sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti $p < 0,05$.

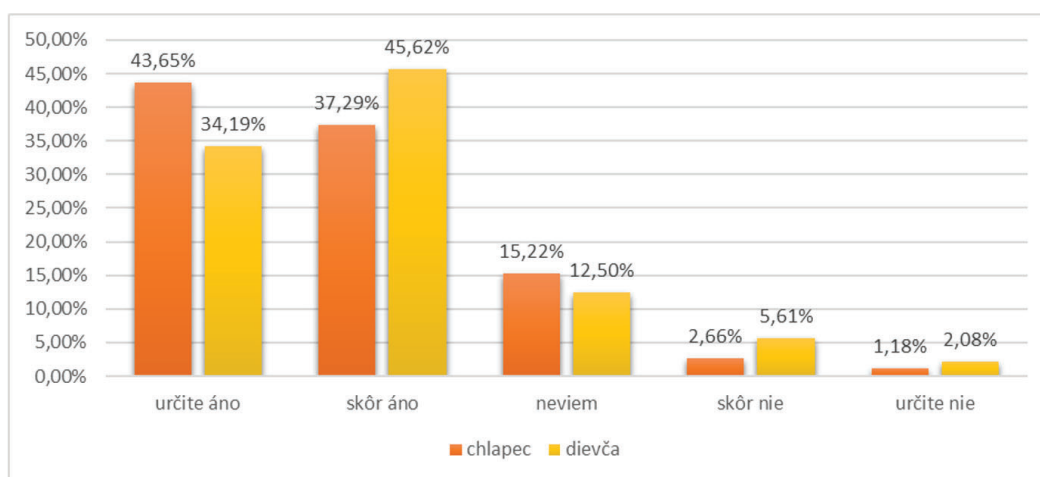
Obrázok 6./ Figure 6.

Dôležitosť zaradenia zjazdového lyžovania do vyučovania TSV podľa žiakov./ The importance of including downhill skiing in TSV teaching according to pupils.



Obrázok 7./ Figure 7.

Účasť na lyžiarskom kurze v prípade vlastného hradenia nákladov./ Participation in the ski course in case of self-payment of costs.



Predchádzajúce výskumy Paugschovej & Kubaščíka (2002) zistili až 85 % účasť žiakov na lyžiarskych kurzoch, pričom Veisová (2006) zaznamenala pokles účasti žiakov na lyžiarskych kurzoch, kurzu sa zúčastnilo len niečo viac ako 50 % žiakov. Michal (2012) zistil takmer 60 % účasť žiakov na lyžiarskych kurzoch a zároveň konštatuje, že záujem o lyžiarske kurzy zo strany žiakov klesol z dôvodu sedavého spôsobu života a nezaujmom zo strany žiakov o pohybové aktivity. Na základe výsledkov, ktoré prezentujeme na obr.7 môžeme konštatovať, že takmer 40 % žiakov by určite lyžiarsky kurz

absolvovalo aj keby si mali kurz hradiť sami. 41,5 % žiakov by tiež podľa všetkého lyžiarsky kurz absolvovalo aj v prípade hradenia nákladov. Takmer 14 % žiakov sa k tejto otázke nevedelo vyjadriť, teda nevedia posúdiť či by absolvovali lyžiarsky kurz, keby si ho mali zaplatiť. Opäť môžeme konštatovať, že v prípade hradenia nákladov sa k nezúčastneniu na lyžiarskom kurze vyjadrilo relatívne málo žiakov.

Záver

Na záver môžeme konštatovať, že žiaci zo stredoslovenského regiónu prevažne majú skúsenosti so zjazdovým lyžovaním. Potvrdilo sa nám, že pandémia Covid-19 ovplyvnila organizovanie lyžiarskych výcvikov, keďže lyžiarske výcviky boli viac organizované dochádzkovou formou v porovnaní s formou pobytovou. Zároveň môžeme konštatovať, že aj napriek pandémie Covid-19 pomerne dosť žiakov potvrdilo, že sa zúčastnili lyžiarskeho výcviku. Okrem zjazdového lyžovania viacero škôl zaradilo do vyučovania na lyžiarskom výcviku aj snowboarding a zopár škôl zaraďuje do lyžiarskeho výcviku aj bežecké lyžovanie. Stále je ale veľa škôl, ktoré vyučujú na lyžiarskom výcviku iba zjazdové lyžovanie. Žiaci považujú zjazdové lyžovanie z hľadiska bezpečnosti tento šport za dostatočne bezpečný. Nevedia však jednoznačne posúdiť, či je dôležité aby bolo zjazdové lyžovanie súčasťou vyučovania telesnej a športovej výchovy, avšak aj keď by štát prestal uhrádzať náklady spojené s lyžiarskym výcvikom žiaci by sa lyžiarskeho výcviku aj napriek tomu zúčastnili. Je dôležité aby budúci učitelia telesnej a športovej výchovy boli v rámci svojho štúdia na vysokej škole dostatočne pripravení po teoretickej a praktickej stránke na vyučovanie zjazdového lyžovania. Taktiež je potrebné aby učitelia z praxe mali možnosť zúčastniť sa na odborných seminároch a školení z problematiky zjazdového lyžovania.

Literatúra

- Belás, M. (2011). Úroveň pohybového zaťaženia študenta počas kurzu lyžovania na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. In J. Michal (Ed.), *Perspectives of physical training process at schools* (s. 56-67). Matej Bel University.
- Binter, L. (2006). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Grada Publishing.
- Durech, I. (2008). Niektoré poznatky z genézy výučby zjazdového lyžovania. In J. Labudová, I. Pavlov & V. Bebečáková (Eds.), *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb* (s. 208-211). Prešovská univerzita.
- Kampmillerová, L. (2015). *Športové výcviky v základnej škole plavecký, korčuliarsky, lyžiarsky a snowboardingový*. Dr. Josef Raabe Slovensko, s.r.o.
- Kampmillerová, L. (2021). *Športové výcviky v základnej škole* (2. vyd.). Raabe.
- Kipp, R. W. (2011). *Alpine skiing* (1. vyd.). United States of America : Human Kinetics.
- Král, L. (2013). Zjazdové lyžovanie na 1. stupni základnej školy. In K. Baisová & M. Kružliak (Eds.), *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* (s. 26-44). ÚTVŠ Technická univerzita Zvolen.
- Mazal, Z. (2011). *Výuka snowboardingu na základných a stredných školách v Olomouci a okolí* [Diplo-mová práca. Masarykova univerzita v Brne].
- Michal, J. (2001). *Teória a didaktika lyžovania*. PDF UMB v Banskej Bystrici.
- Michal, J. (2006). Analýza stavu lyžovania na základných školách. In J. Michal & P. Bartík (Eds.), *Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách* (s. 186-196). Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici.
- Michal, J. (2009). Názory žiakov na realizáciu snowboardového výcviku na školách. *Studia sportiva*, 3(2), 99-106.
- Michal, J. (2012). Vyučovanie lyžovania v intencii štátneho vzdelávacieho programu na stredných školách. In K. Baisová & M. Kružliak (Eds.), *Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*, (s. 166-177). ÚTVŠ Technická univerzita Zvolen.
- Michal, J., & Horička, M. (2014). Monitoring vyučovania snowboardingu na druhom stupni základných škôl. In K. Baisová, M. Kružliak & S. Azor (Eds.), *Telesná výchova a šport v živote človeka* (s. 190-198). ÚTVŠ Technická Univerzita Zvolen.
- Musil, D., & Reichert, J. (2008). *Lyžování: od základů po Freestyle*. Grada Publishing.
- Paugšchová, B., & Kubaščík, R. (2002). *Monitorovanie stavu lyžovania na základných školách Stredo-slovenského regiónu*. Fakulta humanitných vied UMB v Banskej Bystrici.
- Straňavská, S. (2019). Názory žiakov základných škôl na zimné športy. In K. Baisová & M. Kružliak (Eds.), *Telesná výchova a šport v živote človeka* (s. 48-58). ÚTVŠ Technická univerzita Zvolen.

- Teitelbaum, M. (2007). *Healthy for life – Skiing*. United States of America: Cherry Lake Publishing.
- Veisová, M. (2006). Monitorovanie záujmu o lyžovanie a snowbording u absolventov SŠ – záujemcov o štúdium telesnej výchovy na KTVŠ PF UKF v Nitre. In *Sport and globalization* (s. 86-91). UKF Nitra.
- Veisová, M. (2011). Vplyv pohybových programov na kvalitu výučby základných lyžiarskych zručností detí predškolského veku. In J. Broďáni & N. Halmová (Eds.), *Šport a zdravie* (s. 222-226). UKF PF KTVŠ Nitra.
- Vráblová, M. (2013). Záujem žiakov o využitie snowboardingu vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy. In K. Baisová & M. Kružliak (Eds.), *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* (s. 89-94). ÚTVŠ Technická univerzita Zvolen.

PaedDr. Stanislava Straňavská, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

Slovenská republika

stanislava.stranavska@umb.sk