

VPLYV ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ A PRVKOV KARATE NA ÚROVEŇ ZÁMERNEJ POZORNOSTI ŽIAKOV II. STUPŇA ZÁKLADNEJ ŠKOLY NA HODINÁCH TELESNEJ VÝCHOVY

INFLUENCE OF MARTIAL ARTS EXERCISES AND KARATE TRAINING ELEMENTS TO INTENTIONAL ATTENTION GRADE PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN ON PHYSICAL EDUCATION LESSONS

MIROSLAV SLIŽIK

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela
Banská Bystrica, Slovenská republika

ÚVOD:

Problémy sústredenia, koncentrácie zámernej pozornosti a motivácie žiakov základných škôl patria k tým, ktoré sú učiteľia nútení vo výchovno-vzdelávacom procese riešiť najčastejšie. Jednou z ciest ich pozitívneho prekonávania je vytváranie väčšieho priestoru pre tvorivosť, uvoľnenie sa žiakov, ale najmä širokého spektra možností ich vlastnej - individuálnej sebarealizácie na vyučovaní. Uvedenými faktormi sú nútení sa zaoberať i odborníci z oblasti športovej edukológie, nakoľko problémy aktívnej zámernej pozornosti žiakov na hodinách telesnej výchovy patria jednoznačne k popredným objektívnym determinantom ich efektivity. Na výkonnosť žiakov na vyučovaní majú významný vplyv ich psychické stavy, motivácia, záujmy, fyzický stav organizmu a iné vnútorné, ale i vonkajšie faktory. Primárnym ukazovateľom globálnej výkonnosti človeka je pozornosť, ktorej úroveň a kvalita je neustále ovplyvňovaná množstvom endogénnych a exogénnych determinantov. Pokles sústrednosti, koncentrácie a stálosti pozornosti sa považuje za najtypickejší príznak zníženia výkonnosti (Ďurič, 1975). Pre realizáciu vyučovacích hodín telesnej výchovy je otázka koncentrácie a stálosti pozornosti žiakov okrem problematiky efektívnosti výchovno-vzdelávacieho procesu i dôležitým faktorom ovplyvňujúcim celkovú organizáciu, aplikáciu metód, výber obsahu a samotnú bezpečnosť vyučovania. V našej malej štúdií sme sa pokúsili na spomínané faktory poukázať formou realizácie pedagogického experimentu, ktorým sme chceli dokázať predpokladanú mieru pozitívneho vplyvu aplikácie netradičných (menej využívaných) úpolových cvičení a prvkov karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov II. základnej školy.

PROBLÉM:

Pozornosť predstavuje tú stránku psychickej činnosti, ktorá umožňuje výberové zameranie a koncentráciu vedomia človeka na určitú činnosť, predmety a javy. Je neodmysliteľnou súčasťou vnímania, myslenia a ďalších poznávacích procesov. Človek sa v stave bdlosti neustále na niečo koncentruje, sleduje rôzne objekty, sústredí sa na rôzne druhy činnosti, ale i na rôzne vlastné myšlienky. Niektoré predmety dokáže sledovať dôsledne, iné zase menej a niektoré si vôbec nevšima. Človek nedokáže, ale ani nepotrebuje reagovať na všetky podnety a javy z jeho okolia. Pozornosť je teda orientačná činnosť, pomocou ktorej sa človek zoznamuje s okolím, predmetmi a javmi, pričom sa sústredí hlavne na tie, ktoré sú pre neho najdôležitejšie. Mnohí autori sa pri

formulovaní definícií pozornosti hlavne zameriavajú na jej charakteristiku ako „výberového zamerania a sústredenosti vedomia na určitý objekt“ (Rubinštejn, 1967; Woodworth - Scholsberg, 1959; Calupa, 1981 a iní – In: (Lokšová - Lokša, 1999). V súčasnej dobe sa kognitívne orientovaní psychológovia a pedagógovia zameriavajú najmä na interpretáciu pozornosti, ako faktora riadiaceho prenos informácií medzi senzoricou, krátkodobou (pracovnou) a dlhodobou pamäťou, pri vybavovaní a kódovaní osvojovaných znalostí (vedomostí, zručností a pod.) (Fontana, 2003).

Druhy pozornosti – poznáme dva základné druhy pozornosti (Boroš, 2002):

- a) **Neúmyselná pozornosť** – *pasívna* – *exogénna* – priamo súvisí s reflexmi, vzniká a udržuje sa bez vedomého úmyslu (úsilia) človeka, je to pozornosť vyvolaná mimo našej mysle vonkajším stimulom, upozorňuje nás na dôležité zmeny v prostredí.
- b) **Úmyselná pozornosť** – *aktívna* – *endogénna* – je vedome zameriavaná a riadená človekom, je iniciovaná v mysli človeka, niektorí autori ju tiež nazývajú ako *strategická pozornosť*, ktorá je vyvolaná cieľom činnosti.

Charakteristika pozornosti – väčšina autorov uvádza, že pozornosť je charakterizovaná nasledovnými ukazovateľmi (Boroš, 2002; Daniel, 2003; Lokša, 1999; Munden - Arcelus, 2002):

- **Rozsah (kapacita)** – je daná množstvom objektov, ktoré pozornosť obsiahne pri simultánnom vnímaní.
- **Intenzita (napätie)** – určuje ju stupeň sústredenosti na určitý objekt alebo činnosť, pričom si človek nevšíma nič iné.
- **Stálosť (časová extenzita, dĺžka pozornosti)** – je to doba, počas ktorej sa pozornosť človeka udrží na jednom alebo viacerých objektoch.
- **Rozdeľovanie** – predstavuje takú organizáciu duševnej činnosti, pri ktorej u človeka prebiehajú súčasne dve alebo viac psychických aktivít.
- **Prepojovanie** – je to schopnosť rýchlo prerušiť jedno zameranie (sústredenie pozornosti) a zapojiť sa do druhého, ktoré lepšie zodpovedá podmienkam, ide o tzv. pružnosť pozornosti.
- **Fluktuácia** – ide o periodický výkyv (oslabovanie pozornosti, ktoré sa strieda s jej zosilňovaním alebo návratom k tomu istému objektu), ktorý môže vzniknúť pri veľkom sústredení sa na prácu alebo ďalšom zameraní na určitý objekt.
- **Koncentrácia (sústredenosť)** – znamená intenzívne sústredenie pozornosti na určitú činnosť alebo objekty.

Význam úpolov vo vyučovacom procese

Podľa (Fojtík, Michalov, 1996) zmysel vyučovania úpolov na školách môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. Úpoly majú dôležitý význam z hľadiska vytvárania vlastností a schopností potrebných na obranu vlasti.
2. Pomáhajú rozvoju zručnosti sebaobrany a k väčšej psychickej odolnosti.
3. Sú vynikajúcim kondičným cvičením a v dostatočnom rozsahu rozvíjajú väčšinu pohybových schopností.
4. Zdokonaľujú chápanie mechaniky telesných pohybov.

5. Rozvíjajú kontrolu telesných pohybov a psychických stavov.
6. Umožňujú lepšie poznať vlastné schopnosti a reálne sebahodnotenie.
7. Prispievajú k sociálnej spolupatričnosti a ohľaduplnosti k spolužiakovi

Karate v školskej telesnej výchove

Úpoly sú jednoznačne zaradené medzi základné tematické celky a vyučujú sa priebežne v jednotlivých ročníkoch v zmysle platných učebných osnov pre príslušné vzdelávacie stupne škôl. Súčasťou celku úpolov má nezastupiteľné miesto i karate ako jeden z veľmi rozšírených úpolových (bojových) športov, ktorého obsah je súčasťou učebných osnov telesnej výchovy základných škôl.

V 1. až 4. ročníku základných škôl je rozsah výučby úpolov od 10 do 30 % podľa jednotlivých ročníkov, v 5. až 8. ročníku sú základným tematickým celkom. Učivo je zamerané na osvojenie základných techník *karate* vykonávaných namieste i v pohybe a ich následných kombinácií v kontakte so súperom. Vo veľkej miere sa využívajú rôzne úpolové cvičenia a hry, ktorých úlohou je rozvoj všeobecných a špeciálnych pohybových schopností žiakov. Do obsahu sú zahrnuté aj základy pádov z hľadiska ich dôležitosti v prevencii úrazov v bežnom živote. Žiaci tiež získavajú teoretické vedomosti týkajúce sa charakteristiky *karate* ako športu i ako bojového umenia, jeho sebaobránného významu, základnej terminológie *karate* a pod.

5.-6. ročník:- význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany, význam techniky základných postojov a základných útočných a obranných techník vykonávaných na mieste a následne v pohybe, význam techniky pádov, primeranosť sebaobrany, význam etiky a etikety karate.

7.-9. ročník: zdokonaľovanie pohybových zručností v jednotlivých činnostiach, spájanie jednoduchých základných techník do širších komplexov útočných a obranných kombinácií vykonávaných najprv samostatne a následne vo dvojiciach. Vyučujú sa koordinačne náročnejšie technické prvky, ktoré majú za cieľ dosiahnutie vyváženého psychosomatického rozvoja žiakov tohto vývinového obdobia. Žiaci si prostredníctvom osvojovania konkrétnych sebaobránných kombinácií majú možnosť prirodzeným spôsobom naplniť potrebu osobnej sebarealizácie a sebauplatnenia (Sližik, Bartík, 2004). Pri charakteristike pozitívnej aplikácie základných prvkov karate v školskej telesnej výchove nemôžeme opomenúť i ich praktický a efektívny význam v práci so zrakovo handicapovanými deťmi. Praktické štúdie niekoľkých autorov poukázali na efektívny význam aplikácie prvkov bojových umení v telesnej výchove zrakovo postihnutých (Bartík, Sližik, 2003)

CIEĽ, HYPOTÉZY A METÓDY VÝSKUMU:

Cieľom našej štúdie bolo dokázať pozitívny vplyv úpolových cvičení a prvkov karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov II. stupňa základnej školy na hodinách telesnej výchovy.

Pre realizáciu našej výskumnej úlohy sme si stanovili nasledovnú hypotézu:

H: Predpokladali sme, že realizácia úpolových cvičení a prvkov karate na vyučovacích hodinách telesnej výchovy pozitívne ovplyvní zámernú pozornosť žiakov II. stupňa základnej školy.

Pre dosiahnutie cieľa a realizáciu stanovených úloh sme požili nasledovné metódy výskumu:

❖ **Metóda pedagogického experimentu**

V našej štúdii sme aplikovali prirodzený experiment a realizovali sme ho v experimentálnom výbere, ktorý tvorila jedna trieda piateho a jedna trieda deviateho ročníka 2. stupňa základnej školy a to spolu na 8 vyučovacích hodinách telesnej výchovy. Experimentálnym činiteľom bol nami navrhnutý súbor úpolových cvičení, hier a techník karate spolu s ich metodickými postupmi, organizačnými formami a využitím konkrétnych prostriedkov, pričom sme brali do úvahy materiálne vybavenie školy a vekové osobitosti žiakov v sledovaných ročníkoch.

Na prvých vyučovacích hodinách sa žiaci venovali úpolovým cvičeniam, hrám a postupne sme prechádzali na jednotlivé techniky karate (pády, postoje, údery, kopy, kryty). Na poslednej nami realizovanej vyučovacej si žiaci vyskúšali kumite (boj vo dvojiciach) s chráničmi.

Počas výskumu žiaci cvičili a súťažili individuálne, vo dvojiciach, v skupinách, v družstvách. Snažili sa premôcť jeden druhého, čo bolo pre nich silne motivujúcim prvkom, ale predovšetkým cítili sa sebedomejšie a odchádzali z vyučovacích hodín naplnení pocitom, že by sa vedeli v niektorých situáciách ubrániť prípadne zaútočiť na protivníka.

❖ **Pozorovanie**

Pozorovanie je najstaršia výskumná metóda. Tvorí jeden z hlavných prístupov pre poznávanie psychických procesov a prejavov sledovaných ľudí. Pomocou psychologického pozorovania môžeme analyzovať výrazové resp. dominantné prejavy skúmaných osôb. Ide tu predovšetkým o analýzu činnosti a správania sa jednotlivcov v ich prirodzených životných situáciách bez umelého zasahovania výskumníka.

V našom výskume dvaja kompetentní pozorovatelia zaznamenávali priebeh vyučovacích hodín v experimentálnych a kontrolných triedach do záznamového hárku. Jeho obsah tvorili tri časti: úvodná, hlavná a záverečná časť vyučovacej hodiny.

Každá z nich obsahovala: zameranie jednotlivých častí vyučovacej hodiny, použité organizačné formy, metódy, pomôcky, subjektívne posúdenie aktivity a zámernej pozornosti žiakov v tej ktorej časti vyučovacej hodiny.

V závere pozorovatelia globálne posúdili aktivitu a úroveň zámernej pozornosti žiakov na hodnotiacej škále od 1-5 a taktiež zaznamenali údaj, kedy bol vykonaný test koncentrácie pozornosti.

❖ **Kučerov test koncentrácie pozornosti (TKP – T52)**

Test koncentrácie pozornosti patrí do kategórie tzv. škrtačích testov, určených pre hodnotenie koncentrácie pozornosti. Test koncentrácie pozornosti T-52, ktorý bol prepracovaný M. Kučerom a vyšiel v roku 1980. Tento test sme použili na zisťovanie aktuálnej úrovne koncentrácie pozornosti detí v záverečnej časti sledovaných vyučovacích hodín (Kučera, 1992). Tento test je možné použiť individuálnou i skupinovú formou. Využívajú sa v ňom tri pracovné listy a jeden záznamový hárkok. My sme vo výskume použili pre piate ročníky formu A a B, a pre deviate ročníky formu C. Test spočíva vo vzájomnej korekcií znakov usporiadaných vedľa seba v dvoch riadkoch. Probandi majú za úlohu porovnávať navzájom dva riadky znakov (kontrolný a opravný) a každý znak, ktorý sa nezhoduje v opravnom riadku s riadkom kontrolným,

musia prečiarknuť (jedným jednoduchým ťahom pera, šikmo v ľubovoľnom smere). Čas vymedzený na vypracovanie je stanovený na 4,5 minúty. Probandom je dôležité vysvetliť, že majú pracovať tempom, aké im vyhovuje (pracujú síce na čas, ale veľmi dôležitá je i dôslednosť a presnosť). Examinátor vyhodnocuje každý test osobitne pomocou šablón. Zisťuje sa celkový počet riešených znakov, počet správnych znakov, počet vynechaných znakov a počet zle škrtnutých znakov. Vyhodnocuje sa celková výkonnosť, ktorá je závislá od celkového počtu chýb vo vzťahu k celkovému počtu riešených znakov. Examinátor pri vyhodnocovaní tiež sleduje spôsob vyznačovania (škrtnania) znakov (úhľadnosť, roztrásenosť a pod.)

Test možno použiť ako súčasť testovacej batérie v poradenskej praxi, predovšetkým pre profesionálne poradenstvo. Hodí sa ako doplnok k vyšetreniu, zameraného na hodnotenie psychomotorického tempa, sústredenosti a sklonu k chybovosti (testy špeciálnych schopností, znalostí a zručností).

Metódy spracovania faktov - pre spracovanie získaného výskumného materiálu sme použili nasledovné metódy: *analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu, porovnávanie, matematicko – štatistické metódy.*

Organizácia výskumu

Výskumný súbor tvorili žiačky 5. a 9. ročníka Základnej školy v okrese Prievidza. V každom ročníku bola jedna experimentálna a jedna kontrolná skupina. Experimentálnu skupinu 9. ročníka tvorila 9.A trieda, v ktorej bolo 15 dievčat. Kontrolnú skupinu tvorila 9.C trieda, v ktorej bolo 14 dievčat. V piatich ročníkoch kontrolnú skupinu tvorilo 17 žiačok z 5.A triedy a kontrolnú skupinu dievčatá 5.B triedy s počtom 17. V experimentálnych skupinách sme vo vyučovacích hodinách uplatňovali úpolové cvičenia a cvičenia s prvkami karate. V kontrolnej skupine prebiehali vyučovacie hodiny telesnej výchovy bežným spôsobom na základe učebných osnov pre 5.-8. ročník ZŠ. Výskum bol realizovaný v časovom rozmedzí od novembra do januára bežného školského roku. Vyučovacie hodiny s aplikáciou experimentálneho činiteľa prebiehali v pondelok. 1. vyučovaciu hodinu v 9.A triede a 3. vyučovaciu hodinu v 5.A triede. Obidve triedy tvorili experimentálny súbor nášho výskumu, v ktorom sme vyučovali úpolové cvičenia a cvičenia s prvkami karate. Na každej druhej vyučovacej hodine telesnej výchovy sme identicky v experimentálnom i kontrolnom súbore vykonali Kučerov test koncentrácie pozornosti. V deviatich ročníkoch sme realizovali formu C a v piatich ročníkoch striedavo formu A, B. Priame pozorovanie a jeho záznamy zo všetkých vyučovacích hodín si viedli dvaja kompetentní pozorovatelia, ktorí boli prítomní na vyučovacom procese. Súčasne opäť v pondelok na 3. vyučovacej hodine v 5.B triede, a rovnako na 4. vyučovacej hodine v 9.B triede prebiehala klasická výučba telesnej výchovy podľa učebných osnov. Obe uvedené triedy tvorili kontrolný súbor nášho výskumu. Týchto vyučovacích hodín sa taktiež zúčastnili identicky pozorovatelia, ktorí si viedli záznamy z priameho pozorovania. Dovedna sme odučili 16 vyučovacích hodín s úpolovou tematikou a prvkami karate a rovnako 16 hodín s klasickým zameraním podľa tematického plánu pre príslušný ročník druhého stupňa základnej školy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA:

SLIŽIK, M. 2008. *Vplyv úpolových cvičení a prvkov karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov II. stupňa základnej školy na hodinách telesnej výchovy.* In: *Studia Kinanthropologica IX*, 1. České Budějovice: PF Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, s. 163 – 172. ISSN 1213-2101.

Vyhodnotenie záznamov z vyučovacích hodín Tv

Záznamy z priameho pozorovania vyučovacích hodín telesnej výchovy sme použili na subjektívne posúdenie aktivity a zámernej pozornosti žiakov na hodinách telesnej výchovy v experimentálnych a kontrolných skupinách. Naším cieľom bolo dokázať, že v experimentálnych skupinách, v ktorých sme do vyučovacieho procesu zaradili úpolové cvičenia a prvky karate, bola vyššia pozornosť a aktivita zo strany žiakov v porovnaní s kontrolnými skupinami, v ktorých prebiehal vyučovací proces telesnej výchovy podľa učebných osnov. V tabuľkách uvádzame globálne posúdenie aktivity a zámernej pozornosti žiakov na vyučovacej hodine, ktoré pozorovatelia vyjadrili na hodnotiacej škále od 1-5 spolu s témou jednotlivých vyučovacích hodín.

Hodnotiaci škála:

1. výborná (veľmi vysoká)
2. veľmi dobrá (vysoká s čiastočnými výkyvmi)
3. dobrá (priemerná s pravidelnejšími výkyvmi)
4. dostatočná (podpriemerná s prevládajúcou nepozornosťou)
5. nedostatočná (veľmi nízka – žiaci sa nedokázali koncentrovať, hodina ich nezaujala)

Pri globálnom hodnotení sme si všimli to, ako sa žiaci zapájali do vyučovacieho procesu (celková úroveň zámernej pozornosti), ich vonkajšie prejavy (mimika, gestá). Ako reagovali na požiadavky zo strany vyučujúceho, no taktiež ako dokázal vyučujúci ich pozornosť prirodzene zamerať. Či boli disciplinovaní, ako sa prejavovali vo vzťahu k skupine, ale i k jednotlivcovi. (pri všeobecnom hodnotení sme brali do úvahy nie len samotnú mieru úrovne zámernej pozornosti, ale i kontinuitu – časový priebeh jej trvania z pohľadu celej vyučovacej hodiny).

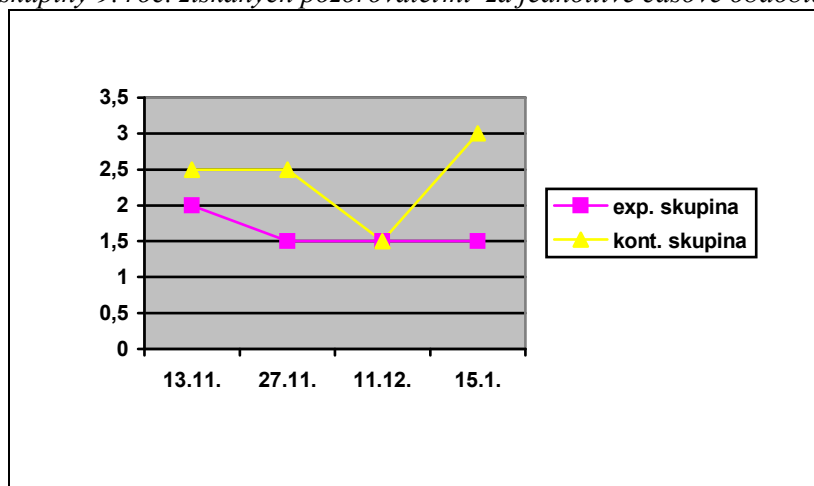
Tabuľka - Hodnotenie vyučovacích hodín pozorovateľmi v experimentálnej a kontrolnej skupine 9. ročníka

Dátum	Téma	Exp.skupina : 9. A		Téma	Kont. skupina : 9. C	
		Hodnotenie:			Hodnotenie:	
		Klvanec	Zemanová		Olejníková	Bieliková
13.11.2006	Preťahy	2	2	Gymnastické cvičenia	3	2
27.11.2006	Odpory	1	2	Cvičenia na kruhoch	2	3
11.12.2007	Základné údery v karate	2	1	Prihrávky v hádzanej	2	1
15.1.2007	Kumite vo dvojiciach	2	1	Nácvik skoku do výšky	3	3

Priemerná známka hodnotenia objektívnymi pozorovateľmi nami odučených hodín telesnej výchovy s úpolovou tematikou a prvkami karate v experimentálnej skupine (9.A) za celé výskumné obdobie bola 1,62. Priemerná známka hodnotenia objektívnymi pozorovateľmi, ktorí sa podieľali na pozorovaní hodín telesnej výchovy kontrolnej skupiny (9.C), kde výučba prebiehala na základe tematického plánu podľa

platných učebných osnov pre 5.- 9. ročník 2. stupňa ZŠ za celé výskumné obdobie bola 2,37.

Obrázok - Porovnanie výsledkov zámernej pozornosti žiakov experimentálnej a kontrolnej skupiny 9. roč. získaných pozorovateľmi za jednotlivé časové obdobia výskumu



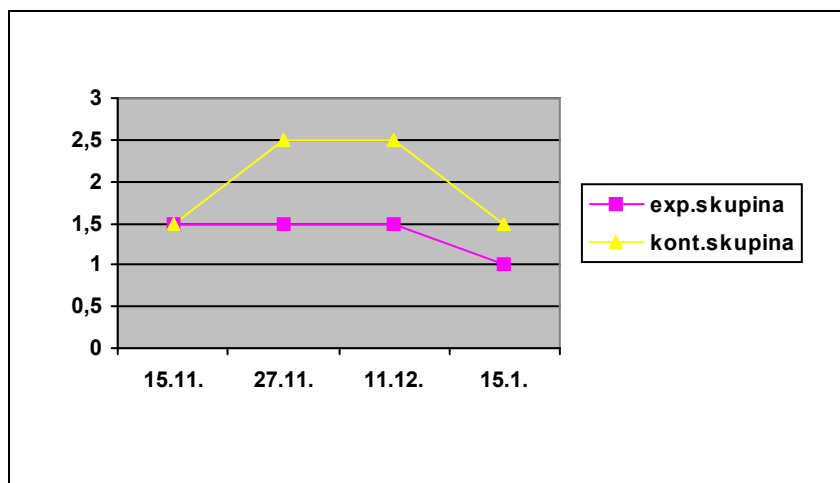
Z grafu vyplýva, že pozornosť žiakov v experimentálnej skupine (9.A) si udržala istú úroveň a krivka pozornosti v porovnaní s kontrolnou skupinou (9.C) nemá kolísavú tendenciu.

Tabuľka - Hodnotenie vyučovacích hodín pozorovateľmi v experimentálnej a kontrolnej skupine 5. ročníka

Dátum	Téma	Exp.skupina : 5. A		Téma	Kont. skupina : 5. B	
		Hodnotenie:			Hodnotenie:	
		Klivanec	Zemanová		Olejníková	Bieliková
13.11.2006	Preťahy	2	1	Cvičenia pri hudbe	1	2
27.11.2006	Odpor	1	2	Kruhový tréning	2	3
11.12.2007	Základné údery v karate	2	1	Prihrávky v basketbale	3	2
15.1.2007	Kumite vo dvojiciach	1	1	Vedenie lopty a strelba na kôš	2	1

Priemerná známka hodnotenia pozorovateľmi nami odučených hodín telesnej výchovy s úpolovou tematikou a prvkami karate v experimentálnej skupine (5.A) za celé výskumné obdobie bola 1,37. Priemerná známka hodnotenia objektívnymi pozorovateľmi, ktorí sa podieľali na pozorovaní hodín telesnej výchovy kontrolnej skupiny (5.B), kde výučba prebiehala na základe tematického plánu podľa platných učebných osnov pre 5.-9. ročník II. stupňa ZŠ za celé výskumné obdobie bola 2.

Obrázok - Porovnanie výsledkov zámernej pozornosti žiakov experimentálnej a kontrolnej skupiny 5. ročníka získaných pozorovateľmi za jednotlivé časové obdobia výskumu



Z obrázku vidíme, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) na základe hodnotení objektívnymi pozorovateľmi sa udržala na známke 1,5 a dokonca v závere výskumu dosiahla najvyššiu možnú známku 1 na rozdiel od kontrolnej skupiny (5.B), kde pozornosť bola nestála so značnými výkyvmi v jednotlivých obdobiach výskumu.

Vyhodnotenie (TKP – T52)

Na vyhodnotenie TKP sme použili šablóny pre jednotlivé druhy testu (forma A, B, C). Pri vyhodnotení sme si všímali:

Ř - počet riadkov S – predstavuje rozdiel Ř a CH

V – počet vynechaných znakov (nepreškrtnuté znaky v otvore šablóny)

Š – počet znakov škrtnutých mimo šablónu Ch – tvorí súčet V a Š

S/Ř – ak podiel týchto hodnôt sa rovná 1 ide o bezchybný výkon.

Vyhodnotenie TKP žiakov 9. ročníka - TKP v 9. ročníku sme realizovali vždy v pondelok v závere vyučovacích hodín Tv na základe rozvrhu hodín experimentálnej a kontrolnej skupiny (9.A,9.C). Pri zisťovaní pozornosti sme v týchto triedach vždy použili formu C TKP.

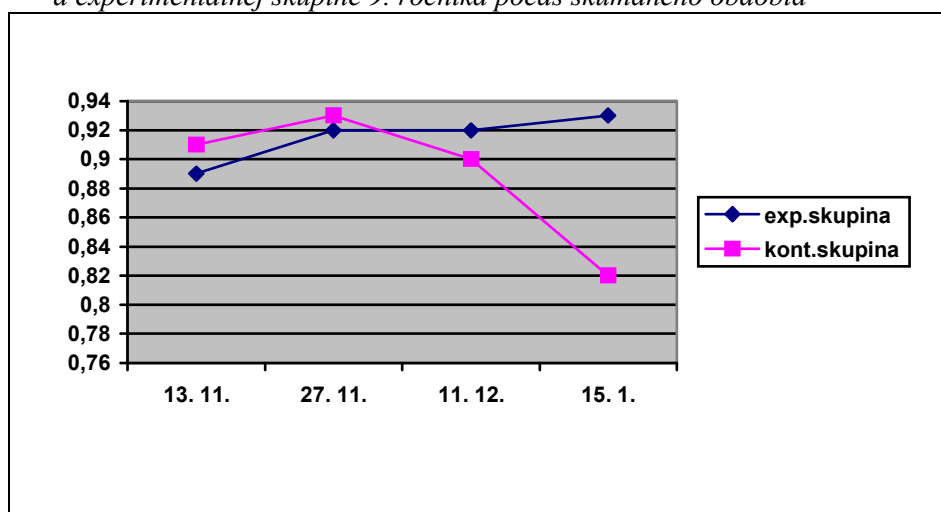
Tabuľka - Súhrnný prehľad úspešnosti žiakov 9. ročníka v TKP

	9. A exp. Skupina				9. C kont. skupina			
Dátum	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007
Počet žiakov	15	11	14	14	13	9	9	13
Počet chýb	111	60	66	56	74	38	50	173
Počet chýb na 1 žiaka	7,40	5,45	4,71	4	5,69	4,22	5,55	13,30
Priemerné Hodnoty TKP	13,38	10,15	12,96	13,15	11,84	8,38	8,15	10,76

TKP žiaka	na 1	0,89	0,92	0,92	0,93	0,91	0,93	0,90	0,82
--------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

Z celkového hodnotenia pozornosti podľa súhrnných výsledkov TKP v experimentálnej a kontrolnej skupiny 9. ročníka možno povedať, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (9.A) počas výskumného obdobia v jednotlivých etapách merania sa postupne zvyšovala narozdiel od kontrolnej skupiny (9.C), kde pozornosť na hodinách Tv zväčša klesala.

Obrázok - Porovnanie zámernej pozornosti žiakov v kontrolnej a experimentálnej skupine 9. ročníka počas skúmaného obdobia



Z obrázku vidíme, že výsledky TKP v experimentálnej skupine (9.A) sú hodnotovo približne totožné v porovnaní s kontrolnou skupinou (9.C). Treba však poukázať na fakt, že výkyvy pozornosti kontrolnej skupiny (9.C) v jednotlivých sledovaných obdobiach sú neporovnateľné s experimentálnou skupinou (9.A) ktorej krivka rastie priamo úmerne počas jednotlivých etáp výskumného obdobia.

Vyhodnotenie TKP žiakov 5. ročníkov - Pri zisťovaní zámernej pozornosti u žiakov experimentálnej (5.A) a kontrolnej skupiny (5.B) na hodinách Tv sme použili striedavo TKP formu A a B. TKP sme realizovali v závere vyučovacích hodín Tv, ktoré prebiehali podľa rozvrhu daných tried.

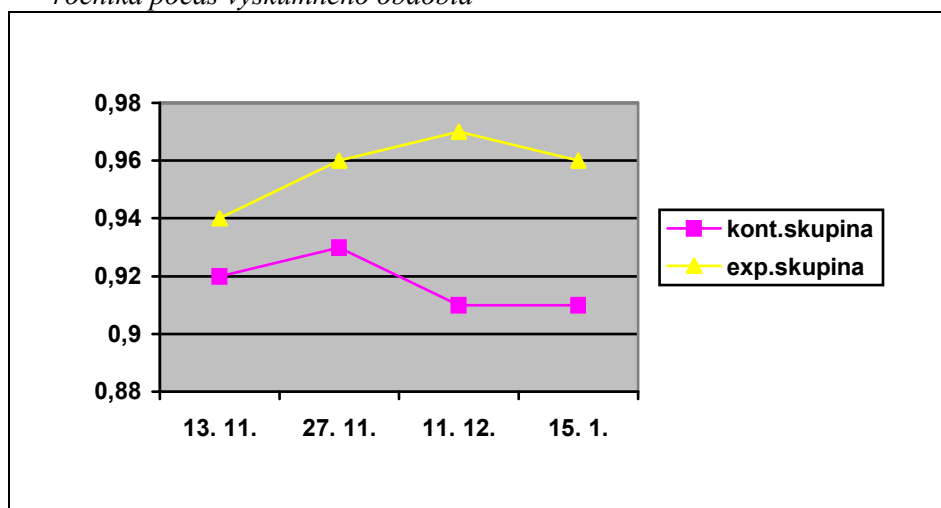
Tabuľka - Súhrnný prehľad úspešnosti žiakov 5. ročníka v TKP

	5. A exp. skupina				5. B kont. skupina			
Dátum	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007
Počet žiakov	15	16	15	14	14	12	14	12
Počet chýb								

	44	36	25	33	49	35	73	65
Počet chýb na 1 žiaka	2,93	2,25	1,66	2,35	3,50	2,91	5,21	5,41
Priemerené Hodnoty TKP	14,24	15,42	14,61	13,51	13	11,25	12,76	10,95
TKP na 1 žiaka	0,94	0,96	0,97	0,96	0,92	0,93	0,91	0,91

Z celkového hodnotenia pozornosti podľa súhrnných výsledkov TKP v experimentálnej a kontrolnej skupiny 5. ročníka možno konštatovať, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) mala v jednotlivých etapách merania zväčša stúpajúcu tendenciu oproti kontrolnej skupine (5.B), kde pozornosť na hodinách Tv stagnovala.

Obrázok - Porovnanie zámernej pozornosti žiakov v kontrolnej a experimentálnej skupine 5. ročníka počas výskumného obdobia



Z obrázku vyplýva, že pozornosť žiačok experimentálnej skupiny (5.A) je výrazne vyššia v porovnaní s výsledkami TKP kontrolnej skupiny (5.B).

Záver:

V našom výskume sme sa zamerali na problematiku pozornosti vo vyučovacom procese telesnej výchovy. Cieľom našej práce bolo dokázať, že zaradením úpolových cvičení, hier a prvkov karate do vyučovacích hodín telesnej výchovy zvýši úroveň zámernej pozornosti žiakov II. stupňa základnej školy.

V nami stanovenej hypotéze sme predpokladali, že realizácia úpolových cvičení a prvkov karate na vyučovacích hodinách telesnej výchovy pozitívne ovplyvní zámernú pozornosť žiakov II. stupňa ZŠ. V 5.ročníku, kde pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) bola na každej meranej vyučovacej hodine telesnej výchovy vyššia ako pozornosť žiakov kontrolnej skupiny (5.B), sa hypotéza potvrdila v plnom rozsahu. Avšak v 9. ročníku bola zistená úroveň zámernej pozornosti žiačok experimentálnej skupiny (9.A) približne rovnaká a porovnateľná s kontrolnou skupinou (9.C), čím sa

nám naša hypotéza nepotvrdila nakoľko zistené rozdiely sledovaných hodnôt v oboch skupinách boli štatisticky nevýznamné.

Z uvedených zistení navrhujeme tieto odporúčania pre prax:

- Vo väčšej miere zaraďovať úpoly s prvkami karate do vyučovacieho procesu telesnej výchovy a to nie len ako hlavný obsah samostatných vyučovacích hodín, ale i v podobe doplňujúcich cvičení pre všestranný rozvoj pohybových schopností a zručností v ostatných tematických celkoch.
- Inovovať obsah a metódy vyučovacích hodín telesnej výchovy s pohľadom vytvárania vhodných predpokladov pre vznik a udržiavanie vysokej úrovne zámernej pozornosti žiakov na hodinách Tv.
- Vytvoriť prostredníctvom nových prostriedkov, obsahu a metód všeobecne priaznivé prostredie pre vznik prirodzenej motivácie žiakov k pohybovej aktivite i mimo školskej Tv.
- Vzdelávať učiteľov Tv v širšom spektre zamerania na viacero oblastí športu (a v našom prípade teda najmä bojových umení) viď. spracovanú štúdiu „Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova“ (Sližik, Michalov, 2006), aby boli schopní kvalitne sa pripravovať na vyučovacie hodiny Tv a ukázať žiakom neobmedzené možnosti využitia rôznych hier, cvičení a aktivít, čo prispeje ku zvýšenej aktívnej pozornosti žiakov vo vyučovacom procese a následnej pozitívnej akceptácii pohybu ako takého.

LITERATÚRA:

1. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. (2003) The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children. In: Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Adapted Physical Activities – European Dimensions“. České Budějovice: Pedagogical faculty JU, 2003, s.9-12, ISBN 80-7040-676-3.
2. BOROŠ, J. (2002) Úvod do psychológie. Bratislava : Iris, 2002. 305 s. ISBN 80–89018–35–1.
3. ĎURÍČ, L. (1975) Výkonnosť žiakov vo vyučovacom procese. Bratislava : SPN, 1975. 509 s. ISBN 67–008–75.
4. FONTANA, D. (1975) Psychologie ve školní praxi. Praha : Portál, 2003. 384 s. ISBN 80–7178–626–8.
5. LOKŠOVÁ, I. – LOKŠA, J. (1999) Pozornosť, motivácia, relaxácia a tvorivosť detí ve škole. Praha : Portál, 1999. 208 s. ISBN 80–7178–205–X.
6. MICHALOV, L. - FOJTÍK, I. (1996) Základní úpoly, úpolové sporty a umění - I. Skripta, PF, České Budějovice 1996, 131 s.
7. SLIŽIK, M. – BARTÍK, P. (2004) Application possibilities of karate training elements in physical education. In: Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Sport training in interdisciplinary scientific researches“. Czestochowa: Faculty of Management TU, 2004, s.289-296, ISBN 83-88469-82-7.
8. SLIŽIK, M. – MICHALOV, L. (2006) Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná

výchova. In: Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2006, s.109, ISBN 80-210-4145-5.

INFLUENCE OF MARTIAL ARTS EXERCISES AND KARATE TRAINING ELEMENTS TO INTENTIONAL ATTENTION GRADE PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN ON PHYSICAL EDUCATION LESSONS

SUMMARY

The author is in his work dealing with the problematic of the influence of martial arts exercises and karate training elements to intentional attention grade primary school age children on physical education. This text is orientated on the concrete motivated factors, whose can be positively affected by the karate training. The aim of this theoretocal study is to give a more detailed view of possibilities but most of all the advantages of using the old fighting filosophy called an empty hand from Okinawa in positive motivation of intentional attention grade in their physical activity.

KEY WORDS

Intentional attention, martial arts exercises, karate training elements, primary school age, physical education.

Kontaktné údaje:

PhDr. Miroslav Sližik, Ph.D.

odborný asistent - Katedra telesnej výchovy a športu

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela

Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica

e-mail: msslizik@pdf.umb.sk

<http://www.fhv.umb.sk>