

ÚROVEŇ KINESTETICKO-DIFERENCIAČNYCH SCHOPNOSTÍ S VÝUČBOU NETRADIČNÝCH HIER A CVIČENÍ 10-ROČNEJ POPULÁCIE

ERIKA CHOVANOVÁ

Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: koordinačné schopnosti, diagnostika, mladší školský vek, netradičné športy

ÚVOD

Hra je najobľúbenejšou a pre väčšinu žiakov najatraktívnejšou a najzábavnejšou zložkou povinnej školskej telesnej výchovy. Obľúbené sú pohybové hry, športové hry: basketbal, hádzaná, futbal, ale aj netradičné športové hry. Kladú veľkú náročnosť na kondičné a predovšetkým na koordinačné schopnosti.

Športové hry si vyžadujú vhodné materiálne a priestorové podmienky (veľkosť ihriska, vhodné povrchy, náčinie, správne bránky). Pohybové hry, hry s upravenými pravidlami, hry prípravné pre športové hry, hry netradičné sa dajú realizovať aj v nezariadenom prostredí (Šebrle, 2003).

Kandráč, Nemeč, Stach (2009) využívajú pohybové hry a hry prípravné pre špeciálnu pohybovú výkonnosť v atletických športových triedach. Valová, Vala (2009) sa venujú problematike rozšírenej výučby telesnej výchovy na základných školách.

Buková (2001) uplatňuje rôzne formy aerobiku v školskej telesnej výchove. Ružbarská, Turek (2007) využívajú poznatky o hrách, ktoré aplikujú v problematike kondičných a koordinačných schopností v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku. Cvičenie s overballom na hodinách školskej telesnej výchovy realizuje a odporúča Bendíková (2009). Rozvoju motorických schopností 6 – 7 ročných detí v triede s rozšíreným vyučovaním telesnej výchovy sa venujú Feč, Feč (1996). Problematike noriem pre rôzne pohybové schopnosti sa venuje Majherová (2010).

PROBLÉM

Netradičné hry:

- sú motivujúcim faktorom vytvárania aktívneho záujmu o šport - ako aj vhodná štruktúra súťaží, ktorá nepotiera osobnosť vekovú a pohlavnú,
- ponúkajú príležitosti na rozvoj poznania nielen zvláštnosťou náčinia, pravidlami, ale i zaujímavosťou športových zážitkov, ktoré by mali viesť k celoživotnej pohybovej angažovanosti,
- rozširujú obsah školskej telesnej výchovy o nové športové aktivity, ktoré nevyžadujú náročné priestorové a materiálne vybavenie a ich osvojenie umožní rozšíriť pohybové aktivity žiakov aj vo voľnom čase (Chovanová, Lafko, 2008).

Tematický celok športových hier obsahuje herné činnosti a herné kombinácie základného učiva: basketbalu, futbalu, hádzanej, volejbalu, ľadového hokeja a výberové učivo netradičných športových hier podľa podmienok a výberu učiteľa: bedminton, stolný tenis, bejzbal, softbal, streetbal, korfbal, atď. (Chovanová, Lafko, 2008).

Učiteľom telesnej a športovej výchovy umožnila reforma školstva zaradiť do obsahu vyučovania svojho predmetu na základnej škole okrem základných aj ďalšie, netradičné, menej známe športové hry, ktoré sú priestorovo a materiálne nenáročné, fyziologicky účinné, súťaživé a zábavné. K týmto netradičným športovým hrám môžeme zaradiť napr. Ringo,

Korfbal, Frisbee, Softbal, Indiacca a ďalšie.

Danej problematike sa venujeme v rámci grantovej úlohy Vega č. 1/0594/08 „Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností.“

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť úroveň koordinačných schopností 10-ročných žiakov a porovnať túto úroveň koordinačných schopností 10-ročných žiakov so štandardným vyučovaním telesnej výchovy s úrovňou koordinačných schopností 10-ročných žiakov s rozšíreným vyučovaním netradičných pohybových hier a cvičení.

METODIKA

Základné školy sme vybrali náhodným výberom. Výskum sme realizovali s vedomím a súhlasom vedenia škôl, so spoluprácou pedagogických pracovníkov a so súhlasom rodičov.

Na základe náhodného výberu školskej populácie sme zostavili 118 členný súbor vo vekovej kategórii 10-rokov. Súbor bol rozdelený na dve skupiny (tabuľka 1):

- prvú skupinu (kontrolnú) - triedy so štandardným vyučovaním telesnej výchovy tvorilo 57 žiakov, z toho 25 chlapcov a 32 dievčat,
- druhú skupinu (experimentálnu) - triedy žiakov s rozšíreným vyučovaním netradičných pohybových hier a cvičení tvorilo 61 žiakov, z toho 28 chlapcov a 33 dievčat.

Tabuľka 1 Počet respondentov výskumných súborov

súbor	Kontrolná skupina		Experimentálna skupina	
pohlavie	Dievčatá	Chlapci	Dievčatá	Chlapci
počet	32	25	33	28
spolu v skupine	57		61	
spolu	118			

Organizácia výskumu

Realizácia pedagogického výskumu prebiehala v školskom roku 2008/2009 a v školskom roku 2009/2010. Výskum sme realizovali na základných školách mesta Prešov: ZŠ Kúpeľná, ZŠ Sibírska, ZŠ Májové námestie a ZŠ Veľký Šariš. Všetky základné školy sú plnoorganizované. Základné školy majú rovnaké podmienky na výučbu telesnej výchovy. Súčasťou škôl je veľká a malá telocvičňa. Vonkajší areál škôl spĺňa požiadavky pre telovýchovný proces.

Testovanie sme realizovali v troch triedach ZŠ so štandardným vyučovaním telesnej výchovy a v troch triedach s rozšíreným vyučovaním netradičných pohybových hier a cvičení. Pred začiatkom testovania sme probandov oboznámili s testovaním. Všetky testy sme názorne predviedli a podľa popisu testu sme sprístupnili aj nácvikový pokus. Pri testovaní sme dodržali všetky zásady správneho testovania.

Výsledky meraní sme zaznamenávali v jednotlivých záznamových hárkoch, ktoré sme neskôr spracovali v štatistických programoch. Na záver sme všetky zistené údaje skompletizovali, štatisticky spracovali pomocou deskriptívnej štatistiky (štatistické charakteristiky) a indukčnej štatistiky (t-test pre nezávislé výbery) a pristúpili k ich analýze.

Výber motorických testov

Pri testovaní sme použili motorické testy, ktoré boli vybrané v rámci grantovej úlohy

Vega č. 1/0594/08 „Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností.“ Testová batéria postihuje tieto základné schopnosti: rovnováhovú, reakčnú, kinesteticko-diferenciačnú, priestorovo-orientačnú, rytmickú, frekvenčnú, koordinačnú schopnosť spájania pohybov, koordinačnú schopnosť prestavby pohybov.

V príspevku prezentujeme výsledky kinesteticko-diferenciačnej schopnosti.

TEST: Zachytávanie zavesenej loptičky (Měkota, Blahuš, 1983)

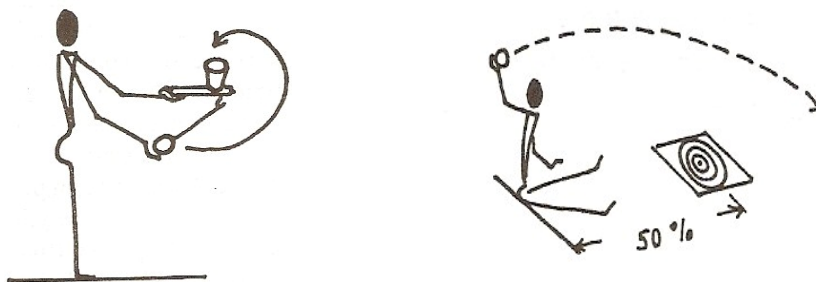
Pomôcky: plastický pohár s priemerom 6,5 cm pripevnený na 40 cm držadle a na ňom zavesená na 70 cm šnúrke tenisová loptička.

Vykonanie: Test sa vykonáva v stoji. Testovaný dominantnejšou rukou nadhodí na šnúrke visiacu loptičku a snaží sa ju trafiť do pohára. Po dvoch cvičných pokusoch vykonáva 10 ocenených pokusov. Do úvahy sa berie počet zachytených loptičiek z 10 pokusov. Dôležité je jednotné vyhotovenie technického zariadenia.

TEST: Hod tenisovou loptičkou na presnosť (Ljach, 1988)

Pomôcky: tenisová loptička, terč (kruh s priemerom 10 cm, výška 2 cm), okolo terča nakreslené kruhy vo vzdialenosti 10 cm.

Vykonanie: Zo sedu roznožmo hádže testovaná osoba postupne päťkrát tenisovú loptičku spoza hlavy na horizontálny terč, ktorý je položený v smere hodu vo vzdialenosti 50% z max. dĺžky hodu. Terč je položený na jednom mieste. Testovaný ho musí dobre vidieť. Zaznamenáva sa aritmetický priemer odchýlok od stredu terča s presnosťou 10 cm.



Obrázok 1 Ukážka testov pre testovanie kinesteticko-diferenciačných schopností

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V oboch použitých testoch na identifikáciu úrovne kinesteticko- diferenciačnej schopnosti dominovala experimentálna skupina nad kontrolnou skupinou.

V teste T1 (zachytávanie zavesenej loptičky) dosiahla experimentálna skupina celkový aritmetický priemer 1,57; zatiaľ čo kontrolná skupina dosiahla celkový aritmetický priemer len 1,33. Variačné rozpätie nám dokazuje, že výkony v jednotlivých skupinách probandov sú v danom teste pomerne vyrovnané (tabuľka 2, obrázok 1). V oboch prípadoch – dievčatá a chlapci – dominovala experimentálna skupina. Významný rozdiel sa však nepotvrdil.

Po zhodnotení výsledkov testu T2 (hod tenisovou loptičkou na presnosť) sme zistili, že celková nameraná hodnota kinesteticko- diferenciačnej schopnosti kontrolnej skupiny bola 36,58 a celková hodnota kinesteticko- diferenciačnej schopnosti experimentálnej skupiny bola 33,73. Ak sa pozrieme na skupinu dievčat v kontrolnej a experimentálnej skupine, významné rozdiely zaznamenané neboli. V skupine chlapcov sa potvrdil aj významný rozdiel medzi sledovanými skupinami. Jednoznačne lepšie výsledky dosiahla experimentálna skupina (tabuľka 3, obrázok 2).

Tabuľka 2 Zachytávanie zavesenej loptičky - základné štatistické údaje

T1	Dievčatá		Chlapci	
	KS	ES	KS	ES
n	32	33	25	28
x	1,13	1,45	1,52	1,68
s	0,65	0,92	0,94	0,93
t-test	1,598		0,61	

Legenda :

n-početnosť

x- aritmetický priemer

KS- kontrolná skupina

t-test – testovacia charakteristika

s-smerodajná odchýlka

ES – experimentálna skupina

Tabuľka 3 Hod tenisovou loptičkou na presnosť - základné štatistické údaje

test T2	Dievčatá		Chlapci	
	KS	ES	KS	ES
n	32	33	25	28
x	36,75	35,25	36,4	32,21
s	9,44	10,7	7,16	7,6
t-test	0,59		2,019*	

Legenda :

n-početnosť

x- aritmetický priemer

KS- kontrolná skupina

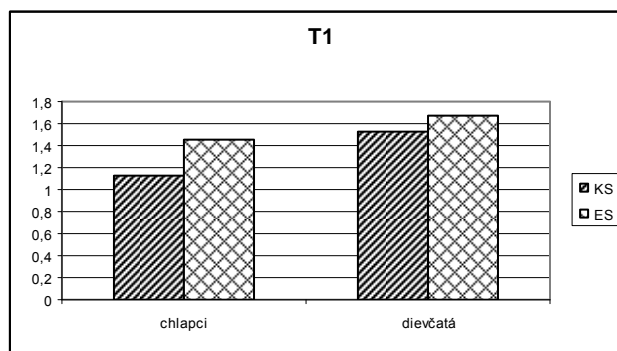
ES – experimentálna skupina

t-test – testovacia charakteristika

s-smerodajná odchýlka

* - signifikantnosť $p < 0.05$

V teste T2 sa najvyššia úroveň kinesteticko- diferenciačných schopností zaznamenala u chlapcov z experimentálnej skupiny.



Legenda:

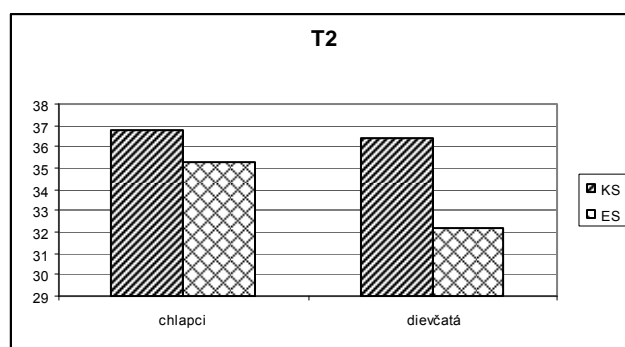
chlapci ES- chlapci z experimentálnej skupiny

chlapci KS- chlapci z kontrolnej skupiny

dievčatá ES- dievčatá z kontrolnej skupiny

dievčatá KS- dievčatá z experimentálnej skupiny

Obrázok 1 Porovnanie v teste T1 - zachytávanie zavesenej loptičky



Legenda:

chlapci ES- chlapci z experimentálnej skupiny

chlapci KS- chlapci z kontrolnej skupiny

dievčatá ES- dievčatá z kontrolnej skupiny

dievčatá KS- dievčatá z experimentálnej skupiny

Obrázok 2 Porovnanie v teste T2 - hod tenisovou loptičkou na presnosť

Dobre rozvinutá kinesteticko- diferenciačná schopnosť kladne ovplyvňuje motorické riadenie aj v nezvyklých, nových alebo cudzích situáciách. Osobitný význam má táto schopnosť v etape zdokonaľovania a stabilizácie športových pohybov, ako aj pri uplatnení v športových súťažiach (Šimonek, 2009).

Na základe výsledkov testov T1 a T2 môžeme potvrdiť, že netradičné hry a cvičenia rozvíjajú kinesteticko- diferenciačné schopnosti. Vplyvom netradičných hier dosiahla experimentálna skupina lepšiu úroveň kinesteticko- diferenciačných schopností.

Test T1 - zachytávanie zavesenej loptičky, žiaci porozumeli. Vykonávanie tohto testu bolo však pre žiakov náročnejšie. Po prvých neúspešných pokusoch sa motivácia vytratila a žiaci sa prestali koncentrovať. Náročná je aj príprava pomôcky pre vykonanie testu. Z uvedených dôvodov tento test neodporúčame na diagnostiku kinesteticko- diferenciačných schopností v tomto veku.

Test T2 - hod tenisovou loptičkou na presnosť pre žiakov, ktorí vykonávali tento test bol osobitou motiváciou vopred pripravený terč. Počas priebehu celého testu boli žiaci sústredení a snažili sa podať čo najlepší výkon. Tento test môžeme odporučiť do bežnej praxe.

ZÁVER

Pri tvorbe a plánovaní učiva telesnej výchovy, by učitelia mali brať do úvahy:

- záujmy žiakov,
- zoznámiť ich so širokou paletou pohybových, športových hier,
- snažiť sa žiakov upútať práve novou netradičnou hrou a tým urobiť hodiny zábavnejšie, efektívnejšie a pestršie.

Medzi činitele, ktoré môžu pozitívne ovplyvňovať telovýchovný proces, vytvárať podnety v cvičebných jednotkách, zvýšiť zaujímavosť, účinnosť či estetickosť patria rôzne netradičné hry, ako aj netradičné cvičebné náčinia.

Prispeli sme k rozšíreniu poznatkov nielen o úrovni, ale aj diagnostike kinesteticko- diferenciačných schopností, ale aj jej rozvoji u 10 ročných detí na hodinách telesnej výchovy.

LITERATÚRA

BELEJ, M., JUNGER, J. a kol. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov: PU FŠ, 2006. ISBN 80-8068-500-2

BENDÍKOVÁ, E. 2009. Overball na hodinách školskej telesnej výchovy. In *Telesná výchova*

- šport. Bratislava: Šport, Roč. 19, č. 1, 2009, s. 7-9, 2009. ISSN 1335-2245
- BUKOVÁ, A. 2001. Uplatnenie rôznych foriem aerobiku v školskej TV. In: *Zdravá škola. 7. vedecká konferencia*. Prešov: 2001, s. 75 - 79
- CHOVANOVÁ, E., LAFKO, V. 2008. Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností detí staršieho školského veku. In *Zborník prác z Medzinárodnej vedeckej konferencie „Šport a kvalita života 2008“*. Brno: 2008. ISBN 978-80-210-4716-7
- FEČ, K., FEČ, R. 1996. Rozvoj motorických schopností 6 – 7 ročných detí v triede s rozšíreným vyučovaním telesnej výchovy. In: *Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku*. Prešov: MVS PdF v Prešove, UPJŠ v Košiciach, KTV pre 1. stupeň ZŠ, 1996, s. 21 – 25.
- KANDRÁČ, R., NEMEC, M., STACH, J. 2009. Špeciálna pohybová výkonnosť žiakov atletických športových tried. In *Atletika 2009*. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB v Banském Bystrici, 2009, s. 165-170. ISBN 978-80-8083-889-8
- MAJHEROVÁ, M. 2010. Normy rovnováhových schopností pre žiakov mladšieho školského veku. In: *Pohyb človeka - základní a sportovní motorika, diagnostika a analýza*. Sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2010. s. 113 – 117. ISBN 978-80-7368-777-9
- RUŽBARSKÁ, Ingrid- TUREK, Milan. 2007. Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku. Prešov: PU FŠ, 2007. ISBN 978-80-8068-670-3
- ŠEBRLE, Z. 2003. Méně známe pohybové a sportovní hry. České Budějovice: Pedagogické centrum, 2003. ISBN 80-7019-014-0
- ŠIMONEK, J. 2009. Hráme netradičné hry- ringo. In *Športový edukátor*. 2009, roč. 2, č.1, ISSN 1337-7809,
- VALOVÁ, M., VALA, R. 2009. Úroveň rychlostních schopností žáků 5. tříd základní školy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. *Atletika 2009- mezinárodní recenzovaný vědecký zborník*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2009. s. 239-241. ISBN 978-80-8083-889-8

ZHRNUTIE

Cieľom príspevku bolo porovnať dosiahnutú úroveň kinesteticko- diferenciačných schopností 10-ročných žiakov so štandardným vyučovaním telesnej výchovy s úrovňou koordinačných schopností žiakov rozšíreným vyučovaním netradičných pohybových hier a cvičení. Prezентujeme výsledky pedagogického výskumu, ktoré sú zamerané na komparáciu úrovne koordinačných schopností 10-ročných žiakov so štandardným vyučovaním telesnej výchovy s úrovňou koordinačných schopností 10 ročných žiakov s rozšíreným vyučovaním netradičných pohybových hier a cvičení. Prispeli sme k rozšíreniu poznatkov nielen o úrovni, ale aj diagnostike kinesteticko- diferenciačných schopností, ale aj jej rozvoji u 10 ročných detí na hodinách telesnej výchovy.

Príspevok je prezentovaný v rámci grantovej úlohy Vega č. 1/0594/08 „Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností“.

SUMMARY

THE LEVEL OF KINAESTHETIC-DIFFERENTIATION ABILITIES WITH THE INSTRUCTION OF NON-TRADITIONAL GAMES AND EXERCISES IN 10-YEAR-OLD POPULATION

KEY WORDS: coordinative skills, kinesthetic - differential skills of diagnostics and development, the child in early school aging, nontraditional games and exercises, nontraditional sports.

Ten years old pupils kinesthetic - differential skills influenced by nontraditional locomotive games and exercises.

The basic aim of our thesis was to compare reached coordinative skills level 10 years old pupils with physical training standard education with the level of coordinative skills of the pupils by the widespread education in nontraditional locomotive games and exercises. Presented results of educational research, which focus on comparison of coordinative skills level of 10 years old pupils physical training standard education with coordinative skills level of 10 years old pupils with widespread nontraditional locomotive games education and exercises.

This paper is presented of grant task Vega number 1/0594/08 „The influence of nontraditional sports games for coordinative skills development, we find out coordinative skills.

Kontaktné údaje:

Doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.

Fakulta športu PU

Ul. 17. novembra 13

081 16 Prešov

e-mail: chovanova@unipo.sk