

PREFERENCIE POHYBOVÝCH AKTIVÍT 15-ROČNÝCH ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

RÚT LENKOVÁ, VIERA BEBČÁKOVÁ, IVETA BORŽÍKOVÁ,
PATRIK DURKÁČ

Fakulta športu, Prešovská Univerzita, Prešov, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: pohybový režim, pohybové preferencie, adolescenti, šport

ÚVOD

Školská telesná výchova a šport patria k základným článkom celoživotnej výchovy a vzdelávania a sú účinným prostriedkom pri vytváraní aktívneho životného štýlu človeka. V posledných rokoch na školách bol zistený celkový pokles záujmu študentov o telesnú výchovu a šport. Ak chceme, aby sa potreba pohybu stala súčasťou každodenného života, je potrebné vzťah k tejto aktivite vyvíjať už od detstva. Na vytvorenie pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám je preto veľmi dôležité zisťovať, ktoré pohybové aktivity mládež preferuje a rešpektovať jej záujmy. Mnohé výskumy potvrdzujú pokles záujmu o hodiny telesnej výchovy, čo sa prejavuje vysokým počtom necvičiacich na hodinách. Je to spôsobené stratou záujmov o niektoré doteraz preferované druhy učiva (športová gymnastika, atletika – vytrvalostné behy, ...). Na druhej strane žiaci prejavujú záujem o nové druhy pohybových aktivít, na ktoré škola a učitelia nie vždy pružne reagujú z rôznych dôvodov, či už finančných, alebo neochotou celoživotného vzdelávania. Preto je potrebné rešpektovať konkrétne záujmy žiakov o pohybové aktivity a športovú činnosť, čím sa zvýši aj ich záujem a chcenie cvičiť na hodinách telesnej výchovy. Je predpokladom, že jednotlivé pohybové návyky a zručnosti si potom prenesú školáci do dospelosti a pohybová aktivita sa stane súčasťou ich životného štýlu.

V poslednom desaťročí sa uskutočňujú mnohé celoštátne výskumy u nás i v zahraničí v oblasti pohybovej aktivity detí a mládeže (Rubická, Mikuš, 2008, Biela, Bence & Rybárik, 2005, Sigmunt, Frömel & Ludva, 2003, Amstrong, Welsman & Kirbi, 2000 a ďalší). Pri výskume sme spolupracovali s katedrou Fakulty telesnej kultúry Palackého univerzity v Olomouci pod vedením prof. Frömel, ktorý realizuje dlhoročný komplexný výskum problematiky preferencií mládeže v ČR.

Cieľom výskumu bolo získať informácie o preferenčnej sfére v oblasti pohybových aktivít žiakov 9. ročníka základných škôl v Prešove. Na zistenie týchto uvedených faktov sme si stanovili nasledujúcu otázku:

- Aké športy, alebo pohybové aktivity preferujú 15-roční probandi?

METODIKA

Výskumu sa zúčastnilo spolu 132 probandov z toho 51 chlapcov a 81 dievčat, žiakov 9. ročníka ZŠ Šmeralová, ZŠ Kúpeľná, ZŠ Prostějovská a ZŠ Mirka Nešpora v Prešove. Ich priemerný vek bol 15,6 rokov. Výskum prebiehal v roku 2009.

Na monitorovanie pohybovej aktivity sme použili štandardizovaný *Dotazník preferencií pohybových aktivít* (Frömel, 2006), ktorý sa využíva v rámci medzinárodných výskumov. V hlavnej časti dotazníka sme zisťovali záujem o:

a/ najobľúbenejší typ pohybovej aktivity z týchto možností:

- individuálne športy,
- kolektívne športy,
- kondičné aktivity,

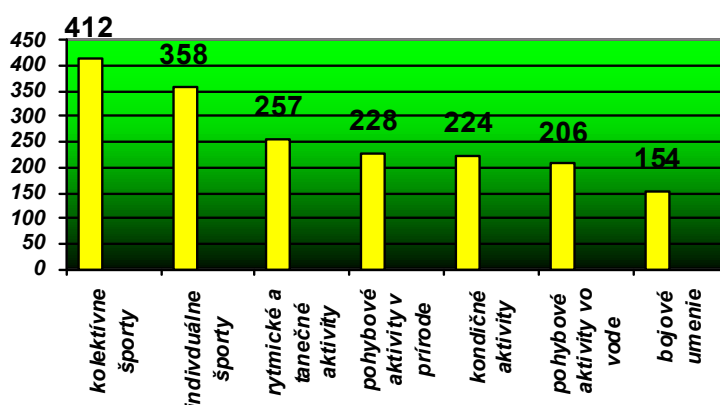
- pohybové aktivity vo vode,
- pohybové aktivity v prírode,
- bojové umenia,
- rytmické a tanečné pohybové aktivity,

b/ preferencie v rámci jednotlivých typov pohybových aktivít.

Z každej oblasti mohli respondenti zvoliť maximálne päť najobľúbenejších pohybových aktivít, ktorým by sa radi venovali. Spracovanie údajov sa realizovalo pomocou softwaru preferencií pohybových aktivít na fakulte telesnej kultúry v Olomouci, podľa poradia boli pridelené body a tým sme určili záujem o pohybové aktivity.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Našou úlohou bolo analyzovať odlišnosti v obľúbenosti jednotlivých druhov pohybových aktivít, trendy týchto preferencií, ktoré následne by bolo možné zohľadniť pri tvorbe obsahu edukačných jednotiek telesnej výchovy. Na základe prejavenej záujmu o jednotlivé typy pohybových aktivít je zrejmé, že adolescenti uprednostňujú kolektívne športy pred individuálnymi. Prekvapivé bolo zistenie záujmu o rytmické a tanečné aktivity, ktoré sa umiestnili na treťom mieste. Domnievame sa, že je to ovplyvnené tanečnými súťažami, ktoré sú prezentované v médiách. Najmenší záujem prejavili o bojové umenia, čo sme na základe poznatkov z predchádzajúcich výskumov nepredpokladali (obr. 1).



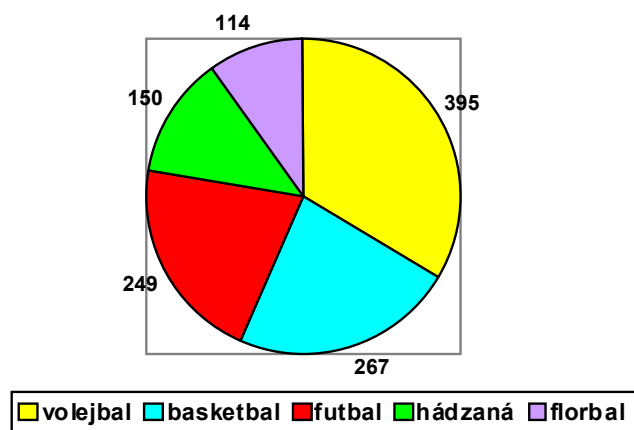
Obr. 1 Preferencie typov pohybových aktivít

Štruktúra preferencií v rámci jednotlivých typov pohybových aktivít

Aby sme spresnili záujmy adolescentov o jednotlivé druhy pohybových aktivít, zaoberali sme sa preferenciami v rámci jednotlivých typov. Na základe získaných a spracovaných údajov sme dospeli k týmto záverom.

Kolektívne športy

Na prvých štyroch miestach probandi prejavili záujem o „klasické“ pohybové hry, ktoré sú v učebných osnovách (obr. 2). Na piatom mieste sa umiestnil záujem o florbal, ktorý sa stáva na školách populárny.

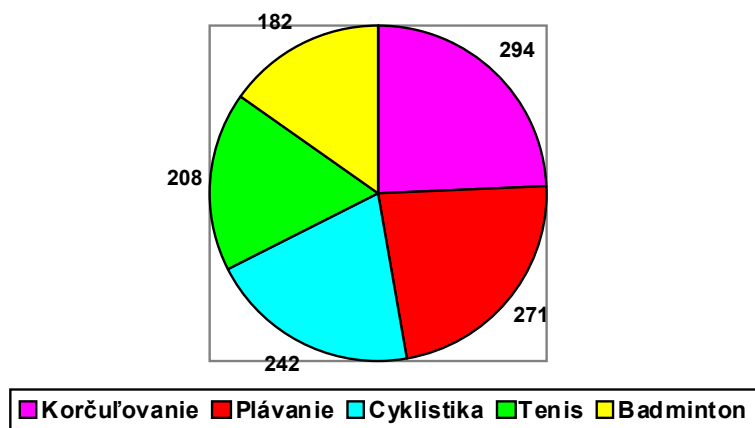


Obr. 2 Záujem o kolektívne športy

Na šiestom mieste sa umiestnil ľadový hokej (i in-line), o ktorý malo záujem 108 žiakov. Z ponuky kolektívnych športov mali záujem o netradičné športy v nasledujúcom poradí: baseball (a ďalšie palicové hry), frisbee, ragby (i americký futbal), nohejbal, vodné pólo, lakros, curling, americký futbal (ragby).

Individuálne športy

V individuálnych športoch najviac preferovanými v súbore chlapcov a dievčat bolo korčuľovanie, plávanie, cyklistika, tenis a badminton (obr. 3). Domnievame sa, že je to ovplyvnené možnosťami, ktoré ponúka lokalita škôl. Lokalita školy a bydliska adolescentov disponuje niekoľko kilometrovým okruhom s cyklistickým chodníkom a kúpaliskom a mestským bazénom.



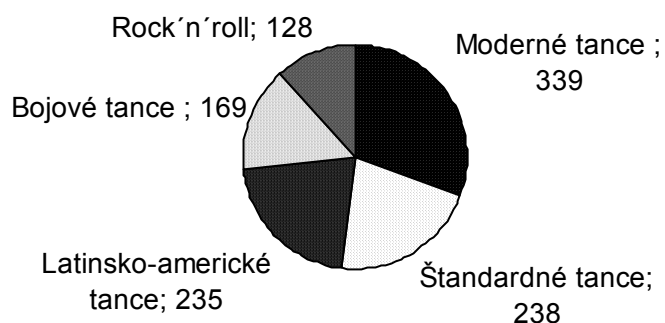
Obr. 3 Záujem o individuálne športy

Medzi menej preferované športy boli zaradené bowling, streľba, atletika, športová gymnastika a golf. Zaujímavé bolo zistenie, že o snowboarding prejavili záujem len 5 probandi a o zjazdové a bežecké lyžovanie nemajú vôbec záujem. V dotazníku ich nikto neoznačil ako preferovaný individuálny šport.

Skladba preferovaných pohybových aktivít má všestranný charakter. Zahŕňa v obsahovom spektre pohybové činnosti, ktoré im ponúka školská i mimoškolská telesná výchova a ktoré zodpovedajú súčasným požiadavkám na kvalitu pohybových aktivít.

Rytmické a tanečné aktivity

Z ponuky rytmičných a tanečných aktivít by sa adolescenti venovali najradšej moderným tancom, následne štandardným tancom a latinsko – americkým tancom (obr. 4).

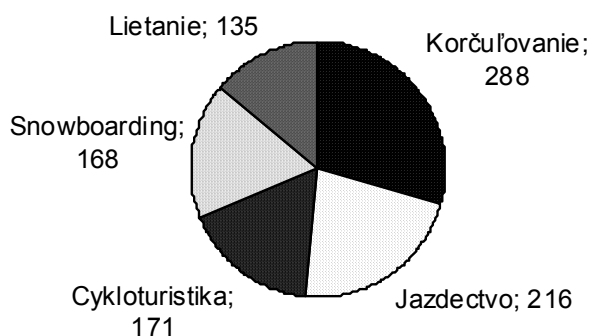


Obr. 4 Rytmické a tanečné aktivity

Zaujímavé bolo zistenie, že v súbore medzi preferencie adolescenti zaradili modernú gymnastiku a balet, ktoré sa umiestnili pred tanečným aerobikom, orientálnymi a ľudovými tancami. Tie sme na základe počtu bodov a záujmu označili ako zhodné preferencie.

Pohybové aktivity v prírode

Najčastejšie uvádzanou pohybovou aktivitou v prírode bolo korčuľovanie, ktoré bolo na prvom mieste uvedené 26 krát. Na druhom sa objavilo jazdectvo, ktoré podľa záujmu žiakov bolo na prvom mieste 20 uvedené krát. Zhodne žiaci uviedli na prvom mieste 11 krát cykloturistiku, snowboarding a lietanie (plachtenie, rogallo), ktoré sa podľa záujmu umiestnili postupne na treťom, štvrtom a piatom mieste (obr. 5).

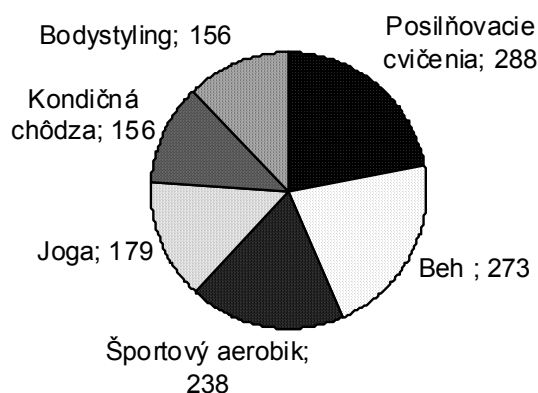


Obr. 5 Pohybové aktivity v prírode

U žiakov deviataho ročníka pozorujeme zvýšený záujem o pešiu turistiku (108 bodov) a lezenie (horolezectvo, speleológia) – 104 bodov. Pokles záujmu sa prejavil v záujme o lyžovanie a prekvapivo aj o boardové športy (skateboard, surfing, kiting) – 73 bodov. Na základe získaných výsledkov môžeme konštatovať nízky záujem o plávanie, kúpanie, vodné atrakcie a skákanie do vody, ktoré ani raz neboli na prvom mieste a dosiahli iba 27 bodov.

Kondičné pohybové aktivity

Dievčatá a chlapci prejavili najväčší záujem o posilňovacie cvičenia, beh a športový aerobik, ktorý žiaci uviedli na prvom mieste 29 krát, čo bolo najviac. Deviataci majú záujem aj o jógu, kondičnú chôdzu, bodystyling a zdravotné cvičenia (obr. 6).

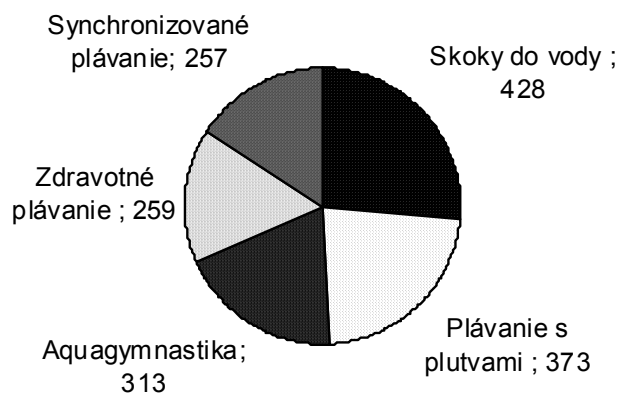


Obr. 6 Kondičné aktivity

Menší záujem z kondičných aktivít prejavili o trendové kondičné aktivity ako tae-bo, tai-chi a spinning, ktoré ponúkajú fitness centrá. Predpokladáme, že žiaci neovládajú o aký druh kondičnej aktivity ide.

Pohybové aktivity vo vode

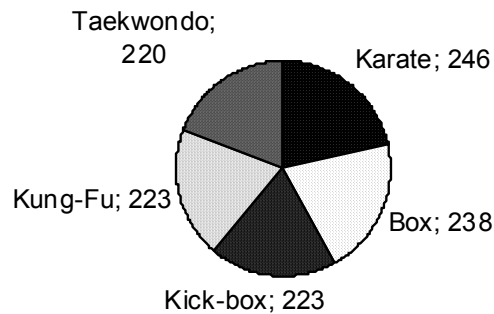
Na základe získaných výsledkov preferencií v individuálnych športoch, plávanie deviataci zaradili na druhé miesto. To sa prejavilo aj vo vyhodnotení záujmov o pohybové aktivity vo vode, kde sme zaznamenali najvyšší počet bodov v jednotlivých aktivitách vo vode (obr. 7). Najväčší záujem deviataci prejavili o skoky do vody (i airbelling), ktoré dosiahli 428 bodov a 41 krát sa nachádzali na prvom mieste. S 373 bodmi na druhom mieste je záujem o plávanie s plutvami i potápanie (na prvom mieste 31x). Cvičenie vo vode (aquagymnastika, - aerobik) je pre adolescentov aktivita, ktorú zaradili na tretie miesto s počtom bodov 313 a 24 krát bola uvedená na prvom mieste. Približne rovnaký záujem prejavili o zdravotné plávanie i kúpanie (259 bodov/14x na prvom mieste) a synchronizované plávanie (257 bodov/4 x na prvom mieste).



Obr. 7 Pohybové aktivity vo vode

Bojové umenia

Môžeme konštatovať, že záujem o jednotlivé druhy bojových umení je vyrovnaný. Analýzou výsledkov sme zistili malý rozdiel v bodoch pre jednotlivé druhy bojových pohybových aktivít. Napriek tomu, že prvé miesto prideliť karate žiaci len 16 krát, celkovo karate dosiahlo 246 bodov a je aktivitou, o ktorú majú deviataci najväčší záujem. Záujem prejavili v nasledujúcom poradí o box, kick-box (i thai-box), kung-fu a taekwon-do, ktoré bolo uvedené na prvom mieste najviac – 19 krát (obr. 8). Tieto bojové umenia sú pre adolescentov populárne z rôznych masmédií. Zaznamenali sme pokles záujmu o judo, ktoré dosiahlo 176 bodov.



Obr. 8 Bojové umenie

ZÁVERY

Na základe uvedených skutočností môžeme konštatovať, že:

- ✓ 15 roční žiaci majú záujem viac o kolektívne športy – volejbal, basketbal, futbal ako individuálne – korčuľovanie, plávanie a cyklistika.
- ✓ Z rytmických a tanečných aktivít preferujú moderné tance pred štandardnými a latinsko – americkými tancami.
- ✓ Korčuľovanie a jazdectvo sú pohybové aktivity v prírode, o ktoré majú najväčší záujem.
- ✓ Z kondičných aktivít deviataci preferovali posilňovanie, beh a športový aerobik.
- ✓ Najväčší záujem sme zaznamenali o pohybové aktivity vo vode, žiaci preferovali skoky do vody, plávanie s plutvami a aquagymnastiku.
- ✓ Zaznamenali sme nižší záujem o bojové umenia, z ktorých najväčší záujem bol o karate a box.
- ✓ Celkovo je možné usúdiť, že preferencie pohybových aktivít v tomto veku odrážajú pohybové skúsenosti a návyky adolescentov a zároveň sa v nich odrážajú súčasné trendy záujmu prezentované v masmédiách. Rozpor nastáva medzi predstavami a skutočnou realizáciou pohybovej aktivity, čo je charakteristické pre toto vývinové obdobie.

LITERATÚRA

- AMSTRONG, N., WELSMAN, J. R., KIRBY, B. J. 2000. Longitudinal changes in 11-13-years-olds physical activity. *Acta Paediatr*, 89, 775 – 780.
- BIELA, D., BENČE, M., RYBÁRIK, K. 2005. Monitorovanie pohybových aktivít a športových záujmov na základných školách. *Sborník medzinárodného seminára Pedagogické kinantropologie*, Ostrava, s. 115- 121. ISBN 80-7368-041-6

- BORŽÍKOVÁ, I., LENKOVÁ, R. 2009. Pohybový režim adolescentov - jeho objem a štruktúra. In: Pedagogická kinantropologie [elektronický zdroj] : Soubor referátů z mezinárodního semináře konaného v Brne: Tribun EU, 2009. ISBN 978-80-7399-863-9. - S. 18-23
- RUBICKÁ, J., MIKUŠ, M. 2008. Pohybová aktivita žiakov stredných škôl. Elektronický zborník z Medzinárodnej konferencie Sport a kvalita života 2009, Masarykova Univerzita, Fakulta sportových štúdií, Brno, s.76, ISBN 978-80-210-5006-8
- SIGMUND, E., FRÖMEL, K., FROMÁNKOVÁ, S., LUDVA, P., KLIMTOVÁ, H. 2004. Nástin trendu v preferenciách pohybové aktivity u 10 až 14 letých dievok a chlapcov ze ZŠ v olomovckém regionu. Sborník mezinárodního semináře Pedagogické kinantropologie, Ostrava, s.10 – 20. ISBN 80-7042-382-X

ZHRNUTIE

Analýza preferencií pohybových aktivít adolescentov je súčasťou výskumného projektu Vega č. 1/0743/08 „Pohybová aktivita v životnom štýle žiakov základných škôl“, ktorého cieľom je monitoring aktuálneho stavu pohybovej aktivity a inaktivity žiakov.

Zámerom výskumu je objasniť preferencie pohybového režimu adolescentov, žiakov 9. ročníka štyroch vybraných základných škôl v Prešove. Prezentované výsledky poukazujú na nutnosť korekcie obsahu jednotiek školskej telesnej výchovy a mimoškolských edukačných aktivít na základe záujmov žiakov.

SUMMARY

ANALYSIS OF PREFERENCES REGARDING PHYSICAL ACTIVITIES IN 15-YEAR-OLD PRIMARY SCHOOL PUPILS

KEY WORDS: physical activity, preference of physical activities, adolescents, sport

The analysis of preferences regarding physical activities in adolescents was carried out within the VEGA research project No. 1/0743/08 "Physical activity in the lifestyle of primary school students", which aims to monitor the current state of physical activity and inactivity of pupils. The purpose of the research is to clarify preferences of physical activities in adolescents, specifically 9th graders of selected primary schools in Prešov. The results emphasize the need to modify the content of physical education classes and extracurricular educational activities in line with pupils' interests.

Kontaktné údaje (na prvého autora):

Mgr. Rút Lenková, PhD.

Fakulta športu PU

Ul. 17. novembra 13

081 16 Prešov

e-mail: lenkova@unipo.sk