

VÝZNAM NETRADIČNÝCH HIER A CVIČENÍ VPLÝVAJÚCICH NA ROZVOJ PRIESTOROVO – ORIENTAČNEJ SCHOPNOSTI

ERIKA CHOVANOVÁ

Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: netradičné športové hry, mladší školský vek

ÚVOD

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

Netradičné športové hry a hry s netradičným náčiním ponúkajú príležitosť na rozvoj poznania nielen zvláštnosťou náčinia, pravidlami, ale i zaujímavosťou športových zážitkov, ktoré by mali viesť k celoživotnej pohybovej angažovanosti. Naďalej opodstatnenie kalokagatie - ideál výchovy a vzdelávania odporúča Nemeč (2007).

Ružbarská (2007) na základe uvedených teoretických poznatkov venuje pozornosť pohybovým aktivitám detí predškolského a mladšieho školského veku. Pre vekovú kategóriu vysokoškolákov Buková (2002) považuje pohybové aktivity za veľmi dôležité v spôsobe života.

PROBLÉM

Diagnostikovanie koordinačných schopností je stále otvoreným a aktuálnym problémom. Uvedenej problematike sa venuje aj Majherová (2010), ktorá pre mladší školský vek spracovala a vytvorila normy pre rovnováhovú schopnosť. Kandráč (2006) spracoval diagnostiku vybraných koordinačných schopností seniorov. V rámci nášho výskumného zámeru, sme sa pokúsili o posudzovanie aktuálnej úrovne a rozvoja priestorovo – orientačnej schopnosti z hľadiska veku a pohlavia. Výskumné súbory osem ročných chlapcov a dievčat sú charakterizované úrovňou – priemernou výkonnosťou (x) a určitým stupňom variability – smerodajná odchýlka (s), ktoré poskytujú základné informácie o ich úrovni a homogenite.

Do oblasti výskumov o koordinačných schopnostiach chceme prispieť poznatkami o priestorovo – orientačnej schopnosti. Chceme overiť možnosť realizácie testu „*Kotúľanie troch lôpt*“, ktorý odporúča (Belej, Junger a kol., 2006). Na základe získaných poznatkov, chceme odporúčať test pre populáciu detí mladšieho školského veku.

CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo vytvoriť súbor netradičných športových hier a cvičení zameraný na rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti a následne zistiť vplyv týchto cvičení na uvedenú schopnosť.

METODIKA

Charakteristika súboru

Výskumného projektu sa zúčastnili 8-roční žiaci tretieho ročníka šiestich základných škôl východoslovenského regiónu, žiaci s rozšírenou výučbou telesnej výchovy a žiaci bežných tried.

Počet hodín telesnej výchovy v týchto triedach predstavujú tri hodiny v týždni. Žiaci s rozšírenou výučbou telesnej výchovy testovaného súboru navštevujú nepovinný predmet – „*Športové hry*“ alebo sa venujú pohybovým aktivitám mimo školy (športové krúžky, CVC

a pod.). Prvé testovanie žiakov sme realizovali začiatkom marca 2010, druhé testovanie koncom mája 2010. Výskumné súbory boli rozdelené aj podľa pohlavia. Do skupín boli zaradení jednotlivci bez zdravotných obmedzení, ktorí sa v plnom rozsahu zúčastňovali školskej telesnej výchovy.

Organizácia výskumu

Výskumný zámer bol realizovaný na 1. stupni plne organizovaných základných škôl východoslovenského regiónu, v školskom roku 2009/2010. Experiment sme rozvrhli do 12 týždňov – 24 vyučovacích jednotiek (hodín).

Na základe teoretických poznatkov z dostupnej literatúry sme vytvorili súbor netradičných športových hier a cvičení zameraný na rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti, ktorý sme realizovali u žiakov s rozšírenou výučbou telesnej výchovy na hodinách telesnej výchovy.

Jednotlivé činnosti sme vyberali tak, aby primerane zaťažovali organizmus, boli spontánne, a aby žiaci mali radosť z pohybu. V každej vyučovacej jednotke boli do prípravnej a hlavnej časti zaradené dve netradičné športové hry a dve cvičenia – každé v dĺžke trvania 30 sekúnd až 5 minút v závislosti od charakteru hry.

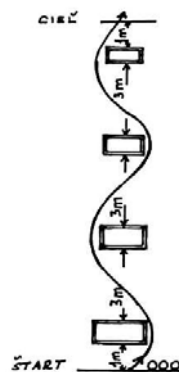
Pre dosiahnutie čo najlepšej efektivity cvičení v rozvoji koordinačných schopností, sme realizovali:

- zmeny v rozostavení náradia, náčinia, ich hmotnosti a výšky,
- zaradenie krátkych blokov koordinačných cvičení, ktoré priamo rozvíjajú danú koordinačnú schopnosť.

Výber motorického testu

Test - Kotúľanie troch lôpt

Popis: Štyri diely švédskej debny položené na šírku rozmiestnime v rovine 3 m od seba. Vyznačíme roviny štartu 1m od prvého dielu debny a roviny cieľa 1m od posledného dielu debny, na štartovaciu čiaru položíme tri basketbalové lopty (obr. 1) Na povel sa začne lokomočný pohyb, pri ktorom po vyznačenej slalomovej dráhe testovaní vedú (po zemi gúľajú) tri lopty súčasne pomocou horných a dolných končatín. Digitálnymi stopkami meriame čas potrebný na vykonanie skúšky, stopky zastavíme, keď telo pretne roviny cieľa, ktorou predtým prešli všetky tri lopty. Test zopakujeme trikrát, výsledkom je súčet druhého tretieho pokusu (Belej, Junger a kol., 2006).



Obr. 1 Schéma rozmiestnenia a smer pohybu v teste

Priestorovo – orientačnú schopnosť sme testovali pomerne náročne vzhľadom na počet lôpt a zložité materiálne vybavenie.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri sledovaní úrovne priestorovo-orientačných schopností 8-ročných žiakov v teste „Kotúľanie troch lôpt“ sme meraniami zistili, že naše merané súbory dosiahli lepšie výsledky v druhých výstupných meraniach. Konštatujeme zlepšenie priestorovo-orientačnej schopnosti vo všetkých súboroch chlapcov a dievčat. Súbory žiakov s rozšíreným vyučovaním telesnej výchovy dosahovali vo výstupných meraniach pomerne nevyrovnané výkony, o čom nás informuje charakteristika variability súboru – smerodajná odchýlka. Zaznamenali sme rozdiely v úrovni schopnosti priestorovej orientácie medzi chlapcami a dievčatami v prospech chlapcov. Chlapci dosahujú vo veku 8 rokov, vyššiu úroveň priestorovo-orientačnej schopnosti ako dievčatá (tabuľka 1). Signifikantnosť rozdielov sa nepotvrdila. Chlapci lepšie riešia priestorové úlohy, majú lepšiu priestorovú predstavivosť. K tomuto poznatku sme dospeli aj vo výskume, ktorého výsledky sú publikované v monografii: „Rozvoj koordinačných schopností detí prostredníctvom vybraných pohybových hier a cvičení“ (Chovanová, Majherová, 2010). Predpokladáme, že k tomu prispieva i zvýšený záujem nielen o futbal, ale aj ďalšie športové hry, kde je priestorová orientácia veľmi dôležitá.

Potvrdili sme, že priaznivé obdobie pre pohybovo-koordinačný základ je už u 8-ročnej populácie.

Priestorovo-orientačné schopnosti sme sa snažili rozvíjať pomocou uvedených netradičných športových hier, hier s netradičným náčiním: *VYBÍJANÁ, T-BALL, FLORBAL a PRESKOČ A NEPODLEZ*.

Zhodujeme sa s poznatkami autorov Hirtz (1985), Lednický (2005), Belej (2001), Lednický, Doležalová (2002), že senzitívne obdobie na rozvoj priestorovo-orientačných schopností je v období 9 – 14 rokov. Naše výskumy ukazujú, že zlepšovanie môže nastať už u 8-ročnej populácie.

Tabuľka 1 Porovnanie súborov dievčat a chlapcov v bežných triedach a v triedach s rozšíreným vyučovaním TV

	VS-CB	VS-DB	VY-CB	VY-DB	VS-CR	VS-DR	VY-CR	VY-DR
n	32	43	32	43	13	11	13	11
x	44,28	48,56	42,52	47,83	43,19	46,76	40,38	41,21
s	28,35	25,29	20,46	21,33	30,91	20,42	14,96	16,62
sig	-		-		-		-	

Legenda: VS – vstupný súbor, VY – výstupný súbor,
C – chlapci, D – dievčatá
B – bežné triedy, R – rozšírené vyučovanie TV
sig – signifikantnosť (- nebola potvrdená)

Komparáciou vstupných meraní súborov 8-ročných chlapcov sme zistili, že dosahujú podobné hodnoty v priestorovo-orientačnej schopnosti. Pri výstupných meraniach sme zistili, že súbor 8-ročných chlapcov s rozšíreným vyučovaním telesnej výchovy dosiahol lepšie výsledky ako súbory 8-ročných chlapcov bežných tried (tabuľka 2).

Potvrdila sa homogenita súborov 8-ročných dievčat vstupnými meraniami. Vo výstupných meraniach dosiahli zlepšenie priestorovo-orientačnej schopnosti žiačky s rozšíreným vyučovaním telesnej výchovy.

Dievčatá tejto vekovej kategórie mali problémy s kontrolou lôpt. Môže to mať za následok fakt, že u 8-ročných žiakov nie je rozvoj priestorovo-orientačných schopností taký výrazný, ako vo vyššom veku. Toto konštatuje Šimonek (2002) a nám sa to tiež potvrdilo.

Čo sa týka homogenity súborov 8-ročných dievčat zlepšenie vo výstupných meraniach priestorovo-orientačnej schopnosti.

Tabuľka 2 Porovnanie súborov bežných tried a tried s rozšíreným vyučovaním TV medzi chlapcami a dievčatami

	VS-CB	VS-CR	VY-CB	VY-CR	VS-DB	VS-DR	VY-DB	VY-DR
n	32	13	32	13	43	11	43	11
x	44,28	43,19	42,52	40,38	48,56	46,76	47,83	41,21
s	28,35	30,91	20,46	14,96	25,29	20,42	21,33	16,62
sig	-		-		-		-	

Legenda: VS – vstupný súbor, VY – výstupný súbor,
 C – chlapci, D – dievčatá
 B – bežné triedy, R – rozšírené vyučovanie TV
 sig – signifikantnosť (- nebola potvrdená)

Dievčatá tejto vekovej kategórie mali problémy s kontrolou lôpt. Môže to mať za následok fakt, že u 8 ročných žiakov nie je rozvoj priestorovo-orientačných schopností taký výrazný, ako vo vyššom veku. Toto konštatuje Šimonek (2002) a nám sa to tiež potvrdilo.

Porovnaním vstupných a výstupných meraní sme zistili, že vo všetkých súboroch u chlapcov sa potvrdilo zlepšenie medzi dvoma meraniami, čo by sme mohli pripísať dôslednej realizácii nami vybraných netradičných športových hier na hodinách telesnej výchovy. Podobne aj v skupine dievčat bolo zaznamenané zlepšenie u všetkých súboroch 8 ročných dievčat v prospech výstupného merania, čo potvrdzuje účinnosť vybraných hier.

Realizácia testovania uvedeným testom bola časovo náročná. Tri merania každého probanda vyžadovali veľký časový priestor na prípravu a realizáciu testu. Test 8-ročných probandov nášho súboru zaujal.

ZÁVER

Prispeli sme k rozšíreniu poznatkov v oblasti rozvoja priestorovo-orientačnej schopnosti, možnosťou aplikácie testu, „Kotúľanie troch lôpt“ z testovej batérie Belej, Junger a kol. (2006) pre vekovú kategóriu 8-ročných žiakov v podmienkach školskej telesnej výchovy.

Dospeli sme k nasledujúcim záverom:

1. Potvrdili sme zistenia autorov o senzitivnom období rozvoja koordinačných schopností detí v mladšom školskom veku, konkrétne pre 8-ročnú vekovú kategóriu.
2. Zistili sme, že vhodne volené netradičné športové hry a hry s netradičným náčiním stimulujú koordinačný rozvoj 8-ročných detí.
3. Dosiahli sme zlepšenie *priestorovo-orientačnej schopnosti*, ktorej úroveň sme testovali motorickým testom „Kotúľanie troch lôpt“.
4. Spracovali sme súbor netradičných športových hier a cvičení, ktorý obsahuje vhodné prostriedky: netradičné športové hry a cvičenia, ktoré vhodne rozvíjajú koordinačné schopnosti.

Odporúčania pre pedagogickú prax:

- V školskej telesnej výchove, ale aj v iných výchovno–vzdelávacích športových činnostiach je potrebné pristupovať k žiakom diferencovane a rešpektovať ich biologický vývoj.
- Zamerať sa na rozvoj koordinačných schopností v školskej telesnej výchove môže byť jednou z ciest, ako deťom opäť priblížiť pohybové aktivity.
- Pri rozvoji koordinačných schopností vo väčšej miere využívať nielen pohybové hry, ale aj netradičné športové hry a hry s netradičným náčiním.

LITERATÚRA

- BELEJ, M., JUNGER, J. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností*. Prešov: PU FŠ, 2006. ISBN 80 – 8068 – 500 – 2
- BELEJ, M. 2001. *Motorické učenie*. Prešov: SVTVŠ, FHPV PU, 2001. ISBN 8-8068-041-8
- BUKOVÁ, A. 2002. Pohybová aktivita v spôsobe života vysokoškoláka: In: *Púštoletí telesné výchovy na vysokých školách*. Praha, 2002, s. 162 – 167. ISBN 80-2460558-9
- HIRTZ, P. et al. 1985. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: In: *Volk und Wissen Volkseigener Verlag*, 1985.
- CHOVANOVA, E., MAJHEROVA, M. 2010. *Rozvoj koordinačných schopností detí prostredníctvom vybraných pohybových hier a cvičení*. Prešov: PUVPFŠ, 2010. ISBN 978-80-555-0191-8
- KANDRÁČ, R. 2006. Diagnostika vybraných koordinačných schopností seniorov. In *Mladí ve vědě na počátku nového tisíciletí: Sborník příspěvků studentské vědecké konference*. Praha: FTVŠ UK, 2006, s. 39-43. ISBN 80-86317-47-1
- LEDNICKÝ, A. 2005. *Koordinačné schopnosti. Charakteristika, rozvoj, diagnostika*. Bratislava: FTVŠ UK, 2005, 87 s. ISBN 80-89075-26-6
- LEDNICKÝ, A., DOLEŽAJOVÁ, L. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: SVSTVaŠ, 2002. ISBN 80–89075–13–4
- 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
- NEMEC, M. 2007. Kalokagatia - ideál výchovy a vzdelávania In: *Zborník prác z odbornej konferencie Zimná kalokagatia 2007*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2007, s. 53-55. ISBN 978-80-8045-488-3
- RUŽBARSKÁ, I. 2004. Aplikácia zhlukovej analýzy pri skúmaní motoriky detí mladšieho školského veku. In: *Tělesná kultura*, 2004, sv. 29, č. 1, s. 107 – 115
- ŠIMONEK, J. ml. 2002. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej príprave v športových hrách*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002, 168 s. ISBN 80-89075-03-7

ZHRNUTIE

Autorka v príspevku chce prispieť k riešeniu problematiky rozvoja priestorovo-orientačnej schopnosti realizáciou netradičných športových hier na prvom stupni základných škôl. Danej problematike sa venuje v rámci grantovej úlohy Vega č. 1/0594/08 „Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností.“

SUMMARY

THE SIGNIFICANCE OF NON-TRADITIONAL GAMES AND EXERCISES AIMED AT THE DEVELOPMENT OF SPATIAL-ORIENTATION ABILITY

KEY WORDS: non-traditional sports games, pre-pubescence

The paper addresses the issue of the development of spatial-orientation ability through non-traditional sports games at the first degree of primary schools.

Kontaktné údaje:

Doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.
Fakulta športu PU, Ul. 17. novembra 13, 081 16 Prešov
e-mail: chovanova@unipo.sk