

POSTOJE ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ VÝCHOVE A POHYBOVÝM AKTIVITÁM V ŠTÁTE VIRGINIA V USA

MARTINA LUDVIKOVÁ

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: postoje, pohybová aktivita, telesná výchova, žiaci stredných škôl

ÚVOD

Školský systém v USA sa značne odlišuje od nášho slovenského systému. Odlišuje sa rozdelením stupňov tried, odlišuje sa spôsobom výučby, odlišuje sa aj prístupom štátu ku školstvu. V USA je rastúcim problémom obezita u detí. V mnohých prípadoch je u detí jediná možnosť ako sa zapojiť do fyzickej aktivity práve telesná výchova. Tento vyučovací predmet sa orientuje nielen na telesné, funkčné, pohybové, ale aj psychické a rozumové zdokonaľovanie. Jedným z najdôležitejších úloh telesnej výchovy je formovať u žiakov pozitívny postoj k pohybovej aktivite a ku športu. Formovanie pozitívneho postoja môže mať dôležitú úlohu pri riešení otázky obezity u detí. Vzhľadom na túto skutočnosť sme sa rozhodli zistiť vzťah žiakov stredných škôl k pohybovým aktivitám práve v tejto krajine.

PROBLÉM

Dokumenty o štandardoch telesnej výchovy v USA sa vymykajú nášmu tradičnému chápaniu a poňatiu podobných školských dokumentov. Na amerických školách prebieha od roku 1993 a do dneška stále pokračuje reformné hnutie týkajúce sa celého školstva a všetkých predmetov. V tomto hnutí najprv nehrali zástupcovia amerických učiteľov telesnej výchovy - väčšiu rolu, pretože sa zo všetkých strán konštatuje, že americký národ čelí zdravotnej kríze, vyvolanej nedostatkom či absenciou pohybovej aktivity a od programu telesnej výchovy sa jednoznačne očakáva, že prispeje k riešeniu tohto problému (www.clanky.rvp.cz).

Za optimálne obdobie na vytvorenie trvalého vzťahu k vykonávaniu športových a pohybových aktivít sa považuje detský a mládežnícky vek. V systéme výchovy a vzdelávania zohráva nezastupiteľnú úlohu telesná výchova. V rámci telesnej výchovy môžeme celoplošne systematicky ovplyvňovať rozvoj motoriky detí a mládeže, a to hlavne vo vývojovom období, ktoré je najcitlivejšie na pôsobenie pohybových podnetov (Macková, 2003).

Nás predovšetkým zaujíma obdobie dospievania, v ktorom sa žiaci strednej školy práve nachádzajú, a predovšetkým druhá časť tohto obdobia – adolescencia. Adolescencia je obdobím integrovania osobnosti a uvedomelejšieho vzťahu k vlastnej osobe, je obdobím sebautvárania. Mladí ľudia si utvárajú morálne zásady a normy, hľadajú primerané miesto v živote aj v spoločnosti. Uvažujú o budúcnosti, stavajú si životné plány, rozmyšľajú o zmysle života. Jednotlivec sa nielen vníma, ale si aj utvára isté predstavy o tom, aký by mal byť (Rybárová, 1977).

Pohybová aktivita by mala byť našou každodennou súčasťou. Môžeme povedať, že je to vlastne každá činnosť, ktorá v dostatočnej miere zvyšuje požiadavky na funkcie organizmu. Je to činnosť ktorá vyžaduje energetický výdaj ktorý je nad úroveň výdaja v pokoji. Môžeme sem zaradiť všetky pracovné, záujmové činnosti ale aj riadené telovýchovné a športové aktivity.

Pohybová aktivita môže všestranne pôsobiť na človeka, má veľký biologický a humanistický vplyv na postoje k životu, pracovnú produkciu, efektívnosť výkonov, stravovanie, správanie sa, sebareguláciu, imidž človeka (Labudová, 2002).

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie (www.statpedu.sk).

Školská telesná výchova má významný podiel na biologickom vývoji jedinca i na tvorbe zdravého životného štýlu. Jedným z hlavných úloh telesnej výchovy v škole je naučiť žiakov, akým najvhodnejším spôsobom rozvíjať pohybové zručnosti, schopnosti a pohybový režim vo voľnom čase i mimo školskú telesnú výchovu.

CIEĽ

Nakoľko sa venujeme problematike postojov žiakov na Slovensku k pohybovým aktivitám a telesnej výchove, pri našom výskume v USA nás zaujímalo aká je situácia práve v tejto krajine. Cieľom našej práce je zistiť postoje žiakov stredných škôl v USA v štáte Virginia k pohybovým aktivitám a k vyučovaciemu predmetu telesná výchova. Výskum bol realizovaný v rámci projektu UGA Ludviková.

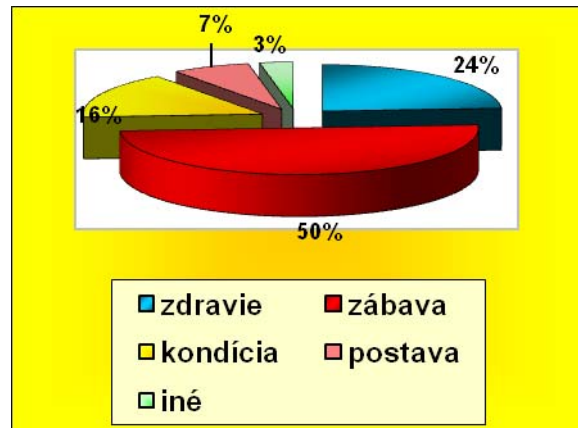
METODIKA

Výskum sme realizovali na 2 stredných školách vo Washingtone v Amerike. Westfield High School (Fairfax County, Virginia) a Freedom High School (Loudoun County, Virginia). Výskumu sa zúčastnilo 40 žiakov, z ktorých bolo 24 chlapcov a 16 dievčat. Pri prieskume postojov žiakov k pohybovým aktivitám a telesnej výchove sme použili dotazníkovú metódu. Všetky dotazníky boli vyplnené a odovzdané. Pri vyhodnotení získaných údajov sme použili percentuálne vyjadrenie. Športové vybavenie škôl bolo na veľmi kvalitnej úrovni. Na strednej škole Westfield High School (Fairfax County, Virginia) okrem hlavnej budovy sa v areáli nachádza rozľahlý Westfield športový areál, vrátane futbalového štadióna, bejzbalového ihriska, softballového ihriska, štyri tenisové kurty, dráha, ktorá obklopuje ihriská, lakrosové ihrisko, a multifunkčné ihrisko. Hneď pri škole sa nachádza plaváreň, aj napriek tomu že nie je súčasťou školy využíva ho na hodiny plávania a predovšetkým pre svoje plavecké tímy. Aj materiálno-technologické zabezpečenie ďalšej skúmanej strednej školy Freedom High School (Loudoun County, Virginia) bolo na veľmi kvalitnej úrovni. V areáli sa nachádza futbalový štadión, 3 ihriská, 2 telocvične, posilňovňa a podobne ako Westfield High School aj pri tejto škole sa nachádza plaváreň, ktorá je súčasťou verejno-rekreačného strediska, ale škola ju využíva.

VÝSLEDKY

Náš výskum bol zameraný na zisťovanie postojov žiakov k telesnej výchove a pohybovým aktivitám a z tohto dôvodu nás zaujímal predovšetkým vzťah žiakov k pohybovým aktivitám, dôvody vykonávania pohybových aktivít a ich najobľúbenejšie pohybové aktivity.

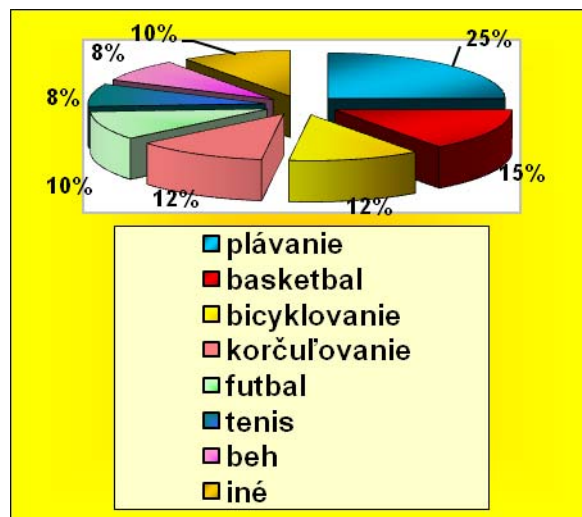
Za jednu z najdôležitejších informácií sme pokladali zistenie postoja žiakov k pohybovým aktivitám. Z výskumu vyplýva, že žiaci stredných škôl majú pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám o čom svedčí 100% pozitívnych odpovedí. Túto skutočnosť môžeme hodnotiť ako veľmi pozitívnu nakoľko vďaka spoločnosti ako sú internet, televízia, počítačové hry a podobne potláčajú záujem mládeže o pohybovú a športovú činnosť.



Obrázok 1 Dôvod vykonávania pohybových aktivít u žiakov

Ďalej sme chceli vedieť, čo žiakov vedie k vykonávaniu pohybovej aktivity (obrázok 1). Veľmi pozitívna a prekvapujúca bola odpoveď, že až takmer 50% vykonáva pohybovú aktivitu kvôli zábave. 24% opýtaných považuje pohybovú aktivitu pozitívnu pre zachovanie dobrého zdravotného stavu, 16% uviedlo, že pohybová aktivita najlepším prostriedkom na zlepšenie kondície, pre 7% žiakov pohybová aktivita prispieva k vylepšeniu a vytvarovaniu postavy a zvyšných 3% respondentov vykonáva pohybovú aktivitu z iných dôvodov.

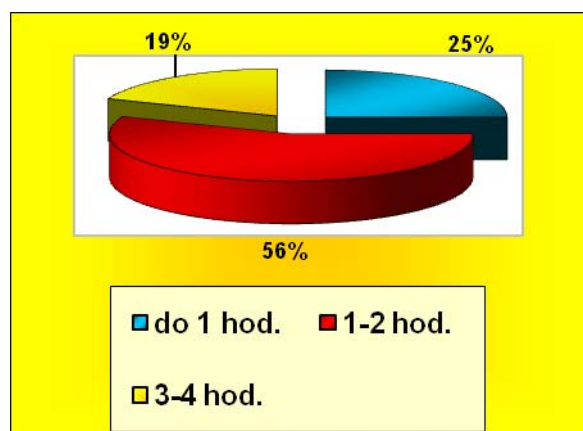
Podľa týchto údajov je vidieť, že žiaci stredných škôl si uvedomujú dôležitosť a významnosť vykonávania pohybových činností pre podporu svojho zdravia a kondície, v nemalej miere si uvedomujú aj estetickú stránku, ktorou je v dnešnej dobe vytvarovanie postavy, ktorú sa snažia udržať si hlavne dievčatá a tie ju uvádzali v dotazníku častejšie ako chlapci. Zábava je neodmysliteľnou súčasťou pohybovej aktivity, odbúravanie stresu, či dobrá nálada po akejkolvek pohybovej činnosti je pre stredoškolákov dobrým dôvodom na jej vykonávanie.



Obrázok 2 Najobľúbenejšie pohybové aktivity

Okrem dôvodov na vykonávanie pohybových aktivít nás zaujímali aj aktivity, ktoré u žiakov patria k najobľúbenejším. Medzi najobľúbenejšie pohybové aktivity (obrázok 2) patrilo plávanie s 25%. Predpokladáme, že dôvodom obľúbenosti plávania je množstvo možností zaradenia sa do plaveckých tímov. Basketbal je druhou najobľúbenejšou pohybovou

aktivitou s 15%. Bicyklovanie a korčuľovanie uprednostňuje rovnako 12% opýtaných. 10% žiakov futbal a 8% tenis. 6% žiakov uviedlo ako najobľúbenejšiu pohybovú aktivitu beh, 10% žiakov uviedlo iné športové aktivity.



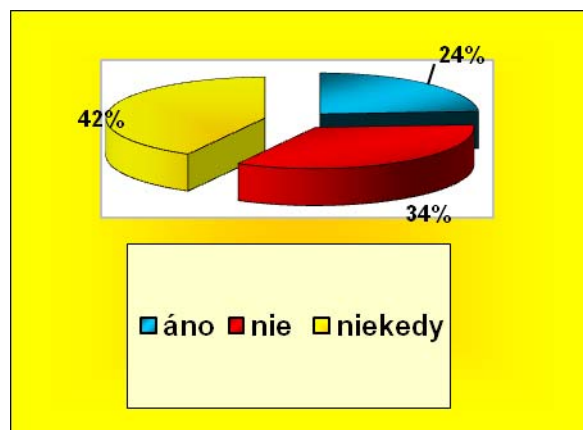
Obrázok 3 Počet hodín ktoré žiaci denne venujú pohybovým aktivitám

Z predchádzajúcich otázok sme zistili pozitívny postoj žiakov k pohybovej aktivite. Ďalej nás zaujímalo koľko hodín denne priemerne venujú akejkoľvek pohybovej aktivite (obrázok 3). Pohybovým aktivitám sa denne 3 - 4 hodiny venuje 19% opýtaných, 56% žiakov uviedlo, že sa pohybovej aktivite venuje 1 - 2 hod/ deň a menej ako jednu hodinu denne venuje pohybovej aktivite 19% žiakov. Najväčší počet hodín uvádzali žiaci, ktorí sa venujú pravidelnej športovej činnosti súťažne, v rámci svojich tréningov a sústredení. Tieto údaje však žiaci udávali podľa svojho subjektívneho názoru.



Obrázok 4 Množstvo pohybu na hodinách telesnej výchovy

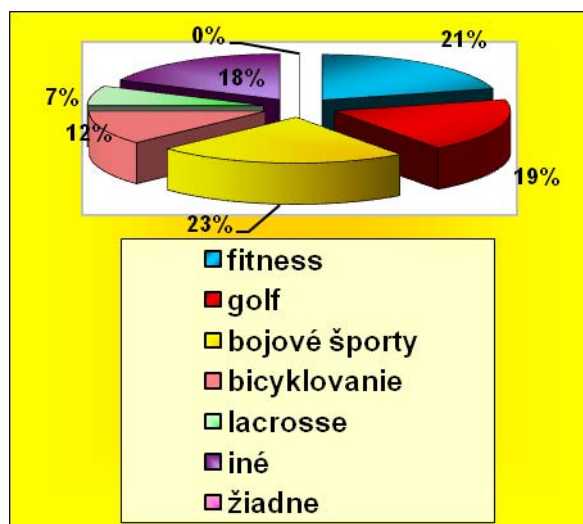
Výsledky výskumu ukazujú (obrázok 4), že pre 43% žiakov je množstvo pohybu v TV postačujúci. S množstvom pohybu, ktoré poskytuje povinná TV je nespokojných 46% žiakov, čo môžeme hodnotiť ako nie práve pozitívne. Môže to byť spôsobené tým, že mládež sa chce venovať novým pre nich atraktívnym a zaujímavým pohybovým a športovým činnostiam, prípadne sú členmi rôznych športových tímov a v porovnaní s tréningami je pre nich pohyb na hodinách TV nepostačujúci.



Obrázok 5 Pestrosť a rozmanitosť hodín telesnej výchovy

Myslíme si, že každý by si mal na hodine telesnej výchovy nájsť niečo, čo ho baví a aj z tohto dôvodu sme zisťovali, či sú pre žiakov hodiny telesnej výchovy dostatočne pestré a rozmanité a výsledok uvádzame na obrázku 5. Pre 24% žiakov sú hodiny dostatočne pestré vždy, pre 42% žiakov niekedy a 34% žiakov uvádza, že hodiny telesnej výchovy nie sú dostatočne pestré. Škála pohybových aktivít, ktoré možno premietnuť na hodiny telesnej je veľmi veľká a pestrá. Rozhodne tu vidíme skutočnosť, že 34% žiakov sa na hodinách TV realizuje nedostatočne, keďže im nevyhovuje. Môže to byť spôsobené už spomenutým javom, členstvom mládeže v športových tímoch.

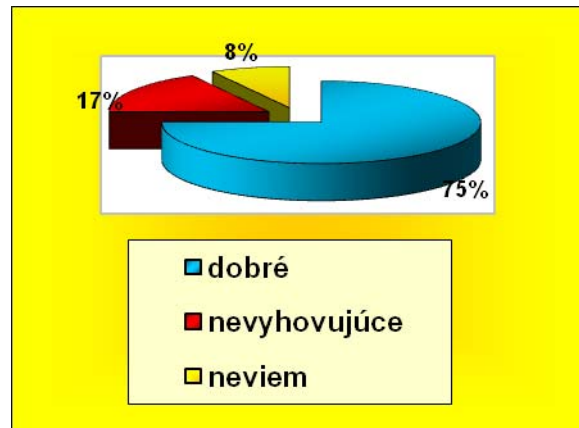
Samozrejme aj žiaci by mali dostať možnosť vyjadriť sa k tomuto problému a my sme zisťovali, ktoré pohybové aktivity by uvítali na hodinách telesnej výchovy.



Obrázok 6 Nové pohybové aktivity na hodinách telesnej výchovy

V USA majú žiaci k dispozícii basketbal, volejbal, vybíjaná, americký futbal, tenis, atletika, gymnastika, soccer, bojové športy, cross country, golf, lacrosse, cheerleading a mnohé iné. Nie však na všetkých školách majú k dispozícii všetky pohybové aktivity a športy. Preto nás zaujímalo aké pohybové aktivity by privítali na našich skúmaných školách. Z výsledkov výskumu vyplýva (obrázok 6), že 21% žiakov by na hodinách TV uvítalo posilňovanie, golf 19% žiakov, 23% žiakov by malo záujem venovať sa bojovým športom, 12% bicyklovaniu, lacross by uprednostnilo 7% žiakov a 18% iné aktivity. Záujem žiakov

o nové pohybové aktivity na hodinách telesnej výchovy naozaj bol, o čom svedčí aj to, že žiadny zo žiakov si nevybral možnosť nepridať žiadne pohybové aktivity.



Obrázok 7 Ekonomické a materiálne zabezpečenie stredných škôl

Ďalej sme zistili, že ekonomické vybavenie TV je na veľmi dobrej úrovni (obrázok 7), až 65% žiakov si myslí, že ekonomické a materiálne zabezpečenie v TV je veľmi dobré, 27% nie je spokojných a 8% sa nevie vyjadriť.

ZÁVER

Výskumom realizovaným na stredných školách v štáte Virginia v USA sme zistili postoje žiakov stredných škôl k pohybovým aktivitám a k vyučovaciemu predmetu telesná výchova. Pre nás potešujúce boli výsledky výskumu nakoľko sme zistili veľmi pozitívny vzťah žiakov k pohybovým aktivitám. Potešujúcim bolo pre nás aj zistenie, že žiaci stredných škôl si uvedomujú dôležitosť a významnosť vykonávania pohybových činností a to pre podporu svojho zdravia. Veľmi pozitívna a prekvapujúca bola odpoveď, že dôvodom vykonávania pohybových aktivít u žiakov stredných škôl je zábava. Ďalej sme zistili, že až 43% opýtaných nebolo spokojných s množstvom pohybovej aktivity na hodinách telesnej výchovy, z čoho vyplýva, že žiaci majú záujem o pohybovú aktivitu. Až u 43% žiakov sa zdali hodiny telesnej výchovy málo pestré. Môže to byť spôsobené tým, že mládež sa chce venovať iným, pre nich atraktívnym a zaujímavým pohybovým a športovým činnostiam, prípadne sú členmi rôznych športových tímov a v porovnaní s tréningami sú pre nich pohyb a pestrosť pohybových aktivít na hodinách TV nepostačujúce.

LITERATÚRA

- ANTALA, B. 2001. Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách. In: *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK a SVŠ TVŠ, 2001
- BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2009. Postoje žiakov deviatego ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In *Tel. Vých. Šport*, 19, 2009, 1 s. 4-6. ISSN 1335-2245
- FROMEL, K. 1999. *Pohybová aktivita a športovní zájmy mládeže*, UP Olomouc, 1999
- GÖRNER, K., STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s. ISBN 80-8055-565-6
- HELD, L., PUPALA, B. 1995. *Psychogenéza žiakovho poznania vo vyučovaní*. Bratislava: PdF UK 1995. 107 s. ISBN 80-967362-7-2

- MACKOVÁ, Z. 2003. *Šport ako duševný zážitok*. Bratislava: UK, 2003, ISBN 80-223-1816-7
- MICHAL, J. 2002. *Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám*. Banská Bystrica: PF UMB, 2002
- ORAVCOVÁ, J. 2002. *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica, 2002, ISBN 80-8055-421-8
- RYBÁROVÁ, E., KLINDOVÁ, Ľ. 1977. *Vývinová psychológia*. Bratislava, 1977
- TANNEHILL, D. 2001. Teaching for learning: Using the NASPE content standards. Feature Editor. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 2001

www.statpedu.sk

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/1564/narodni-standardy-telesne-vychovy-v-usa.html/>

ZHRNUTIE

V našej práci prezentujeme výsledky výskumného sledovania realizovaného na 2 stredných školách vo Virginii v USA. Výskumu sa zúčastnilo 40 žiakov, z ktorých bolo 24 chlapcov a 16 dievčat. Žiaci vyplnili dotazníky, ktoré boli našou hlavnou metódou získavania údajov. Výskum bol zameraný na zistenie postojov žiakov k pohybovým aktivitám a k hodinám telesnej výchovy. Z výsledkov sme zistili veľmi pozitívny vzťah žiakov k pohybovým aktivitám. Potešujúcim bolo pre nás aj zistenie, že žiaci stredných škôl si uvedomujú dôležitosť a významnosť vykonávania pohybových činností.

SUMMARY

ATTITUDES OF SECONDARY SCHOOL PUPILS TO PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY IN USA

KEY WORDS: attitudes, physical activity, physical education, pupils of secondary school

In our work we present the results of research carried out by monitoring the 2 secondary schools in Virginia in USA. On our research participate 40 students of which was 24 boys and 16 girls. Students completed questionnaires, which were our predominant method of gathering data. The research was aimed to determine the attitudes of pupils towards physical activity if hours of physical education. From the results we have found very positive relationship students to the physical activity. Pleasing for us was the finding that pupils of secondary schools are aware of the importance and relevance of the implementation of physical activity.

Kontaktné údaje:

Mgr. Martina Ludviková
Fakulta humanitných vied UMB
Tajovského 40
974 11 Banská Bystrica
e-mail: Ludvikova.Martina@fhv.umb.sk