

USMERNENIA PRE VÝUČBU TELESNEJ VÝCHOVY NA ZÁKLADNOM STUPNI

DOBAY Beáta – DIÓSI Éva, SR

Resumé

Výučbu telesnej výchovy na základnom stupni môžeme považovať zároveň pre deti za základnú fázu. Zatiaľ čo deti v predškolskom veku si osvojujú základné prirodzené pohyby, čo je potrebné ďalej rozvíjať, v ďalšej fáze života sa deti naučia pohyby, ktoré môžu zdokonaľiť z úrovne schopností na úroveň zručností. Aj to je najväčším cieľom výučby telesnej výchovy v druhom detskom veku. Je dôležité, aby si deti obľúbili pohyb a mali pozitívne skúsenosti, na ktoré si potom radi spomínajú. Ich nezabudnuteľné zážitky budú mať vplyv v ďalších rokoch. Je veľmi dôležité, aby v rámci detí dievčatá boli vedené k pravidelnej telesnej aktivite, pretože neskoršie sa oni stanú matkami rodín. Výskum ukázal, že v rodinách, kde matky športovali, aj deti športujú.

Kľúčové slová: pohybový vývin, telesná výchova, motorické zručnosti, druhý detský vek.

GUIDELINES OF PHYSICAL EDUCATION IN LOWER DEPARTMENT OF ELEMENTARY SCHOOLS

Abstract

In elementary schools the lower department's physical education lessons are the basic of the children's body improvement. While in nursery schools children acquire basic natural movements, then in their next life cycle are improving time to time and their ability can become a skill. When ability become a skill, it is called the second step in physical education and this is the most important aim as well. One of the other significant facts is the love of movement; they need a various positive experience which they can recollect later. Everlasting buzzes influence their next years. Relevant is to involve the girls to do the exercises regularly, because they will be the mothers of the family, a mirror of their children. Researches show that in this kind of family in which the mother used to sport her children are sporty as well.

Key words: development, physical education, psycho-motor, twichild.

1 Úvod

Etapy pohybového vývinu.

Z etáp pohybového vývinu pri výučbe telesnej výchovy na základnom stupni sú veľmi dôležité nasledovné: od veku 3,5 rokov do veku 7/7, 5 rokov (prvý detský vek) – fáza rýchleho zdokonaľovania základných foriem pohybu, obdobia vzniku prvých pohybových kombinácií, a vývoja štruktúry schopností, od veku 7/7, 5 rokov do veku 9/10 rokov – fáza rýchleho rozvoja schopnosti osvojenia pohybov. Dievčatá: od veku 9/10 rokov do veku 11/12 rokov, chlapci: od veku 9/10 rokov do veku 12,5/13,5 rokov – najintenzívnejšia fáza osvojenia pohybov v druhom detskom veku. (Farmosi, 1999)

2 Štruktúra detského tela, a pohybový vývin v prvom detskom veku

Výška, váha a stavba tela dieťa vo veku od 3 do 6 rokov sa rýchlo mení. Výška sa za rok mení 4-6 cm. Hmotnosť rastie o 30-33%. Už aj v materskej škole u dievčat a chlapcov je rozdiel v hmotnosti a výške: chlapci sú ťažší a vyšší (Nikel a Schmidt-Denter, 1988). S rastom výšky a váhy súbežne sa vyvíja aj stavba tela dieťaťa. Svaly sú málo vyvinuté, a nie tie, ale tukové vankúše určujú tvar dieťaťa (Pieper a Jurgens, 1977). Túto telesnú formu nazvali formou dieťaťa. Všeobecne možno povedať, že od 4 rokov veku dieťaťa stavba tela sa zmení, na tzv. "Formu žiaka". Je charakterizovaná pomerne malou hlavou, dlhým trupom a časti trupu sa stali viditeľným (hrudník, boky, pás), brucho bude menšie a natoľko nevyčnieva, relatívne dlhé horné a dolné končatiny. Tvar tela je tvorený vyvinutým svalstvom, a nie podkožnou vrstvou tuku. Zmiznutím tuku deti sa zdajú byť chudšími. (Torsten Kunz, 1999) Dvomi najčastejšie používanými charakteristikami vývinu dieťaťa sú priemer výšky a hmotnosti tela, ktoré môžu byť prirovnané k osobitným hodnotám. Tieto hodnoty sú samozrejme závislé od funkčnej rovnováhy organizmu, ako napr. od hormonálnej a nervovej regulácie, riadnej regulácie uskladnenia kalcia, dostatočnej intenzity a množstva fyzickej aktivity. Výška tela rastie takmer rovnakým tempom, ročne o 6 cm. Zvýšenie hmotnosti tela je taktiež pravidelné, každý rok sa zvýši takmer o 2 kg. V dôsledku zvýšenia obidvoch hodnôt rastie aj svalová hmota. To upozorňuje na dôležitosť kontinuity fyzickej aktivity. Kĺbové puzdrá a väzy tvoria pasívnu časť pohybového ústrojenstva. Často opakované alebo dlho trvajúce napätie rovnakého smeru a monotónna záťaž brzdí harmonický rozvoj kĺbového systému. Funkčná stabilita kĺbového systému sa vyvinie u dievčat po veku 9-11, u chlapcov po veku 12 - 15 rokov. Zaostalosť svalového systému môže spôsobiť chorobné preťaženie kĺbov, čo môže viesť tiež k deformitám. Ohýbacie svalové skupiny detí sú normálne viac vyvinuté, ako napínacie. Na pestovanie menej vyvinutých svalov napínania trupu musíme dbať už aj v predškolskom veku. Pravidelnou fyzickou aktivitou svalová sila môže byť ale zvyšovaná, vo všetkých vekových skupinách. Dva hlavné dopravné systémy tela sú tvorené z dýchania a obehu, ktoré zabezpečujú dodávku kyslíka a živín pre orgány činné v pohybe. Charakteristickým znakom srdca malých detí je, že v porovnaní so stavom v dospelosti je nevyvinuté. Srdcová frekvencia v kľude u detí predškolského veku je vyššia ako v dospelosti. Fyzickým a psychickým zaťažením srdcová frekvencia detí v porovnaní s dospelými vykazuje prudší nárast, ale schopnosť využitia kyslíka dieťa je lepšia ako dospelého. Stav dýchacieho a obehového systému je značne závislý od životosprávy a pravidelnej fyzickej aktivity. Funkčnou vlastnosťou dýchacieho systému je, že dieťa nie je schopné pri zaťažení výraznejšie zvýšiť objem dýchania. Je pravdou, že detské srdce bije rýchlejšie, ale krvný tlak je nižší. Preto aj malé zaťaženie vyvoláva významné zvýšenie počtu dychov. Je potrebné venovať pozornosť tomu, aby deti neboli nútené znášať zaťaženie s veľkou intenzitou. Mocným nástrojom rozvíjania dýchacieho ústrojenstva je nacvičovanie hlbokého dýchania a posilnenie je možné iba postupne. Pri zaťažovaní preto je potrebné vziať do úvahy vek a čisté prostredie bohaté na kyslík. Preto je dôležité zaraďovanie hier vo voľnom prostredí. Nervová sústava je usporiadateľom pohybovej koordinácie. Pohyb a vývoj nervovej sústavy sú vo vzájomnom úzkom vzťahu. Pravidelné a z viacerých miest prichádzajúce podnety podporujú rýchly prenos podnetov medzi nervovými bunkami, vybudujú pevné spojenia, synapsy napomáhajú tým učenie. Takže pravidelným pohybom pôsobíme na dozrievanie nervovej sústavy. Pri narodení je plná iba funkcia najdôležitejších nervových vlákien, plný rozvoj motorických a asociatívnych dráh nastane až neskôr.

Novorodenci reagujú nedobrovoľným pohybom, kým v predškolskom veku dochádza k postupnému diferencovaniu činnosti svalových skupín reagujúcich na jednotlivé oblasti podnetov. Mozgová kôra má stále väčšiu úlohu pri riadení nad centrami pod mozgovou kôrou, a tým naštartujú tlmiace procesy, ktoré sú nevyhnutné napr. pri rýchlom pohybe. Pohyb sa plánuje v mozgu, v tomto úsilí je potrebné definovať rozsah vynaloženej sily, pozíciu tela, musí byť vypracovaný sled činností, ktorý v priebehu realizácie má byť prispôbený k prostrediu vykonávania. Riadiaca funkcia mozgu nezávisí od jej hmotnosti, ale od funkčnej vyspelosti a dokonalosti nervových procesov. Pohyby adekvátne k úrovni vyspelosti detí zlepšujú a koordinujú, zvyšujú pocit bezpečnosti dieťaťa. Je ale potrebné rozlišovať rozdiel medzi koordináciou očí a rúk a koordináciou celého tela. V prvom kroku musí byť zlepšená koordinácia očí a rúk. Metodicky tak získané skúsenosti treba preniesť na rozšírenie koordinovania nôh. Ako vidíme, v priebehu komplexných pohybov prebieha súčasne koordinácia viacerých svalových skupín. Je preto ťažké pre deti v predškolskom veku rozvíjať zložité pohyby. V priebehu učenia prostredníctvom spätnej väzby sa zjemňuje pohyb. Okolo 5 rokov dieťa už je schopné analyzovane myslieť, čo uľahčuje zapamätanie sledu poradia pohybov. Vývoj pohybu je ovplyvnený aj viacerými faktormi okolia, ktoré môžu pôsobiť v pozitívnom aj negatívnom smere. Biologické faktory závisia od prenatálnych udalostí, úrovne vývinu pri narodení, a telesnej konštrukcie. Geografické prostredie je závislé od klímy a vplyvu počasia, kvality pitnej vody, a od množstva rozpustených minerálnych látok. Sociálne kultúrne prostredie závisí od pomerov bývania, veľkosti rodiny, vzdelania rodičov, stravovania, majetkových pomerov, výchovných postojov a zvykov. Na konci predškolského veku pre oblasť telesnej vyspelosti je charakteristický koordinovaný pohyb, zdatnosť a zaťažiteľnosť. Okrem vykonávania jednoduchších cvikov sú schopné vykonať aj úlohy, ktoré vyžadujú zložitejší pohyb. Poznajú základné kritéria plávania, jazdy na koni, tenisu, korčuľovania. Ich činnosť nech charakterizuje vytrvalosť, samostatnosť, pozornosť, bojovnosť. Vývoj je možné rozdeliť do sekcií na základe kvantitatívnych a kvalitatívnych znakov. V rámci jednotlivých sekcií funkčný vývin orgánov a orgánových systémov ukazuje určitú pravidelnosť, pre ktoré môžu byť navrhnuté možnosti športovej prípravy. V prvom detskom veku života väčšina detí nastanú dve v podstate rovnako významné zmeny. Od veku troch až štyroch rokov začnú chodiť do materskej školy, vo veku od 6 až 7 rokov sa dostanú do školy. Jedná sa o prechod z individuálneho zamestnania do spoločného, ktorý je preto dôležitý, lebo v tom čase sa môže zapája prvýkrát do pravidelnej telesnej výchovy a jej úroveň dlhodobo určuje ich motorický vývoj. Toto životné obdobie podľa K.Meinela (1977), je obdobím zdokonalenia mnohorakých foriem pohybov a realizácie prvých pohybových kombinácií. Rýchly vývoj základných foriem pohybu, kvantitatívny rast výkonnosti, zlepšenie kvality sa prejavujú vo formách aplikácie pohybu v rôznych situáciách. Z praktických cvičení prevedenie prirodzenej chôdze, behu, skokov, hádzania, rolovania, tlačenia, ťahania, zdvíhania, nosenia, visenia atd. sa stáva presnejším. Spravidla platí, že vykonávanie pohybu bude optimálny, energicky úspornejší, okrúhly. Z koordinačných schopností motorické učenie, riadenie a regulácia pohybu a vývoj rovnováhy je výrazný. Úroveň koordinačných a kondičných zručností zaostáva za optimom, ak dieťa nezíska telesnú výchovu v dostatočnej kvalite a dostatočnom množstve.

3 Stavba detského tela a jeho pohybový vývin v druhom detskom veku

Tento vek trvá do puberty, v ktorej hlavnými znakmi sú: rozdiely medzi pohlaviami v postave, fyziológii a motorike. Prvé obdobie je charakterizované nepretržitým pohybom detí, ale smerovanie na výkonnosť sa u nich ešte nedá zistiť. V tomto veku pre osvojenie pohybov je typická motorická schopnosť osvojenia učiva, a pod jej vplyvom schopnosť naučiť sa veľké množstvo nových pohybov. Znižujú sa zbytočné vedľajšie pohyby pri realizácii jednotlivých cvikov. Pri motorickom učebnom procese sa rozbehnú aj diferenciálne procesy. Pod vplyvom toho sa naučia základné techniky činnosti rôznych športových odvetví. Kondicionálne a koordinačné schopnosti sa veľmi výrazne zlepšia.

4 Úlohy telesnej výchovy na základnom stupni

V okruhu úloh telesnej výchovy učitelia majú veľa povinností, pretože interakcie medzi fyzikálnymi schopnosťami a výkonom musia pôsobiť spoločne. Obidve schopnosti v tomto veku musia pôsobiť rovnako na: motorické zručnosti a v rámci nich na koordinačné a kondicionálne. V rámci pohybových zručností musíme však zdokonaľiť základné aj špecifické zručnosti. Ukážme aj trochu podrobnejšie schopnosti: pod kondicionálnymi schopnosťami ako energetické pozadie fyzickej výkonnosti sa nachádza sila, rýchlosť a vytrvalosť, ku ktorým sa pripájajú emocionálne a vôľové vlastnosti. Koordinácie schopnosti sa rovnajú regulačným podmieneným systémom, ku ktorým sa vo veľkom pripájajú faktory morálky a vôle. Zo základných prirodzených pohybových zručností – (chôdza, beh, skoky, hádzanie, nosenie, lezenie, cyklistika, plávanie, atd.), sú vytvoriteľné tréningom. Špeciálne zručnosti: (jazda na koni, lyžovanie, korčuľovanie, atd.) sú podmienené prítomnosťou materiálnych a subjektívnych podmienok. "Pohybový vývoj teda zahŕňa široké spektrum foriem pohybu a pohybovej zručnosti človeka – plazenie, šplhanie, chôdzu, beh, skok, hádzanie, chytanie, úder, kopanie, kĺbovú pohyblivosť - osobný rozvoj, ako aj schopnosť kondicionálneho rozvoja – sily, rýchlosti, vytrvalostných schopností, prípadne koordinačného rozvoja – priestorovej orientácie, preorganizovania pohybu, rytmu, rovnováhy, atd. "(Farmosi,2005)

5 Záver

Význam pohybových hier vo výučbe na základnom stupni.

Hra a interpretácia hier bude dvojstranná v prípade, že ju skúmame v inštitucionálnom rámci. Cieľom dieťaťa je, aby sa bezstarostne hralo, samo seba vyskúšalo, cítilo sa dobre a pedagóg, aby hru podmanil svojim pedagogickým cieľom. Preto pri zamestnávaní detí hra nemá byť len cieľom, ale aj vzdelávacím nástrojom, ktorý treba využiť hlavne na hodinách telesnej výchovy na základnom stupni. Pedagóg sa musí snažiť sformovať osobne alebo deťmi volenú a riadenú hru tak, aby významne prispela k splneniu stanovených cieľov. Je preto potrebné, aby poznal mnohostrannú interpretáciu hry, množstvo hier, okruh pedagogickej aplikácie. Detská hra v širšom slova zmysle je považovaná za trávenie času, zábavu vo voľnom čase detí (*Juhász et.al.,2000*), ktorú vykonávajú na pobavenie, pre krátenie voľného času (*Francoise de Guibert,2008*). Podľa tejto každodennej koncepcie stredobodom pozornosti je získanie potešenia, čo je základom každodennej činnosti dieťaťa. Bez potešenia je hra nepredstaviteľná, čo je možné iba v prípade, že je podporovaná prostredím. **Hra** je

vhodná pre sociálnu a kultúrnu integráciu dieťaťa tak, že spoznáva svoje prostredie, porozumie a nacvičí si pravidlá spoločenského spolunažívania. (Bánhidi,1999)

Pohybová hra významne prispeje k zdravému fyzickému vývoju, musí byť každopádne prítomná viackrát na každej hodine telesnej výchovy, v rôznych fázach fyzickej aktivity. V rámci hier hry pre poznávanie prostredia a kolektívu: smerujú k poznávaniu školského prostredia. (Dobay,2007)Hry s menami, rozpoznanie spoločníkov, predmetov: "*Kto vie rýchlejšie rozpoznať ostatných?*" – zo žiakov stojacích pri dvoch stranách plachty kto je rýchlejší. Poriadkové cvičenia: na spôsob hry – v plánovanej formácii mažoretiek pochodujúc v rovnošatách na hudbu (pre deti má veľmi pozitívny efekt). Hry pre tvorbu zoskupovania: "*Csendkirály*" – pohyby bez hluku, "*Atómová molekula*" – deti postupujú voľným pohybom v miestnosti, na znamenie toľkí tvoria skupinu, aké číslo odznie, "*Spolupatričnosť*" – každodenná otázka vytvorenia skupiny: Kto raňajkoval? Kto má rád kakao viac ako čaj? Poznanie prírodného prostredia. Hra v prírode: vegetácia, ako prírodná prekážka, použitie prírodných materiálov v hre "*Ipi - apacs*" – pri hre na schovávanú kto sa dotkne stromu (kríku) ako prvý "*Strom je dom*" – dotyk porastu pri naháňačke "*Hra so siedmymi kameňmi*" – postavme na seba sedem kameňov, ktoré hodením zvalí jedno z detí, potom ich má postaviť dovedy, kým ho ostatné netrafia s loptou. (Dalmáth,1996) Medzi hlavné ciele telesnej výchovy na základnom stupni patria: popularizácia pohybu prostredníctvom hry, výchova k zdravému životnému štýlu, osvojenie špeciálnych cvikov športových odvetví, využívajúc v oblasti osvojenia pohybu to, že toto obdobie je nazvané ako "zlaté obdobie" detí.

6 Odborná literatúra

1. BÁNHIDI, M.: Non Competitive Games for International Interactions.Non Competitive Games and Sport for Special Goals. International Conference. Pécs, 1999.
2. DALMÁTH, L.-Frank, Cs.: Nagy játékkönyv. Zrínyi Nyomda Rt:Budapest, p. 719, 1996.
3. DOBAY, B.: Az óvodai testnevelés alapjai, Második bővített kiadás, Dunaszerdahely: Kiadó Valeur Kft., Selye János Egyetem, 2007, 56-89old.
4. FARMOSI, I.: Mozgásfejlődés, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 1999,
5. FARMOSI, I.: Mozgásfejlődés, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 2005, 18-24.
6. FARMOSI, I. ,GAÁL S.: Óvodások testi fejlettsége és motorikus teljesítménye, Dobay B.: Az óvodai testnevelés alapjai, könyvben Lilium Aurum Kiadó, Dunaszerdahely 2005, 48-75.
7. FRANCOISE DE G.: Hogy is van ez? Enciklopédia Larousse, ford. Bárdos M., Offcina Junior, Budapest, 2008.
8. JUHASZ J.,SZŐKE I., Nagy G., KOVALOVSKYKYM.:Magyar értelemző szótár, kilencedik kiadás, Budapest, 2000, 790.s.
9. MEINEL,K.:Bewegungslehre, Berlin: Volk und Wissen, 1977.
10. NICKEL,H./SCHMIDT –DENTER U: Vom Kleinkind zu Schulkind,München:Reinhardt,1988.
11. PIEPER,U./JÜRGENS,H.W.: Antropometrische Untersuchungen zu Bau und Funktion deskindlichen Körpers,Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Unfallforschung, Forschungsbericht Nr.178,Bremerhaveb: Wirtschaftsverlag NW.,1977

12. Telesná výchova v materskej škole, Slov.ped.nakl., 1999, Bratislava.
13. TORSTEN, K.: Pszichomotoros fejlesztés az óvodában, Budapest-Pécs: Dialóg Campous Kiadó, 1999, 33-36old, 46-48old. ISBN 963 9123 79x.
14. ÚJ MAGYAR LEXIKON 2: Akadémiai Kiadó, Budapest, 1960.
15. WERNER, H.: Einführung in die Entwicklungspsychologie. München.1959.
16. ZIMMERMANN, K.: Koordinative Fähigkeit und Beweglichkeit. In Meinel, K.-Schnabel, G.(Hrsg.): Bewegungslehre. Berlin, 1987, 242 – 274., 1994.

Lektoroval: PaedDr. Soňa Novotná, PhD.

Kontaktní adresy:

Beáta Dobay, PaedDr.
Katedra telesnej výchovy,
Pedagogická Fakulta, Hradná č.2
Komárno, SR, tel. 004213260680
e-mail dobay.beata@selyeuni.sk

Éva Dióši
Katedra telesnej výchovy,
Ekonomická Fakulta, Hradná č.2
Komárno, SR, tel. 004213260680
e-mail diosi.eva@selyeuni.sk