

NOVÉ PRÍSTUPY VO VÝUČBE ŠPORTOVEJ GYMNASTIKY

DRAČKOVÁ Dana – MONKA Peter, SR

Resumé

Článok sa zaoberá možnosťou vytvorenia verejne prístupnej elektronickej príručky pre výučbu teórie a metodiky športovej gymnastiky. Príručka je zameraná na vykazovanie všetkých atribútov potrebných k zvyšovaniu efektivity výučby i rýchlejšiemu dosiahnutiu nácviku na hodinách športovej gymnastiky a to najmä prostredníctvom plnej počítačovej podpory vo vizuálnej prezentácii. Príspevok vznikol na základe priamej podpory grantov Kultúrnej a edukačnej grantovej agentúry Ministerstva školstva SR KEGA 3/5173/07.

Kľúčové slová: vizualizácia, počítačová podpora, športová gymnastika, cvičebné tvary.

NEW APPROACHES IN EDUCATION OF ARTISTIC GYMNASTICS

Abstract

The article deals with the requirement of a handbook creation for the theory and methodology of artistic gymnastics. This handbook should be done in electronic version and it should have all the attributes that are needed for the increasing of education effectivity and for faster drill achievement on the lessons of artistic gymnastics. The utilization of computer aid plays substantial role at the goals achievement. The article is direct supported from grant KEGA no.3/5173/07 of Cultural and Educational Grant Agency of Ministry of Education of Slovak republic

Key words: visualization, computer aid, artistic gymnastic, elements.

1 Úvod

Koordináčne schopnosti chápe Blume [1] ako predpoklady výkonnosti športovca podmienené prevažne procesmi riadenia pohybu, ktoré ho robia schopným viac alebo menej úspešne realizovať určité športové činnosti.

Zvyšovanie výkonnosti je dlhodobý, značne zložitý, systematický a multifaktoriálne podmienený proces. Preto odborná analýza štruktúry športového výkonu, vyčlenenie komplexu limitujúcich a podmieňujúcich faktorov športovo-gymnastického výkonu a ich odborné hodnotenie je podstatným problémom tréningového procesu vo všetkých etapách športovej prípravy. V technicky náročnom športe akým je športová gymnastika je potrebné dosiahnuť dokonalé zvládnutie racionálnej a rigorózne podloženej techniky. Tá umožňuje efektívnejšie a ekonomickejšie využitie nadobudnutého multidimenzionálneho pohybového potenciálu – kondičných a koordináčnych schopností a osobnostných predpokladov v športovej príprave gymnastky. Športová gymnastika kladie na koordináčne schopnosti svoje špecifické požiadavky. Je potrebné zdôrazniť, že gymnastka by mala mať primeranú úroveň všetkých koordináčnych schopností a maximálnu úroveň tých, ktoré sú limitujúce na výkone v športovej gymnastike. Teoretické základy pre správne vykonanie cvičebných tvarov je pre cvičenca veľmi dôležité poznať, no dostupnosť takýchto pokynov je na území Slovenskej republiky problematická.

2 Možnosti vizualizácie cvičebných tvarov

V športovej gymnastike je cvičenec hodnotený z hľadiska prevedenia cvičebného tvaru, väzby, kombinácie až zostavy. Tie musí splniť na základe istého technického vzorca, ktorý je vytvorený na podklade biomechanickej analýzy. Snahou je priblížiť sa k tomuto základnému modelu. Ak to chce cvičenec splniť musí mať jasnú predstavu o konkrétnom cvičebnom tvare, ktorý bude vykonávať. [5]

V oblastiach edukačného procesu na technických školách je počítačová podpora samozrejmosťou, no v snahe zachovať kvalitu a efektivitu výučbového procesu je potrebné využiť dostupné softvérové a hardvérové prostriedky a implementovať ich aj do oblasti športovej edukológie konkrétne športovej gymnastiky. S nástupom nových trendov v technológiách, ktoré sú dostupné dnes už širokej verejnosti, vznikajú nové požiadavky a kritéria na obohatenie výučby zo strany študentov, učiteľov a trénerov. Absencia takto vytvorených podkladov pre výučbu v športovej edukológii je v súčasnosti markantná. Dôvody ktoré viedli autorov k rozpracovaniu danej problematiky sú nasledovné:

- všeobecne nízky stupeň spracovania teoretickej koncepcie jednotlivých cvičebných tvarov základnej prípravy v športovej gymnastike. Spracovanie problematiky je zamerané na rozbor cvičebných tvarov rôznej obtiažnosti nácviku alebo samotného predvedenia na náradí,
- neustála potreba zvyšovania pohybovej gramotnosti – vedomosti, schopnosti a zručnosti. Súčasná hipokinetická generácia detí a mládeže vstupuje do športovej prípravy s ďaleko nižšou úrovňou pohybovej gramotnosti, v ktorej je deficit prevažne v základných pohybových aktivitách,
- pedagógovia a tréneri v športovej príprave musia dopĺňať absenciu determinujúceho pohybového potenciálu, ktorý je nosným prvkom budovania neskoršieho športového a pedagogického rastu. To si vyžaduje veľké edukologické majstrovstvo a veľkú dávku kreativity,
- v našich podmienkach absentuje komplexný exaktný prístup v edukologickom procese športovej prípravy cvičencov už od základnej žiackej kategórie. Zatiaľ, čo vo viacerých štátoch s bohatšou, ale aj chudobnejšou gymnastickou históriou pridávajú k overeným skúsenostiam nové progresívne metódy a postupy a tak posúvajú výkonnosť cvičencov vyššie, u nás je prepojenie teórie s praxou nedostatočné,
- absencia konkrétnych presne a logicky spracovaných nástrojov pre zvyšovanie efektivity výučby i tréningového procesu za predpokladu aktívneho sa zapojenia študentov a pedagógov do procesu vzdelávania,
- absencia komplexných študijných materiálov.

V minulosti bola najčastejšia forma vizualizácie cvičebného tvaru spracovaná do formy kinematografu resp. VHS videí. Dnes už tieto vizualizácie nespĺňajú požiadavky súčasnej doby ani v technike predvedení cvičebných tvarov ani schopnosťou atraktívnym spôsobom včleniť učiteľa, trénera, žiaka či cvičenca do sveta publikácie. Zásluhou unikátnych možností nových vizualizačných a digitalizačných technológií je možné obohatiť výučbu o nové prvky, ktoré môžu viesť k zvýšeniu príťažlivosti sledovanej problematiky športovej gymnastiky.

Jednou z bežne dostupných možností vizualizácie a zaznamenania cvičebných tvarov je vytvorenie kinematografickej schémy prostredníctvom fotoaparátu resp.

digitálnej videokamery (Obr. 1). Schéma je tvorená súborom „len“ statických obrázkov vytvorených v časovej postupnosti, tak, aby podali ucelený obraz o pohybe.



Obr.1: Kinematografický záznam salta napriamene s obratom o 360° [2].

Ďalšou z možností vizualizácie, ktorú autori predkladajú, je spracovanie príručky vo forme elektronickej dokumentácie prostredníctvom programovej aplikácie, ktorá umožní priame vloženie videosekvencie do jedného dokumentu spolu s textovým popisom bez nutnosti prechodu do rôznych softvérov.

Hlavnou výhodou elektronickej dokumentácie je jej flexibilita a rýchlosť jej vytvárania. Dokumentácia sa dá ľahko modifikovať a upravovať. Dá sa rýchlo odosielať prostredníctvom elektronickej pošty, v priebehu niekoľkých minút môže byť na opačnom konci sveta. Výhodou je aj jej skladnosť. Na jednom pamäťovom médiu je možné uložiť aj niekoľko stoviek dokumentov. Medzi výhody patrí jej grafická úprava s možnosťou vkladania obrázkov do textu. Elektronický text sa dá ľahko a rýchlo prehľadávať, v tlačenej podobe by sa musela prelistovať celá kniha. Kopírovanie jednotlivých strán je oveľa ľahšie, ilustrácie a obrázky sú kvalitnejšie, čo je výhodné najmä pri učebniciach. Texty možno zvýrazňovať, označovať a robiť si v nich poznámky. Dokážu šetriť zrak, veľkosť písma je možné upraviť podľa potreby. [3]

Ďalšie výhody textových editorov sú

- možnosť upravovať text aj po jeho napísaní,
- jednoduchá práca s blokmi,
- vkladanie obrázkov do textu,
- možnosť meniť štýl písma, jeho hrúbku,...
- možnosť nastaviť automatické číslovanie stránok,
- jednoduchá aktualizácia obsahov,
- jednoduchá práca s hromadnou korešpondenciou a iné.

Najväčšou nevýhodou elektronickej dokumentácie je nutnosť využívania počítačových prostriedkov (hardvér) pri jej otvorení, čítaní a úprave. Druhou nevýhodou je pri tvorbe kvalitnej dokumentácie mať zakúpený kvalitný softvér. Aj keď cena hardvérového a softvérového vybavenia klesá, v súčasnosti ešte stále nie je dostupná pre každého.

Kvalitne spracovaná príručka bude orientovaná na širokú škálu odporúčaní a popisov jednotlivých úkonov tak, aby došlo u cvičenca k splneniu a získaniu potrebných zručností. Ďalej bude súčasťou metodických podkladov popis spôsobu dopomoci zo strany učiteľa (trénera) ako prevencie úrazovosti. Cvičebné tvary budú rozpracované metodickou postupnosťou od najjednoduchšieho po najobtiažnejšie.

Príručka bude v budúcnosti postupne rozširovaná so zameraním na nové cvičebné tvary a náradia.

3 Záver

Ako ukázali doterajšie skúsenosti, modernizácia prístupov s využitím počítačovej a inej digitalizačnej techniky sa pričiňuje o zvýšenie efektivity nielen v podmienkach praxe, ale už aj v procese samotného vzdelávania. Z uvedených dôvodov vznikla potreba vytvoriť príručku, ktorá bude zameraná na podporu súčasného vyučovacieho procesu v predmetoch ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA, GYMNASTICKÉ ŠPORTY a VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA na Fakulte športu Prešovskej univerzity. Spracovanú koncepciu problematiky bude možné využiť nielen pre individuálne štúdium športovej gymnastiky v rámci pedagogiky a športovej edukológie, ale bude tiež vhodná pre trénerov a cvičiteľov, pretože vizualizácia pohybov pri predvedení zvoleného cvičebného tvaru ako i pri poskytovaní správneho zabezpečenia dopomoci cvičencovi je predpokladom k zvyšovaniu efektivity výučby i rýchlejšiemu dosiahnutiu výsledkov pri nácviku či už vo vyučovacom alebo tréningovom procese, čím sa výrazne zvýši schopnosť sebareflexie a následne aj sebarozvoja cvičencov.

4 Literatúra

1. BLUME, D. (1981): *Charakteristik der koordinations Fähigkeiten und Möglichkeiten ihrer Entwicklung im Trainingsprozes*. Wiss. Zeitschrift, 3, s.17 – 41
2. DRAČKOVÁ, Dana (2007): *Vplyv gymnastického programu na rozvoj koordinačných schopností a osvojenie zručností športových gymnastiek mladšieho školského veku*, dátum odovzdania práce: 1. 10. 2007, Dátum konania obhajoby: 28.1. 2008, Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu; Katedra športovej edukológie. Školiteľ: doc. PhDr. Květoslava Perečinská, PhD., Prešov, PU, FŠ, 119 s., 2007.
3. HADVABOVÁ, L.: *Využitie 3D virtuálnych 3D modelov v elektronickej príručke pre tvorbu zostáv a mechanizmov*, FVT TU Košice so sídlom v Prešove, 2008, diplomová práca.
4. VALČÁKOVÁ, Dana (2007): *Pohybové zaťaženie v športovom procese športových gymnastiek mladšieho školského veku*. 13. celoštátne kolo vo vednom systéme „Vedy o športe“, 25. apríla 2007, KTVŠ PF UK Nitra, ISBN 978-80-8094-130-7.
5. VALČÁKOVÁ, Dana (2007): *Diagnostika rovnováhových schopností u športových gymnastiek staršieho žiackého veku*. Mladí ve vědě na počátku nového tisíciletí sborník příspěvků studentské vědecké konference 12. – 13. dubna 2006, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007, ISBN 80-86317-47-1.

Lektoroval: Sergej Hloch, doc., Ing., PhD.

Kontaktná adresa:

Dana Dračková, Mgr. PhD.,
Katedra športovej edukológie,
FŠ PU Prešov, Ul. 17. novembra 13,
080 16 Prešov, SR, tel. 00421 51 7470549,
e-mail: drackova@unipo.sk

Peter Monka, Doc. Ing. PhD.,
Katedra výrobných technológií,
FVT TU Košice so sídlom v Prešove, Štúrova 31,
080 01 Prešov, SR, tel. 00421 51 77 237 96,
e-mail: direct@apeiron.eu