

## ***Pohybové hry ve výuce plavání***

**Zbyněk Svozil, Petr Smolík**

Publikováno:

SVOZIL, Z., SMOLÍK, P. Pohybové hry ve výuce plavání. In Čechovská, I. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů III*. Praha : Karolinum, 2003. s. 29-34. ISBN 80-246-0637-2.

### **Úvod**

Hry spojené s prožitkem jsou vítaným zpestřením někdy příliš kognitivně zaměřených vyučovacích jednotek. I v plavání, které patří ve sféře sportovních zájmů na přední místa (Frömel, Novosad a Svozil, 1999), je nutné bojovat s nudností a monotónností. Vždyť hra a hraní nejsou jen samoučelnou činností. Naopak obohacuje nás o zkušenosti, emocionální zážitky a otevírají cesty do širších okruhů lidských činností. Význam hry pro lidské učení je dostatečně prokázán. Často zapomínáme, že prožitky a zkušenosti jsou také specifickými prostředky tělesné výchovy a sportu a že hra nepatří jen do mateřské školy či první třídy, ale že bychom s ní měli pracovat na úrovni základní, střední i vysoké školy.

### **Proč je vhodné zařazovat hrové činnosti i do výuky plavání?**

- Děti si obecně rádi hrají a při hře "pookřejí" natolik, že spontánně uvolňují "přebytečnou" energii.
- Vhodné hrové činnosti se mohou stát za určitých okolností pomocníkem k řešení vnitřních konfliktů a obohacují v kolektivu sociální vztahy.
- Hrové činnosti jsou vhodné pro uvolnění emocionálních a psychických zážitků a kompenzují jednostranné "mentální" činnosti ve škole.
- Hra a její opakování a zkoušení různých řešení pomáhají zvládnout nové situace a získávat nové životní zkušenosti.
- Při hrových činnostech dochází často k momentům překvapení. Účastníci hry spontánně řeší pro ně neznámé situace.
- Vyřešené situace pomáhají zvyšovat vlastní sebedůvěru a sebehodnocení.
- Hrové činnosti podporují komunikaci a spolupráci.
- Vhodně zvolené hrové činnosti podporují a upevňují vztah k činnostem spojených s plaváním.
- V plavání se vzájemně doplňují osvojené pohybové činnosti s rozvojem pohybových schopností. Dochází k rozvoji "psychomotoriky". Hrové činnosti získávají a zdokonalují plavecké dovednosti.

K vodě patří jaksí automaticky smích a radost buďme natolik dobří, že dopřejeme tuto kvalitu svým svěřencům i v hodinách plavání.

### **Cíl**

Hlavním cílem příspěvku bylo ověření možností aplikace vytvořených a modifikovaných herních činností ve výuce plavání.

Dílčí cíle

- Vytvoření a modifikování stávajících herních epizod vhodných pro použití ve výuce plavání
- Ověření aplikace herních epizod ve výuce plavání
- Zjištění vztahu žáků a studentů k vyučovacím jednotkám plavání s využitím herních epizod.

- Zjištění množství pohybové aktivity a fyziologického zatížení v herních vyučovacích jednotkách plavání pomocí chronografického záznamu a monitorování srdeční frekvence sporttestery.

### Metodika

Sledované výuky se zúčastnily studentky 5. ročníku Obchodní akademie v Olomouci. Sledovaný soubor tvořily tři skupiny dívek (19,2 roku; SD 1,5). Každá skupina absolvovala dvě sledované vyučovací jednotky plavání. Celkem se sledování zúčastnilo 42 studentek. Všechny vyučovací jednotky vedl stejný učitel. První vyučovací jednotka (habituální vyučovací jednotka - HVJ) u všech skupin byla řízena učitelem v této skupině běžně používaným způsobem bez využití herních epizod. Druhá sledovaná vyučovací jednotka (herní vyučovací jednotka - OVJ) byla u stejné skupiny vedena na podobném obsahu s využitím herních epizod především v úvodní, průpravné a závěrečné části vyučovací jednotky (VJ). V úvodní a průpravné části VJ byly použity herní epizody, které měly za úkol optimálně připravit žáky na hlavní část VJ z tělesného i psychického hlediska. Jednalo se především o modifikaci honiček, netypické štafety apod. (Svozil a Knobová, 1997, Svozil, 1996). V závěrečné části byly použity hry, které měly uklidňující, relaxační charakter (Svozil a Knobová, 1997, Svozil, 1996). Pohybová aktivita byla zaznamenána a vyhodnocena pomocí chronografického záznamu Svozil, Frömel, Novosad, a Chytil (1998).

Při výzkumu byla uplatněna standardizovaná metodika diagnostiky vyučovací jednotky pomocí sport testerů Polar (podrobněji Frömel, Novosad a Svozil 1999). Výsledky byly zpracovány pomocí speciálního software a dány k dispozici, studentům a učitelům příslušné školy.

Monitorované hodnoty srdeční frekvence pomocí sporttesteru Polar S 610 byly roztrženy podle Polanského (1994) do 5 zón.

Zóna 1 - Moderate to easy (50%-60% SFmax.)

Zóna 2 - Weight management (60%-70% SFmax.)

Zóna 3 - General aerobic (70%-80% SFmax.)

Zóna 4 - Hight aerobic threshold (80%-90% SFmax.)

Zóna 5 - Anaerobic (90%-100% SFmax.)

SF max. byla získána ze vzorce pro plavání podle Slabé (2000)  $SF_{max} = (210 - 1,06 \times \text{věk})$ . Měřeny byly také průměrné hodnoty SF během trvání vyučovací jednotky. Celkem byla SF monitorována u 6 studentek v každé ze sledovaných skupin.

Monitorování aktivit se uskutečnilo za pomoci techniky chronografického záznamu vyučovací jednotky. Chronografický záznam monitoruje osm aktivit (šest aktivit pozorovaného žáka, jednu společnou aktivitu žáka s učitelem a jednu aktivitu učitele) zaznamenaných v čase a osm interakčních charakteristik (tři interakční charakteristiky kteréhokoliv žáka ve třídě a pět interakčních charakteristik učitele) zaznamenaných frekvenčně.

Hodnocení vyučovacích jednotek tělesné výchovy byl zjišťováno standardizovaným dotazníkem k diagnostice vztahu žáků a praktikantů k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy (Frömel et al., 1994), který je založen na bezprostředním hodnocení a vyjádření pocitů v závěru realizovaných vyučovacích jednotek. Dotazník obsahuje 24 dichotomických otázek, které jsou rozděleny do šesti dimenzí (kognitivní, emotivní, zdravotní, sociální, vztahová, kreativní) a jedné doplňující dimenze „role žáka“, kterou tvoří osm vybraných otázek. Ke zpracování výsledků byl použit speciální software. K statistickému zpracování proměnných pro analýzu sledovaných souborů bylo použito testovací kritérium rozdílu dvou relativních hodnot a základní statistické hodnoty.

### Výsledky

Tabulka 1

Vztah studentek k habituálním (HVJ) a vyučovacími jednotkám plavání s herními epizodami (OVJ)

Dimenze	Vyučovací jednotka	n	Body max. hodnota	Kladné body	% dosažených klad. bodů	t
Vzdělávací	HVJ	42	168	134	79,76	0,99
	OVJ	34	136	102	75,00	
Emotivní	HVJ	42	168	158	94,05	0,95
	OVJ	34	136	130	95,59	
Zdravotní	HVJ	42	168	146	86,90	0,60
	OVJ	34	136	120	88,24	
Sociální	HVJ	42	168	120	71,43	1,60
	OVJ	34	136	108	79,41	
Vztahová	HVJ	42	168	142	84,52	1,78
	OVJ	34	136	124	91,18	
Kreativní	HVJ	42	168	114	67,86	2,94*
	OVJ	34	136	112	82,35	
Role žáka	HVJ	42	336	220	65,48	1,74
	OVJ	34	272	196	72,06	
Celkem	HVJ	42	1008	814	80,75	2,57*
	OVJ	34	816	696	85,29	

Vysvětlivky:

HVJ - habituální vyučovací jednotky plavání

OVJ - vyučovací jednotky plavání se zařazením herních epizod

n - počet studentek

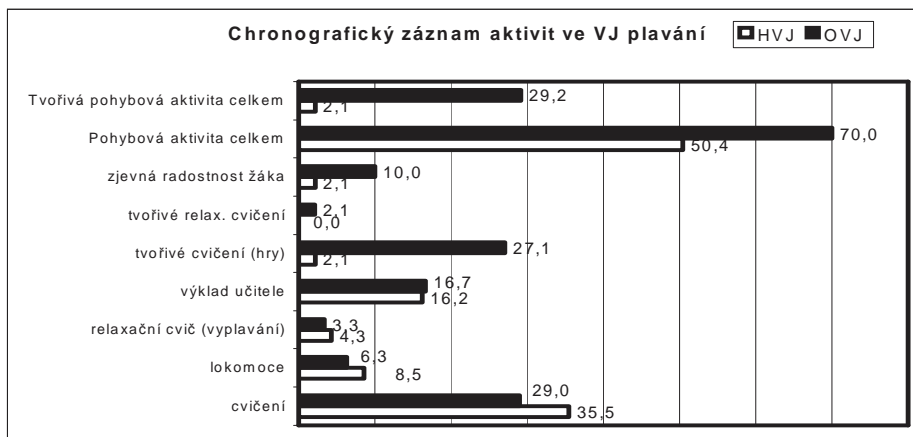
t - testovací kritérium dvou relativních hodnot

Statisticky významné hodnoty \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ .

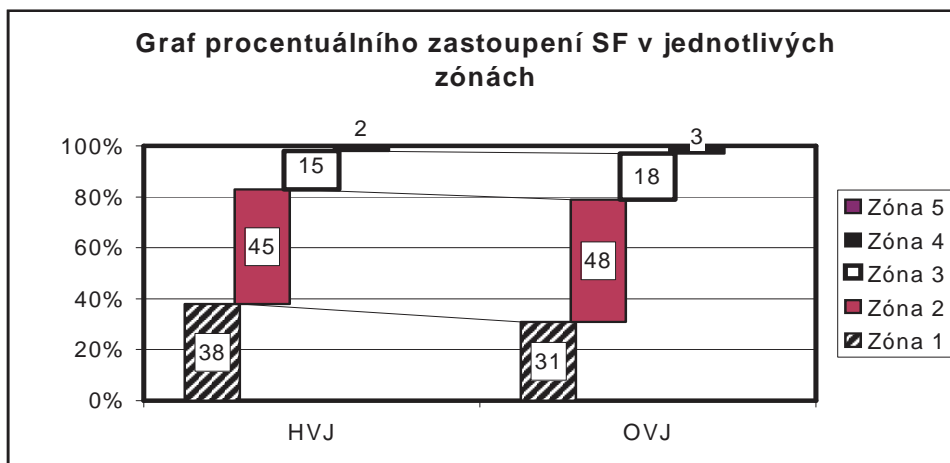
Hodnocení vztahu studentek ke sledovaným vyučovacími jednotkám plavání ukázalo, že studentky zaujímají pozitivnější vztah k vyučovacími jednotkám plavání ve kterých byly zařazeny herní epizody. Významně pozitivnější vztah se projevil i v kreativní dimenzi (Tabulka 1). Studentky měly možnost si během výuky samostatně modifikovat herní epizody a mohly se při hrách soutěžního charakteru rozhodnout kdo co bude podle svých předpokladů dělat. Studentky také pozitivně hodnotily, že během herních epizod docházelo k momentům překvapení a seznámením se s něčím co je pro ně nové a zajímavé. Během "herních" epizod byla dobrá atmosféra a klima. Studentky požadovaly i v habituálních vyučovacími jednotkách herní epizody. Subjektivně také hodnotily, že během herních epizod "si „zamakaly“ jako nikdy". Celkem lze také konstatovat, že během sledování se zvýšila aktivní účast studentek v plaveckých vyučovacími jednotkách.

Chronografický záznam (Graf 1) pohybových aktivit studentek a aktivit učitele ukázal, že zařazení herních epizod přineslo celkový výrazný nárůst pohybové aktivity. V hodinách s herními epizodami se "tvořivé cvičení" stává výrazným podílníkem sumy pohybové aktivity celkem. Herní epizody se také projevíly nárůstem určité spontánní "radostnosti" studentek.

Graf 1



Graf 2



Měření srdeční frekvence (SF) prokázalo subjektivní dojem "vyššího zatížení" ve vyučovacích jednotkách s herními epizodami (OVJ). Průměr SF v habituální VJ byl 135 tepů v minutě ve VJ s herními epizodami činil "nárůst" SF 6 tepů (141 tepů v minutě). Graf procentuálního zastoupení SF do jednotlivých zón také ukazuje na vyšší zatížení ve vyučovacích jednotkách s herními epizodami (Graf 2). Pozitivní je velký podíl procentuálního zastoupení především v zónách 2 - 4 (SF v rozmezí 60%-90% SFmax).

### Závěry

- Zařazení herních epizod do výuky plavání je jedním z předpokladů udržení si pozitivního vztahu žáků a studentů k plavání.
- Dílčí ověření využitelnosti herních epizod ve výuce plavání ukázalo, že studenti přijímají tyto vyučovací jednotky velmi kladně.
- Měření aktivit ve vyučovacích jednotkách pomocí chronografického záznamu prokázalo, že zařazením herních epizod se nesnižuje celková pohybová aktivita.
- Monitorování srdeční frekvence během sledovaných vyučovacích jednotek prokázalo dostatečné fyziologické zatížení.
- Domníváme se, že zařazením herních epizod se nesnižuje kognitivní účinnost vyučovacích jednotek.

- Doporučujeme zařazovat herní epizody do každé vyučovací jednotky v délce 10 - 20 min především do průpravné a závěrečné části vyučovací jednotky.
- Ověření účinnosti herních epizod je potřeba opakovaně zkoumat u všech věkových kategoriích.

**Literatura:**

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 175 s. ISBN 80-7067-945-X.

FRÖMEL, K. et al. Kreativ orientierter Sportunterricht an den Grundschulen. *Tělesná kultura*, 25, 1994. 5–27.

NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál 1997.

SVOZIL, Z. *Hry ve vodě*. Didaktický pořad pro učitele tělesné výchovy. Délka pořadu 21 minut, 1996.

SVOZIL, Z., KNOBOVÁ, P. *Soubor pohybových her a činností ve vodě I* [Učební texty]. Olomouc: Fakulta tělesné kultury, 1997.

SVOZIL, Z., FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., CHYTIL, J. Konstrukce záznamu didaktické interakce vyučovacích jednotek tělesné výchovy. In I. Čechovská (Ed.), *Problematika plavání a plaveckých sportů* (pp.30-33). Praha: Fakulta tělesné výchovy, katedra plavání a plaveckých sportů, 1998.

POLANSKY, K. Heart Rate Monitoring – Part I. *Swim Magazine*. 1994a, č. 3, s. 12-13.

POLANSKY, K. Heart Rate Monitoring – Part II. *Swim Magazine*. 1994b, č. 4, s. 14-15.

SLABA, R. Srdce bije na poplach – testujte, měřte, kontrolujte. *Aquasport & triatlon*. 2000a, č. 3, s. 16-17.

SLABA, R. Anaerobní práh II. *Aquasport & triatlon*. 2000b, č. 4-5, s. 14.

Dr. Zbyněk Svozil

Katedra kinantropologie

Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury

Tř. Míru 115, 771 11 Olomouc