

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

MOTIVAČNÉ ČINITELE, KTORÉ OVPLYVŇUJÚ
EFEKTÍVNOSŤ PLAVECKÉHO VÝCVIKU NA I. STUPNI
ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Diplomová práca

Bc. Lucia Javorová

2010

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

MOTIVAČNÉ ČINITELE, KTORÉ OVPLYVŇUJÚ
EFEKTÍVNOSŤ PLAVECKÉHO VÝCVIKU NA I. STUPNI
ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Diplomová práca

Bc. Lucia Javorová

Študijný odbor: Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie
Vedúci diplomovej práce: Chebeň Dušan, PaedDr., PhD.

04. 2010

Nitra

Predhovor

Témou mojej diplomovej práce sú „Motivačné činitele, ktoré ovplyvňujú rozvoj plávania na prvom stupni ZŠ“. Diplomová práca je v prvej časti obsahom zameraná tak, aby poskytla ucelený pohľad na základné pojmy a problematiku motivácie na prvom stupni ZŠ. V druhej časti diplomovej práce je pozornosť venovaná informáciám o základnom plaveckom výcviku a motivačným činiteľom v plávaní. Poslednú časť práce venujem prieskumu danej problematiky a mojím odporúčaniam pre prax.

Pri vypracovaní tejto diplomovej práce som vychádzala z príslušnej literatúry uvedenej v záverečnej časti práce.

Svoje poďakovanie vyslovujem všetkým, ktorí mi poskytli pomoc a vytvorili podmienky na vypracovanie hlavne aplikovanej časti diplomovej práce. Osobitné ďakujem patrí PaedDr. Dušanovi Chebeňovi, PhD, ktorý mi poskytol odborné vedenie pri vypracovávaní diplomovej práce.

ABSTRAKT

Javorová, Lucia: Motivačné činitele, ktoré ovplyvňujú efektívnosť plaveckého výcviku na 1. stupni základnej školy. (Diplomová práca). Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta; Katedra telesnej výchovy a športu. – Školiteľ: PaedDr. Dušan Chebeň, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister. – Nitra: PF, 2010.

Diplomová práca sa zaoberá motiváciou v pedagogickom procese základného plaveckého výcviku. Ponúka pohľad na potrebu motivácie v každodennom živote. Vo svojom obsahu zahŕňa informácie o základnom plaveckom výcviku, o význame plávania v živote človeka. Informácie o metodike výučby jednotlivých plaveckých spôsobov na 1. stupni základnej školy. Podstatnou časťou diplomovej práce je aplikovaná časť, zameraná na zistenie vnímania motivácie a jej efektívnosť. Chcem čitateľovi ukázať, že vzdelávanie žiakov netreba brať ako samozrejmosť, ale k ich lepšiemu výkonu im dopomôcť správnou motiváciou. Tým sa zlepší nielen ich výkon v procese základného plaveckého výkonu, ale aj uvoľnenie a radosť zo športového pohybu. Cieľom našej práce je zistiť vplyv motivačných činiteľov a ich mieru ovplyvnenia efektivity základného plaveckého výcviku na 1. stupni základnej školy.

Dôležitou úlohou pri písaní diplomovej práce bude vysvetlenie kľúčových slov, čo pomôže čitateľovi vytvoriť si správnu predstavu o ciele a úlohe práce.

Kľúčové slová:

motivácia, motivačné činitele, plávanie, motivácia v plávaní, hra ako motivácia

ABSTRACT

Javorova, Lucia: Motivation factors, which influence the efficiency of swimming training in Primary Schools. (Diploma). Univerzity of Konstantina Filozofa in Nitra. Education Faculty, Department of Physical Education and Sport. – Tutor: PaedDr. Dušan Chebeň, PhD. Degree of professional qualifications: Master. – Nitra: PF, 2010.

Diploma is dealing with motivation in education process of basic swimming training. It offers a view of the need for motivation in everyday life. Content includes information about the basic swimming training, the importance of swimming in the life. Information on teaching methods for different swimming modes in Primary School. Essential part of this diploma is research section aimed at gathering the perceptions of motivation and efficiency. I would like to point to each and every reader, that students education should not be taken for granted, but help to their better performance via good motivation. This will not only improve their performance in a basic swimming performance, but also relaxation and enjoyment on the sporting movements. The aim of our work is to determine the impact of motivational factors affecting the rate and efficiency of swimming training in Primary Schools.

An important task when writing the thesis is to explain the key words, which will help the reader form a correct idea of the objectives and role of work.

Key words:

motivation, motivation factors, swimming, swimming motivation, game as a motivation.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| 1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY | 10 |
| 1.1 Vymedzenie pojmu a druhov motivácie | 10 |
| 1.2 Motivácia vo výchovno – vzdelávacom procese | 15 |
| 1.3 Motivačné metódy | 18 |
| 1.4 Motivácia v telesnej výchove | 20 |
| 2 VŠEOBECNÁ CHARAKTERISTIKA PLÁVANIA | 23 |
| 2.1 Základný plavecký výcvik | 25 |
| 2.1.1 Plavecký spôsob kraul | 25 |
| 2.1.2 Plavecký spôsob znak | 26 |
| 2.1.3 Plavecký spôsob prsia | 27 |
| 2.2 Faktory ovplyvňujúce efektivitu plávania | 29 |
| 2.3 Motivácia žiakov na vyučovaní plávania | 32 |
| 2.4 Pohybové hry vo vode | 34 |
| 3 CIELE, HYPOTÉZY, ÚLOHY PRÁCE | 37 |
| 3.1 Cieľ práce | 37 |
| 3.2 Hypotézy a úlohy prieskumu | 37 |
| 4 METODIKA PRÁCE | 38 |
| 4.1 Výber a charakteristika prieskumného súboru | 38 |
| 4.2 Metódy získavania údajov a ich zdroje | 41 |
| 4.3 Organizácia spracovania prieskumu | 43 |
| 4.4 Dotazník pre žiakov a učiteľov | 44 |
| 5 VÝSLEDKY PRIESKUMU | 61 |
| 5.1 Charakteristika rozdielov medzi školami | 63 |
| 6 ZÁVER | 64 |
| 7 ODPORÚČANIE PRE PRAX | 65 |
| 8 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV | 66 |

PRÍLOHY

Zoznam príloh a tabuliek

PRÍLOHA 1 - Dotazník pre žiakov I. stupňa ZŠ

PRÍLOHA 2 - Dotazník pre učiteľov na I. stupni ZŠ

TABUĽKA 1 – Pohlavie žiakov

TABUĽKA 2 – Pravidelnosť hodín plávania

TABUĽKA 3 – Radosť z hodín plávania

TABUĽKA 4 – Privítanie s úsmevom

TABUĽKA 5 – Postrehy prirovnávania od žiakov

TABUĽKA 6 – Výskyt hier na hodinách

TABUĽKA 7 – Reakcia žiakov na súťaživosť

TABUĽKA 8 – Výsledky názornej ukážky

TABUĽKA 9 – Výsledok pochvaly

TABUĽKA 10 – Reakcia žiakov na pochvalu

TABUĽKA 11 – Reakcia žiakov na pokarhanie

TABUĽKA 12 – Záujem o plávania vo voľnom čase

TABUĽKA 13 – Oblúbenosť hodín plávania

GRAF 1 - Pohlavie žiakov

GRAF 2 - Pravidelnosť hodín plávania

GRAF 3 - Radosť z hodín plávania

GRAF 4 - Privítanie s úsmevom

GRAF 5 - Postrehy prirovnávania od žiakov

GRAF 6 - Výskyt hier na hodinách

GRAF 7 - Reakcia žiakov na súťaživosť

GRAF 8 - Výsledky názornej ukážky

GRAF 9 - Výsledok pochvaly

GRAF 10 - Reakcia žiakov na pochvalu

GRAF 11 - Reakcia žiakov na pokarhanie

GRAF 12 - Záujem o plávania vo voľnom čase

GRAF 13 - Oblúbenosť hodín plávania

ÚVOD

Motivácia je jeden z najdôležitejších faktorov v procese výchovy a vzdelávania. Plávanie patrí k športom s priaznivým zdravotným, rekreačným a výchovným významom. Ak sa obsahy týchto dvoch pojmov spoja, vznikne nám obraz dlhodobého procesu získavania pohybových návykov v plávaní.

Plávanie patrí k športom s dlhodobou tradíciou. Ani v dnešnej dobe sa popularnosť tohto športu nestratila. Plávanie a kontakt s vodou má prinášať spokojnosť a potešenie, preto by sa tento šport nemal spájať s úzkosťou a strachom. V modernej dobe počítačov a rôznorodých techniky žiaci strácajú motiváciu na vykonávanie pohybov pre svoje zdravie. Preto som sa rozhodla spracovať poznatky o jednotlivých plaveckých spôsoboch realizovaných na prvom stupni základnej školy a spolu s nimi poukázať na dôležitosť ich motivovania na hodinách plávania. Je potrebné aby učitelia viedli svojich žiakov k športu plávanie, ale spolu s tým je dôležité aby odstraňovali nepriaznivé faktory ovplyvňujúce efektivitu plávania.

Vo svojej práci sa venujem ozrejmieniu pojmu motivácie a dôležitosti metód motivácie pri výučbe základného plaveckého výcviku. Okrem opisu jednotlivých plaveckých spôsobov pozornosť zameriavam aj na metodiku ich osvojovania a najčastejšie chyby vyskytujúce sa pri jej vykonávaní. Súčasťou a zároveň podstatnou časťou diplomovej práce je prieskum vedení na základných školách v Seredi u žiakov 4. ročníka. Predpokladom prieskumu je práve nedostatočná motivácia, veľký vplyv faktorov, ktoré pôsobia negatívne na žiakov a tým z ich strany nezáujem o dosiahnutie čo najlepších výsledkov pri základnom plaveckom výcviku.

Zároveň chcem poukázať na fakt, že téma motivácia v plávaní je problematikou obširnou, málo zaznamenávanou a nedá sa celá spracovať do diplomovej práce.

1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY

1.1 Vymedzenie pojmu a druhov motivácie

Prečo a ako človek reaguje začali skúmať až filozofi ako Aristoteles, Platón. Pochopenie potrieb a faktorov, ktoré ich vyvolávajú pomôže motivátorovi efektívnejšie motivovať. Podľa Aristotela existujú vášne, ktoré vedú človeka k tomuto správaniu. Platón správanie človeka odôvodňuje existenciou citov a rozumom. Epikureizmus rozlišuje rôzne úrovne potrieb, pričom paralelne tvrdí, že radosť nám len pomáha redukovať žiaľ, trápenie, na minimum. Hedonizmus správanie človeka a jeho reakcie odôvodňuje hľadaním radosti a vyhýbaním sa bolesti, žiaľu, čo značí, že dôvody reakcií sú čisto osobné.

(FENOUILLET, 2003, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 16)

Motivácia (z latinského *movere* – hýbať, pochybovať) znamená súhrn hybných činiteľov v činnostiach, v učení a v osobnosti. Pritom hybným činiteľom rozumieme také skutočnosti, ktoré jedinca podnecujú, podporujú alebo naopak tlmia, aby niečo robil alebo nerobil. (ČÁP, J., 1980, s. 66)

Pojem motivácia patrí medzi pojmy, ktoré teoretici označujú ako hypotetické konštrukty. To znamená, že žiakova motivácia nie je niečo, čoho by sme sa mohli dotknúť ako na žiakov zošit, v ktorom je poriadne, alebo neporiadne napísaná včerajšia domáca úloha. Motivácia je pre nás pomôcka, ktorou sa snažíme vysvetliť, prečo je tá úloha napísaná poriadne (hovoríme, že žiačka Dana bola motivovaná k poriadnej práci) alebo prečo je žiak odbitý (žiak Michal má rovnaké schopnosti ako Dana, ale nemal motiváciu urobiť úlohu dobre). Užitočnosť podobných pojmov spočíva v tom, že jedným označením, jedným faktorom dokážeme vysvetliť radu javov, s ktorými sa denne stretávame u najrôznejších jedincov. Pomocou pojmu motivácie sa snažíme prísť na to, prečo niekto robí (alebo nerobí), a ako mu pomôcť, aby niečo v budúcnosti robil (alebo nerobil). Motivácia má dynamizujúcu, aktivizujúcu a usmerňujúcu funkciu. Motivácia je: „Prostriedok zvyšovania učebných výkonov a riešenie

mnohých školských ťažkostí, ale je potrebné si uvedomiť, že zasahuje celú osobnosť žiaka, všetky jeho zložky a funkcie.“

(LOKŠOVÁ – LOKŠA, 1999. s. 9 - 10)

J. Průcha, E Walterová a J. Mareš vnímajú motiváciu ako súhrn vnútorných a vonkajších faktorov, ktoré aktivizujú naše správanie a prežívanie, zamerajú ho určitým smerom, pričom riadia jeho priebeh a v neposlednom rade majú vplyv na spôsob reakcie jedinca a jeho vzťahov k okoliu. Motivácia žiakov pri vyučovaní sa tu chápe ako výsledok procesu motivovania, na ktorom sa podieľajú sám žiak, učiteľ, rodičia i spolužiaci. Z uvedeného vyplýva, že motivácia je skutočne hybnou silou, ktorá povzbudzuje v jedincovi proces učenia, pričom tento proces aj určuje.

(J. PRŮCHA, E WALTEROVÁ a J. MAREŠ, 1995, in: PETLÁK, E., 2008, s. 4 – 5)

Kompletnejší pohľad na teóriu motivácie podáva H. Thomaе, ktorý uvádza šesť hlavných modelov chápania pojmu motivácia:

- a) motivácia ako príčina pohybu,
- b) motivácia ako následnosť zmien stavov organizmu,
- c) motivácia ako abstrakcia kontinuity,
- d) motivácia ako determinant smeru,
- e) motivácia ako súhrnný pojem pre porovnanie vzťahov,
- f) motívy ako príčiny rozhodovania a konania

(THOMAE, H., in: KAČÁNI, V., a kol., 2004, s. 80)

Podľa Daniela slovo motivácia označuje súbor procesov, ktoré sa podieľajú na intenzite, smerovaní a spôsobe konania. V podstate ide o vnútornú silu, ktorá energizuje organizmus. Motivácia sa definuje aj ako sila v organizme, ktorá aktivuje alebo usmerňuje správanie istým cieľom. Môže to byť objekt alebo výsledok, na ktorý je motivované správanie zamerané. Žiada sa tu poznamenať, že pojem motivácia nemožno chápať ako prostriedok, či jediný nástroj na zdôvodnenie správania.

(DANIEL, J., a kol., 2002, s. 100)

Turek chápe motiváciu ako komplex psychických procesov, ktoré aktivizujú, usmerňujú a udržiavajú ľudské správanie v určitom smere. Motivácia je v podstate odpoveď na otázku *Prečo človek robí práve túto činnosť?* Obvykle sa rozlišuje vnútorná a vonkajšia motivácia. **Vnútorná motivácia** je stav, ktorý „núti“ človeka robiť niečo pre vlastný zážitok pre uspokojenie vlastnej potreby. (TUREK, I., 1999, in: CHEBEŇ, 2006, s. 16) Sem patrí učenie motivované zvedavosťou, záujmom, snaha pracovať pre vlastné uspokojenie, či pracovať samostatne. Vnútorná motivácia je pomerne stála a jej pozitívum spočíva v tom, že umožňuje kontinuálnu motiváciu k učeniu. To znamená, že aj po skončení školskej dochádzky navodzuje mechanizmus rozširovania poznatkov počas celého života. (PAVELEKOVÁ, I., FRENCL, M., 1997. s. 334, in: PETLÁK, 2008, s. 5) Pri vonkajšej motivácii človek niečo robí na základe vonkajších vecí, napr. pre peniaze, slávu, moc, pretože sa bojí trestu a pod. Pre tvorivosť je dôležitejšia vnútorná motivácia. Vysoko tvoriví ľudia tvoria najmä pre radosť z objavovania, pre uspokojovanie svojej zvedavosti, či túžby po poznaní alebo potreby svojej sebarealizácie. **Vonkajšia motivácia** býva užitočná ako pomocná, doplňujúca pohnútko, najmä počas zdĺhavých a nudných častí tvorivého procesu (napríklad vypracovanie detailov). (TUREK, I., 1999, in: CHEBEŇ, 2006, s. 16)

Pripomenieme, že hovorí sa aj o užšom a širšom poňatí motivácie. **Užšie poňatie** rozumie pod učebnou motiváciou osobnú aktivitu žiaka, pričom sa od nej očakáva nárast vedomostí a kompetencií. Dôležitá je vízia cieľového stavu, tá riadi učebnú aktivitu žiaka. Ide o typ učenia, ktoré sa zvykne označovať ako autoregulované. **Širšie poňatie** rozumie pod učebnou motiváciou vytváranie optimálnych podmienok na učenie. Vyučovanie prebieha v príjemnej sociálnej atmosfére, je zaujímavé a zábavné. Učiteľ podnecuje žiaka k aktivitám, pričom z pohľadu žiaka sa nárast vedomostí a zručností objaví akoby mimochodom. (RHEINBERG, F., MAN, F., MAREŠ, J., 2001, in: PETLÁK, 2008, s. 5)

Podľa Linharta motiváciou rozumieme: „stav napätia, vyvolaný rozporom alebo neuspokojením potreby a zameraný na odstránenie tejto neuspokojenosti alebo rozporu. (LINHART, J., 1982, s. 58)

Motivácia správania človeka môže teda vychádzať z vnútorných stimulov, potrieb človeka a z vonkajších popudov, incentív. Základný termín pre označenie jednotlivých motívov je potreba. Keď sa vzbudí potreba, vzniká motív – dôvod, pre ktorý sa začína človek správať určitým spôsobom. Motívy sa vytvárajú vo vzájomnej interakcii potrieb a incentív. Vnútorné motívy sú teda vzájomne späté s vonkajšími pohnútkami a cieľom.
(ZELINA, 1996, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 16)

Podľa Hrabala vnútorné pohnútky - potreby sú obvykle považované za dispozičné motivačné činitele, a to ako potreby vrodené, tak aj potreby získané v priebehu života jedinca. Prejavujú sa pocitom vnútorného nedostatku alebo prebytku. Vonkajšie podnety – incentívy sú javy a udalosti, ktoré majú schopnosť vzbudiť a väčšinou aj uspokojiť potreby človeka. Môžeme rozlíšiť incentívy pozitívne a negatívne. Pozitívne sú tie incentívy, ktoré vyvolávajú správanie smerom k nim napríklad rôzne formy odmien, negatívne vyvolávajú správanie smerom od seba napríklad hrozba trestu. Negatívne incentívy majú síce schopnosť vzbudiť potrebu, nie sú však schopné ju uspokojiť. (HRABALA, 1989, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 16)

Motivácia predstavuje celok tvorený „osobnou investíciou“, procesom distribúcie zdrojov, kognitívnym procesom (Famose, 2001). Definovať motiváciu ako osobnú investíciu znamená, že všetci žiaci praktizujúci telesnú výchovu, v škole či mimo školy, majú schopnosť venovať svoje prostriedky/ zdroje (čas, talent, snahu, peniaze) do splnenia úloh, vykonávania športových a pohybových aktivít. Finančné prostriedky sú venované na nákup kníh, športových potrieb, platenie súkromných trénerov, na prístup do športovísk, platenie školného. Žiaci majú na výber, do ktorej športovej aktivity investujú tieto zdroje a práve motivácia ich nepriamo núti sústrediť sa na vybraný šport. Venovať sa vybranej športovej aktivite môžu v rôznej intenzite, v rôznej kvantite, v rôznej časovej dĺžke (trvácnosti). Hlavné indikátory osobných investícií:

Smerovanie – voľba žiaka pri investovaní jeho zdrojov do vybranej športovej aktivity pri viacerých jemu ponúknutých alternatívach. Výber ľahko alebo ťažko splniteľného cieľa. Koncentrácia na vybranú aktivitu.

Intenzita – kvantita investovaných zdrojov (energetických a rozumových) ovplyvnená okolím, kvalita zaangażovanosti (rôzne stratégie učenia).

Perzistentnosť – tendencia pokračovať čo najdlhšie alebo vzdať sa vybraného smerovania napriek výskytu rôznych ťažkostí. Týka sa to najmä venovaného času a úsilia. Vonkajšie podmienky ostávajú nezmenené (materiál, miestnosť, učiteľ, tréner).

Trvalá motivácia – je charakterizovaná podobne ako perzistentnosť, ale podmienky sa menia. Táto motivácia je základom, pretože šport je disciplína, ktorú je možné praktizovať aj mimo školy. Škola by mala motivovať žiakov k športu všeobecne a z vlastnej vôle.

(CHEBEŇ, D.: 2006, s. 15 – 16)

Podľa Barkóczy a Putnoky je motivácia výslovne vnútorným procesom. Najzákladnejšie motívy úzko nadväzujú na fyziologické procesy, a preto aj vystupujú medzi základnými pojmami motivácie. Tak napríklad v každodennom živote často používaný výraz potreba, ktorý je taký nedostatok v organizme, ktorý, ak sa vyskytuje vo väčšom množstve, ohrozuje zdravie alebo život, sa nevzťahuje na psychologické, ale predovšetkým na fyziologické procesy. Pri takýchto fyziologických nedostatkoch dochádza k charakteristickému vnútornému stavu, ktorý núti organizmus k takej činnosti, v dôsledku ktorej potreba zanikne.

(BARKÓCZY, I., PUTNOKY, J., 1972, s. 111 – 112)

Motivácia ako kognitívny proces je charakterizovaná cieľmi (kladnými pohnútkami, či zápornými pohnútkami ako napríklad vyhnutie sa zosmiešneniu), dosiahnutím očakávaných výsledkov a vierou v ich dosiahnutie (bez nej je len ťažko koordinovať správanie) vzhľadom na ich dôležitosť a obtiažnosť. Trvalá motivácia žiakov k športu by mala byť jedným z cieľov učiteľa. Najdôležitejšie pri motivácii je vzbudiť u žiakov túžbu učiť sa, túžbu byť lepší v tom , čo sa žiak učí. (CHEBEŇ, D.: 2006, s. 16 – 17)

1.2 Motivácia vo výchovno – vzdelávacom procese

Pri výchove a vyučovaní si znova a znova kladieme otázku, **prečo sa žiak chová tak, ako sa chová, prečo sa učí, resp. neučí**, aké sú jeho ciele, prania, záujmy a potreby. Všetky tieto otázky prvoradého významu pre školskú prax sú spojené s motivačným systémom osobnosti žiaka. (LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J., 1999, s. 9)

Vykonal sa už veľa pokusov, kde sa v učebnej situácii striedala miera motivácie (napríklad stupeň hladu, silný elektrický šok uplatnený ako trest) a týmto skúmali učebný výkon. Všeobecná skúsenosť bola taká, že učebný výkon do istého stupňa intenzity motivácie vzrastá, ale potom klesá. Učenie má teda optimálny motivačný stupeň. Pre pedagogickú prax to môžeme vyjadriť tak, že pri osvojení danej učebnej úlohy má istá motivačná úroveň strachu (alebo ústrednej aktivácie) výhodu, ale zvýšenejšia úroveň vzrušenia je vyslovene nevýhodná. Každý pedagóg vie, že v stave zvýšeného vzrušenia, napríklad pri skúške, je častým javom, že skúšaný nevie zreprodukovat' osvojené učivo, že mu to jednoducho „nezapne“. Žiak, ktorého strach pred odpoveďou núti naučiť sa úlohu, učí sa oveľa ťažšie, so slabším účinkom ako jeho spolužiak, ktorý je pokojný a neobáva sa trestov. Trestom motivovaného žiaka teda nútime do beznádejného stavu; je to preňho bludný kruh.

(BARKÓCZY, I., PUTNOKY, J., 1972, s. 173 – 174)

Úspešnosť výchovno – vzdelávacieho procesu nie je docielená náhodne. Závisí predovšetkým od učiteľa, od jeho prístupu k príprave na výučbu, od jeho lásky k žiakom a od iných viac alebo menej predvídateľných faktorov. Učiteľ je osobou, ktorá vytvára u žiakov vzťah k škole, ktorá vie nadchnúť žiakov pre učenie sa, ale aj odradiť ich od neho. Učiteľ je pre žiakov osobnosťou, ktorá ich formuje.

(PETLÁK, E., 2000, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 17).

Od vzťahu učiteľa k žiakovi významne závisí predovšetkým vzťah žiaka k učebnému predmetu. Kým dobrý vzťah medzi učiteľom a žiakom má spravidla za následok aj dobrý vzťah žiaka k učebnému predmetu, ktorý učiteľ vyučuje, zatiaľ pri zlom vzťahu je to naopak. V škole niet takého vyučovacieho predmetu, ktorý by dobrý učiteľ s dobrým vzťahom

k žiakom nevedel urobiť obľúbeným, o ktorý by nevedel vzbudiť veľký záujem žiakov a priviesť ich k vynikajúcim výkonom. Naopak, niet ani takého vyučovacieho predmetu, ktorý by učiteľ svojim nevhodným vzťahom k žiakom nevedel urobiť neobľúbeným a nesympatickým, a to neraz aj na celý život.

(KAČÁNI, V., a kol, 2004, s. 137)

Motivačné činitele, ktoré podnecujú výkonnosť žiaka sú: a) **vnútorné činitele** – poznávacie potreby a záujmy, potreba výkonu, potreba vyhnutia sa neúspechu a dosiahnutia úspechu, sociálne potreby, teda potreba pozitívneho vzťahu a potreba prestíže; b) **vonkajšie činitele** – školské známky, odmena a trest, vzťah žiaka k okoliu.

(TUREK, I., 1999, in: CHEBEŇ, 2006, s. 16)

Každý motivátor má vlastný prístup k motivácii prameniacy z jeho vedomostí, schopností, praxe a jeho vnútorných dispozícií. Na motiváciu môžeme pozerat' z dvoch pohľadov, kladného a záporného.

Negatívna viera, presvedčenie a prístup motivátora:

- Motivácia je stav, ktorý nie je možné riadiť
- Existujú aktivity, ktoré sú predmetom zaujímavých štúdií, a tiež aktivity, ktoré sú unavujúce, nezáživné
- Motivácie (záujmy) sú rovnaké pre všetkých
- Pracujeme, aby sme si zarobili na živobytie a nepracujeme pre radosť
- Uspieť môžeme len úsilím a tak sa treba nútiť aj do vecí, ktoré nemáme chuť robiť
- Existujú lenivé a odvážne bytosti
- Ľudské bytosti sú „vrodené“ lenivé, musia byť usmerňované, kontrolované a sankciované
- Chyby a nedostatky musia byť ihneď zdôraznené a opravené

Pozitívna viera, presvedčenie a prístup motivátora

- Motivácia predstavuje psychologickú energiu tvorenú sieťou ľudských vzťahov.
- Všetky činnosti sú predmetom štúdií zaujímavých alebo unavujúcich v závislosti na vzťahu, kedy ich používame.
- Centrá záujmu sú veľmi rôzne podľa historického vývoja a okolia človeka.
- Radosť je základným prvkom efektívnosti v práci a treba hľadať ako pracovať z radosti.
- Tí, ktorí nemajú chuť robiť, uspejú najmenej.
- Existujú motivované a nemotivované bytosti.
- Ľudské bytosti sú motivované anticipáciou radosti a pôžitku, ktoré získajú, ak dosiahnu pre nich dôležité a významné ciele.
- Zvýraznené musia byť pozitíva. Na začiatku procesu učenia je potrebné zdržať sa pravej kritiky. (ANDRÉ, J., 2005, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 18)

Kladná motivácia je teda oveľa efektívnejšia ako motivácia „silou“. Podobného názoru je aj Bellenger, ktorý tvrdí, že ľudia majú v sebe pocit povinnosti vracať dlhy. Existujú však aj osobnosti, u ktorých je tento pocit zanedbateľný. V jednaní treba použiť autoritatívny štýl voči autoritatívnym osobám, múdry voči múdrym, nebojácny voči nebojácnym, neodbytný voči neodbytným. Osoba, ktorá chce motivovať by mala byť flexibilná, premenlivá a prispôsobivá voči rôznym situáciám.

(BELLENGER, L., 2005, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 18 – 19)

1.3 Motivačné metódy

Prvoradou úlohou je vzbudiť u žiakov záujem o učebnú činnosť. Avšak nie každý učiteľ vie vzbudiť skutočný záujem o učenie, vypestovať u nich túžbu trvale sa vzdelávať a pod. Preto je potrebné, aby si každý učiteľ prehlboval svoje vedomosti z oblasti motívov a motivácie. Otázkam motivácie je potrebné venovať väčšiu pozornosť ako doposiaľ, pretože obsah vzdelania je čoraz náročnejší, žiaci sa učia oveľa viac ako v minulosti. Je na škodu pedagogickej praxe, že učitelia motivačné metódy nedoceňujú. Motívov pôsobiacich v učebnej činnosti je viacero. Môžu mať povahu vnútorného motívu (záujem o učivo, túžba po poznání, želanie uspokojiť zvedavosť a pod.), alebo vonkajšieho motívu (učenie sa pre zlepšenie prospechu, učenie sa pod nátlakom, hrozbou, ale ja pre pochvalu atď.). Je nesprávne chápať motiváciu len ako vzbudenie či udržanie záujmu žiakov o učebnú činnosť. Motivačné metódy sa rozdeľujú na vstupné a priebežné.

Vstupné motivačné metódy:

Motivačné rozprávanie – citové a sugestívne slovné približovanie toho, o čom sa budú žiaci učiť.

Motivačný rozhovor – učiteľ vedie so žiakmi dialóg, pričom aktivizuje ich poznatky, skúsenosti, zážitky. Rozhovorom prebúdza záujem o nové učivo.

Motivačná demonštrácia – učiteľ pomocou ukážky (obraz, film, diafilm, rôzne objekty pozorovania) vzbudzuje záujem žiakov o poznávanú skutočnosť.

Problém ako motivácia – na základe problému učiteľ upúta pozornosť žiakov a potom vysvetľuje učivo (napr. vetroň raz lieta veľa hodín, inokedy sa sotva udrží vo vzduchu – prúdenie a ohrievanie vzduchu).

Všeobecne možno poznamenať, že čím je ročník nižší, tým častejšie je treba uplatňovať priebežnú motiváciu. Vyplýva to z úrovne psychických procesov v jednotlivých vekových obdobiach. Úlohou učiteľa je, pomocou priebežných motivačných metód, „presvedčiť“ žiaka o tom, aké je učivo významné, kedy a ako ho možno využiť, kde sa s učivom už v živote stretol alebo ešte len stretne a pod. Povedané inak – rôznymi vstupmi udržiavať pozornosť a záujem žiakov.

Priebežné motivačné metódy:

Motivačná výzva – učiteľ vyzve žiaka, aby dával pozor, aby urobil náčrtok do zošita alebo na tabuľu, aby pomohol spolužiakovi, aby nevyrušoval a pod.

Aktualizácia obsahu učiva – učiteľ približuje a spája učivo s príkladmi zo života, s tým čo žiakov zaujíma, umožňuje žiakom tvorivo dopĺňať obsah preberaného učiva, spestruje učivo zaujímavými príkladmi, hádankami a pod.

Pochvala, povzbudenie a kritika – sú významnými prvkami motivácie. Ak majú plniť motivačnú úlohu, musí ich učiteľ využívať veľmi citlivo, pedagogicky taktne. Pomalšie pracujúcich žiakov treba pochváliť aj za drobnejšie, čiastočné úspechy, povzbudiť ich do ďalšej práce. Tak ako s pochvalou, aj s kritikou musí učiteľ „narábať“ veľmi citlivo, v opačnom prípade strácajú motivačný účinok. (PETLÁK, E., 2004, s. 131 – 133)

V súvislosti s otázkami motivácie možno uviesť aj to, že úspech plodí úspech, neúspech vedie k neúspechu. G. Petty pri analýze otázok motivácie hovorí o niektorých faktoroch, ktoré by mali byť v „ohnisku“ pozornosti učiteľa. (Pre ich ľahšie zapamätanie zvolil mnemotechnikú pomôcku – **FOCUS** – z lat. focus – ohnisko)

F = fantázia (hodiny sa nemajú podobáť jedna druhej, ale každá má byť iná)

O = ocenenie (využívať pochvalu, povzbudenie, objektívne hodnotenie)

C = ciele (musia byť pre žiakov dosiahnuteľné, vopred stanovené)

U = úspech (dbať na primeranosť práce tak, aby zodpovedala všetkým žiakom – umožniť žiakom prežiť pocit úspechu)

S = zmysel (žiak má vedieť čo a prečo sa učí, ako môže učivo využiť v iných predmetoch)

Z opisu motivácie vo vyučovaní vyplýva, že to nie je len oznámenie cieľa hodiny, ani len „vzývanie“ žiakov do učebnej činnosti alebo jej prikazovanie a pod., je to predovšetkým premyslený prístup učiteľa k celej vyučovacej hodine a ku všetkým činnostiam seba a žiakov. (PETTY, G., 1997, in: PETLÁK, E., 2004, s. 133 – 134)

Aj to najväčšie kvantum vedomostí by človeku bolo zbytočné, ak by tieto nevytvárali ucelenú sústavu a ak by ich v prípade potreby nevedel využívať, na ich základe konať a pod., skrátka využívať v živote. (PETLÁK, E., 2004, s. 36)

1.4 Motivácia v telesnej výchove

Motivácia na hodinách TV zohráva veľmi dôležitú úlohu a je jedným zo základných predpokladov efektívnosti vyučovacieho procesu TV. Motiváciou, ktorej úlohou je vzbudiť záujem, môžeme ovplyvniť aktivitu žiakov navodiť príjemné emocionálne prežívanie hodín telesnej výchovy aj u menej pohybovo nadaných žiakov, a tým zvýšiť záujem o telesnú výchovu a pohybovú aktivitu.

Mimoriadny význam na základných školách zohráva motivácia žiakov na úvodnej hodine telesnej výchovy. Vhodnou formou treba poukázať na význam pohybu pre zdravie človeka. Dôležitú úlohu na hodinách telesnej výchovy zohráva motivácia a aktivácia žiakov pomocou ich hodnotenia. Hodnotenie je komplexné, dodržiava sa individuálny prístup k osobnosti žiaka, k jeho zdravotnému stavu, jeho telesných osobitostiam, všeobecnej telesnej výkonnosti.

V súčasnej dobe dochádza k zmenám v nazeraní na kontrolnú činnosť a hodnotenie. Zvýrazňuje sa požiadavka humanizácie a objektivizácie. Samotné hodnotenie plní nasledovné funkcie: didaktickú, výchovnú, kontrolnú i motivačnú. Motivačná úloha učiteľa je jedna z najdôležitejších vo výučbe telesnej výchovy na základnej škole. Odmeňovanie a nie trestanie, posilňovanie správnych reakcií a minimalizovanie výskytu negatívnych reakcií sú najkласickejšími spôsobmi motivovania a aktivizovania ľudí, teda aj žiakov na vyučovaní. (ZELINA, 1991, in: CHEBEŇ, D., 2006, s. 27)

Vyučovacia metóda je zámerné a cieľavedomé pôsobenie učiteľa za aktívnej súčinnosti žiakov vo vyučovacom procese pri riešení úloh a dosahovaní plánových vzdelávacích a výchovných cieľov.

Pri nácviku pohybových zručností a činností rozlišujeme, či ide o strategický zámer vyučovania, ktorý nemôže byť ďalej detailne rozpracovaný a je formulovaný ako vyučovací postup, alebo ide o metódy upravené na špecifickú časť vyučovacieho procesu s čiastkovou funkciou. V tomto prípade sa vo vyučovaní akcentuje len niektorý z možných vzťahov a hľadísk. Vyučovacie postupy patria k základným stratégiám vyučovacieho procesu a sú určujúcim hľadiskom pri použití jednotlivých metód. V praxi používame najčastejšie komplexný postup, analyticko – syntetický postup a synteticko – analytický. Vyučovacie

metódy dávajú odpoveď na to, ako treba postupovať vo výchovno – vzdelávacom procese, aby boli dosiahnuté stanovené výchovno – vzdelávacie ciele.

Množstvo metód, ktoré opisuje didaktika sa usilujú didaktici triediť do jednotlivých skupín. Pri tomto vychádzajú z rôznych hľadísk. Preto v didaktike nie je doposiaľ prijatá jednotná klasifikácia metód. V posledných rokoch sa v našej didaktike zaužívalo triedenie metód podľa etáp vyučovacieho procesu. (CHEBEŇ, 2006, s. 31)

MOJŽÍŠEK (1975) člení metódy podľa etáp na:

1. *motivačné* (metódy usmerňujúce záujem o učenie)
2. *expozičné* (metódy prvotného oboznamovania sa s učivom)
3. *fixačné* (metóda opakovania a upevňovania učiva)
4. *diagnostické a klasifikačné* (metódy hodnotenia, kontroly a klasifikácia)

(MOJŽÍŠEK, 1975, in CHEBEŇ, 2006, s. 31)

Motivačné metódy a ich pôsobenie na hodinách telesnej výchovy má svoje trvalé miesto od oboznámenia sa s učivom cez jeho nácvik až po praktické zvládnutie učiva.

Patria sem nasledujúce motivačné metódy:

- motivačný rozhovor a motivačný výklad,
- motivačné rozprávanie, motivačná demonštrácia,
- besedy, obrazy, filmy, videoprogramy,
- aktualizácia učiva napr. prenosy vrcholných športových podujatí.

(CHEBEŇ, 2006, s. 32)

Vo vyučovacom procese telesnej výchovy dôležitú úlohu zohráva motorická zložka osobnosti učiteľa. Podľa Kasu (1981) má motorická zložka osobnosti učiteľa svoju vertikálnu a horizontálnu štruktúru.

Pri vertikálnom členení rozlišujeme tieto stupne:

- motorický proces a motorický stav, skúsenosti osobnosti,
- vlastnosti osobnosti

Kritériom vertikálneho členenia sú špecifickosť, všeobecnosť a trvácnosť motorických javov. Motorický proces je najšpecifickejšou, jedinečnou a krátkodobou zložkou. Je to vlastne konanie, správanie človeka, vonkajšia stránka motoriky človeka. Motorické skúsenosti sú všeobecnejšie, majú značnú trvácnosť. Motorické vlastnosti sú najvšeobecnejšie a najtrvácnejšie javy. Skúsenosti a vlastnosti osobnosti sú najdôležitejšie motorické charakteristiky učiteľa telesnej výchovy.

Motorické javy triedime aj horizontálne, a to na každej vertikálnej úrovni (proces, skúsenosti, vlastnosti). Ku každej skupine činiteľov z roviny motorického procesu, skúsenosti alebo vlastnosti, patria psychické činitele a faktory motivačné, ktoré určujú pohnútky činností a dynamiku, silu procesov, uplatňujúcich sa v činnosti (potreby, záujmy, charakter).
(KASA, 1981, in: CHEBEŇ, D.; 2006, s. 31 - 32).

2 VŠEOBECNÁ CHARAKTERISTIKA PLÁVANIA

Plavecký šport je súčasťou kultúry a plávanie jedným z jej dôležitých prostriedkov. Svojím významom zaujíma plávanie v telesnej výchove predné postavenie. Zahŕňa tri organizačné metodické celky: (HOCH, M., ČERNUŠÁK, V., a kol., 1975 s. 6)

- 1. základné plávanie** – je realizované v dvoch po sebe nasledujúcich etapách, s rozdielnymi cieľmi a obsahom. 1. etapa je cieľom získania istoty vo vode a v 2. etape je cieľom počiatočná jemná koordinácia plaveckých zručností.
- 2. Plávanie so zdravotným zameraním** – špecifikuje sa podľa druhu oslabení. Základným predpokladom využitia plaveckej činnosti k zlepšeniu zdravotného stavu je znalosť plávania. Na základe záujmu alebo potreby je možné organizovať tzv. zdravotné plávanie, určené pre zdravotne oslabené deti, mládež a dospelých.
- 3. Užité plávanie** – pod týmto pojmom rozumieme súbor zručností, ktoré sú charakterizované znalosťou plávania a činnosťou vo vodnom prostredí za účelom špecifického uplatnenia. (Turek, M., 1992, s. 57 – 82)

Význam plávania

Výchovný význam - Plávaním, hlavne potápaním a skokmi do vody sa pestuje predovšetkým sebadôvera a odvaha, teda veľmi cenné vlastnosti pre výchovu človeka. Najväčší vplyv človeka po stránke výchovnej je však pomoc a záchrana topiacich aj pri potrebe nasadenia vlastného života.

Zdravotný význam - zdravotný význam kúpania a plávania záleží predovšetkým v priaznivom pôsobení vody a slnka na pokožku ľudského tela, ako aj na jeho čistotu a otužilosť. Iba ten človek je otužilý a nepodlieha ľahko nachladnutiu, jeho koža, vlastne kožné vlásoknice sa dokážu prispôbiť striedaniu teploty bez nepríjemných následkov. (KONDELKA, J., BUBNÍK, M., SCHMID, L., 1960, s. 5 – 6)

Rekreačný význam - spočíva v odľahčení podporného aparátu a v osviežení chladnejšou vodou predovšetkým v letných teplých dňoch. Spolu so slnkom a zdravou prírodou tvorí základ letnej rekreácie.

(HOCH, M., ČERNUŠNÁK, V., a kol., 1975, s. 7 - 8)

2.1 Základný plavecký výcvik

Na tému, ktorým plaveckým spôsobom začínať v základnom plávaní, sa už viedlo veľa polemík a výskumných prác. V súčasnosti prevláda názor, aby sa rešpektovali prirodzené zvláštnosti dieťaťa a jeho vzťah k plaveckému pohybu určitého charakteru. Podľa toho sú deti zaraďované do skupín, ktoré majú prirodzený vzťah k striedavým pohybom a deti so vzťahom k súpažným pohybom. Pred začatím nácviku plaveckého pohybu musí si dieťa vedieť názorne predstaviť plavecký spôsob, ktorý sa má naučiť. Preto je dôležité, aby učiteľ premietol deťom filmový alebo videový záznam o plaveckom spôsobe, alebo predviedol kompletnú ukážku v bazéne. (JURSIK, D., 1991, s. 15 – 16)

2.1.1 Plavecký spôsob kraul

Je najrýchlejší plavecký spôsob, pretože jeho technika je z hľadiska biomechaniky najúčinnnejšia. Horizontálna poloha tela spojená so striedavými pohybmi paží a nôh zabezpečuje pohyb a umožňuje udržiavať rovnomernú rýchlosť pohybu s minimálnym odporom. Hlava je ponorená tvárou do vody a pri nádychu sa otáča nabok.

(JURSIK, D., 1991, s. 67)

Po vytvorení predstavy o plaveckom spôsobe sa začína nacvičovať najprv na suchu, ale len na vytvorenie predstavy o pohybe, ktorý sa musí zdokonaľovať najmä vo vodnom prostredí.

Nácvik dolných končatín vo vode s pomocou učiteľa – dieťa sa drží oboma rukami predpaženej paže učiteľa, ktorý je k nemu postavený bokom. Učiteľ nadľahčuje druhou rukou telo dieťaťa v splývavej polohe, potom dieťa začne kopáť striedavo nohami. Pri ďalšom cvičení učiteľ drží dieťa za ruky, ťahá dieťa, ktoré kope striedavo nohami.

Nácvik pohybu paží – sa začína na suchu, dieťa stojí rozkročmo v predklonení, ruky vzpažení, vykonáva bočné kruhy vpred striedavo pravou a ľavou rukou. V tom istom postoji jednou pažou vzpaží a druhou zapaží. Vzpaženú ruku vsunie do vody a zaberie pokrčenou pažou pod seba. Druhú pažu v zapažení postupne krčí a preniesie do vzpaženia. Paže sa plynule striedajú.

(KALEČÍK, Ľ., 1997, s. 16 – 17)

Najčastejšie chyby plaveckej techniky kraul:

Pohyby tela – vysoká poloha hlavy

- výrazné vertikálne pohyby hlavy a tela
- ramenná os je stále vyklonená na stranu nádychu
- nízka poloha hlavy a ramien pri výdychu

Pohyby dolných končatín – krčenie nohy v kolene

- noha nie je natiahnutá a uvoľnená

Pohyby horných končatín – zasúvanie rúk a priebeh záberu prebieha vedľa pozdĺžnej osi plavca alebo ju kríži

- skrátенý záber
- neuvoľnená fáza prenosu

Dýchanie – zvýšená poloha hlavy neúplný a oneskorený výdych

- nadmerné vertikálne pohyby hlavy a hornej časti trupu
- plavec je stále vyklonený na stranu nádychu

(ČECHOVSKÁ, MILER, 2001, s. 44 – 47)

2.1.2 Plavecký spôsob znak

Jediný pretekársky plavecký spôsob, pri ktorom telo plavca leží v polohe na chrbte, je znak. I v pravidlách plávania je definovaný s podmienkou. Pretekár pláva celé preteky v polohe na znaku. Znak v súčasnej technike so striedavými pohybmi paží a nôh je určitou analógiou kraulu. Podľa tabuliek svetových rekordov je tretím najrýchlejším plaveckým spôsobom. (JURSIK, D., 1991, s. 85)

Nácvik dolných končatín – táto činnosť sa najlepšie vykonáva v plytkej vode. Deti sa posadia na dno alebo schodíky, rukami sa oprú za telom, ľahnú si do polohy na znak a začnú kopat' nohami. Ak je voda hlbšia, môžu si deti sadnúť na kraj bazéna.

Nácvik pohybu paží pri znaku – je podobný metodike kraulových paží. Na suchu v miernom stoji rozkročnom a v miernom záklone striedavé krúženie pažami a záber paží ako pri znaku. Podobne i vo vode po pás. (KALEČÍK, E., 1997, s. 17 - 18)

Najčastejšie chyby plaveckej techniky znak:

Poloha tela - telo nemá splývavú polohu, plavec má vystrčené boky
- ruky plavca nie sú v predĺžení trupu, sú nad hladinou

Pohyby dolných končatín – záber pripomínajúci šľapanie vody, „pedálový pohyb“
- krčenie nôh, kolená sa objavujú nad hladinou
- neefektívny záber – nohy klesajú

Pohyby horných končatín – prenos paže a tým aj zahájenie záberu je vedené stranou od osi plavca alebo ju kríži
- príliš intenzívny náraz paže na hladinu a následné „pretrhnutie“ hladiny v úvode záberu
- záber je vedený v malej hĺbke, pretína hladinu
- chyby v súhre

(ČECHOVSKÁ, MILER, 2001, s. 50 – 53)

2.1.3 Plavecký spôsob prsia

Je najstarší spôsob plávania, dodnes však najrozšírenejší, čo do rýchlosti pohybu najpomalší. Plavec leží vo vode na prsiach a pohybuje sa súčasnými zábermi paží nôh, ktoré v koordinácii pohybov pracujú striedavo. Hlava je ponorená vo vode a pri nádychu sa dvíha z vody. (JURSIK, D., 1991, s. 105)

Nácvik pohybu dolných končatín – na suchu dieťa leží na bruchu na lavičke, inštruktor stojí za ním a chytí jedno chodidlo dieťaťa do každej ruky, a slovným sprievodom mu vedie nohy v správnom pohybe. Na povel „skrčiť“ sa nohy priťahujú tak, aby sa päty dostali čo najbližšie

k sedacím svalom. Na povel „ fajky“ sa chodidlá vytočia von. Keď sa nohy vytrčia smerom vzad, dolu a do strán s následným znožením. V plytkej vode sa dieťa chytí za žliabok a cvičí pohyby, s ktorými sa oboznámilo na suchu.

Nácvik záberu paží – sa môže vykonávať na suchu, keď je dieťa v stoji rozkročnom, v predklone, hlavu mierne zodvihne, vzpaží. Na prvú dobu vytočí ruky dlaňami von a pažami pohybuje do strán a dolu. Na druhú dobu pokrčí paže v lakt'och, ruky otočí dlaňami proti smeru pohybu a vedie ich smerom vzad a pod prsia. Na tretiu dobu sa paže vystriedajú vpred s dlaňami otočenými k sebe. Vo vode po pás sa pohyb paží nacvičuje podobne ako na suchu, ale s dôrazom na rytmus záberu.

(KALEČÍK, E., 1997, s. 18 - 19)

Najčastejších chyby plaveckej techniky prsia:

Poloha tela – plavec neprispôsobí polohu priebehu pohybového cyklu

Pohyb dolných končatín – nesúmerný záber nôh

- vo fáze prípravnej krčenie kolien pod telo, zdvíhajú sa boky
- vo fáze prípravnej kolená sú od seba, chodidlá pri sebe
- záber je málo účinný
- záber nie je dokončený, neprechádza do dôsledného splývania

Pohyb horných končatín – záber je vedený po hladine

- záber je vedený za os ramennú
- záber je celý prevádzaný kľudným, rovnomerným úsilím
- záber nie je ukončený pritiahnutím lakt'ov pod trup
- fáza prenosu paží do splývania je pomalá a nedokončená

Dýchanie – nadmerné skracovanie vdychu a výdychu

- zlé zaradenie vdychu a výdychu do súhry

(ČECHOVSKÁ, MILER, 2001, s. 56 – 62)

2.2 Faktory ovplyvňujúce efektivitu plávania

Efektívnosť plávania ovplyvňuje viacero vnútorných a vonkajších faktorov vzájomne spätých, s rôznym stupňom účinnosti. Podceňovanie významnosti jednotlivých faktorov, alebo ich eliminácia, môže viesť k nežiadúcim situáciám a problémom pri osvojení si plaveckého pohybového návyku.

Vnútorné faktory

- patria sem individuálne zvláštnosti žiakov ako:

Vek – od narodenia žiakov postupne ovplyvňuje fyzický vývoj a motoriku a postupne pôsobením vonkajšieho prostredia má na motoriku stále väčší vplyv. Najprv je to vplyv rodičov a postupne celý výchovný systém. Plávať možno učiť prakticky už od narodenia.

Pohlavie – nemá v plávaní podstatnejší vplyv na osvojovanie si plaveckého pohybového návyku. Medzi chlapcami a dievčatami badať rozdiel pri voľbe prvého plaveckého spôsobu. Dievčatá v prevažnej miere volia ako prvý spôsob prsia, chlapci v snahe plávať rýchlejšie volia spôsob kraul. Z hľadiska fyziologického nie je potrebné diferencovať skupiny podľa pohlavia, rozdiel sa prejavuje len vo väčšej sile, ktorou disponujú muži.

Vzťah k vodnému prostrediu – žiaci prichádzajú do školy s určitým vytvoreným vzťahom k vodnému prostrediu. Ak bol tento vzťah podporovaný rodičmi od narodenia a postupne zvyšovaný, má taký jedinec optimálne predpoklady na osvojenie si plaveckého pohybového návyku bez zdĺhavých prípravných cvičení.

Prirodzené plavecké schopnosti – niektorí jedinci dokážu vykonávať jednoduché plavecké pohyby hneď po začiatočnom oboznámení, zatiaľ čo iní nedokážu napodobniť plavecký pohyb ani po niekoľkých cvičeniach.

Telesný rozvoj – je v rôznom veku značne diferencovaný a pôsobí ako platný faktor najmä pri väčšej fyzickej záťaži.

Koordinácia pohybov – čím lepšia koordinácia pohybov sa prejavuje u žiaka, tým väčšie sú predpoklady osvojenia si plaveckého pohybu.

Schopnosti motorického učenia – jednotlivci, ktorí sa rýchlejšie učia jednotlivé pohybové činnosti majú predpoklad i na zvládnutie plaveckého pohybu.

Anatomické, fyziologické, funkčné predpoklady – žiaci, ktorí disponujú optimálnou výškou vo svojej vekovej kategórii, a tým aj vhodnými parametrami končatín a záberových plôch, majú na patričnej úrovni srdcovo – cievny a dýchací systém, majú dobré predpoklady na dosahovanie výkonov a rýchlejšie osvojenie si potrebných návykov.

Psychické predpoklady – patria k dominantným.

Strach sa považuje za hlavný faktor pôsobiaci záporne pri výučbe plávania. Strach z vody vo väčšom meradle je nazývaná hydrofóbia. Strach z vody môže byť priaznivo ovplyvnený poučením žiaka, nenásilnou prípravou hrami vo vode, príkladom rodičov, súrodencov, spolužiakov.

Motivácia je v úzkom vzťahu s uspokojením potreby naučiť sa plávať a s patričným úsilím dosiahnuť tento cieľ. Na úroveň motivácie má vplyv okolie, v ktorom sa žiak nachádza.

Pocit vo vode – úroveň vzťahu k vode je v úzkom vzťahu ku konkrétnemu výkonu plavca. Prejavuje sa ako schopnosť integrujúca pociťovanie vlastných pohybov, cit pre rytmus, pocit tlaku vody na telo, na končatiny.

Transfér pohybových schopností získaných rôznymi pohybovými činnosťami na suchu sa uplatňuje i v plávaní.

Pasívna adaptácia – podľa toho, ako sa žiak dokáže adaptovať vo vodnom prostredí už v začiatkoch výučby, možno usudzovať o jeho ďalšom vývoji v plávaní.

Morálne a vôľové vlastnosti sa prejavujú v pravidelnej návštevnosti hodín vyučovania plávania a pri prekonávaní nepríjemných stavov únavy pri plávaní, vstupe do chladnej vody, ako aj do vody z väčšej výšky.

Vonkajšie faktory

Osobnosť učiteľa – s jeho teoretickým vzdelaním, praktickými zručnosťami a schopnosťami v plávaní a pri záchrane topiacich sa, ako i so skúsenosťami s výučbou plávania sa popri pozitívnom vzťahu k výučbe plávania, jeho organizácii na škole stávajú jedným z rozhodujúcich momentov výučby plávania. Bolo dokázané, že plávanie sa vyučuje predovšetkým na tých školách, kde má učiteľ k plávaniu a jeho výučbe pozitívny vzťah.

Podmienky a objekty – plaváreň a plavecký bazén. Na výučbu plávania je najvhodnejšie krytá plaváreň. Na prípravnú etapu základného plávania je najlepší samostatný bazén

s menšími rozmermi s plytkou vodou a teplotou vody 28 – 32 °C, aby deti pri menšom pohybe netrpeli chladom. Na základnú a zdokonaľovaciu etapu je vhodný bežný bazén na jednej strane s plytkou vodou a s teplotou vody 24 – 28 °C vzhľadom k fyzickej záťaži.

Počet vyučovacích jednotiek – osvojenie plaveckého pohybového návyku na požadovanej úrovni si vyžaduje minimálne 20 – 25 hodín.

Frekvencia vyučovacích jednotiek – efektivitu vyučovania môžu zaručiť minimálne dve hodiny v týždni. Za optimálnu týždennú frekvenciu možno považovať 3 a viac hodín.

Rozsah vyučovacej jednotky – bežná vyučovacia hodina v rozsahu 45 min sa javí ako vyhovujúca pre pedagogický proces. Spájanie hodín sa realizuje väčšinou pre nedostatok objektov alebo priveľkú vzdialenosť školy od plavárne.

Počet žiakov na jedného učiteľa – v etape základného plávania má pripadnúť maximálne 10 žiakov na učiteľa. v etape zdokonaľovania, kde už všetci žiaci vedia plávať, môžu byť počty žiakov i vyššie.

Vzdialenosť školy od plavárne – ovplyvňuje pravidelnú dochádzku na výučbu, ale je spojená aj s väčšou chorobnosťou žiakov najmä v zimných mesiacoch.

(JURSIK, 1993, s. 37 – 41)

2.3 Motivácia žiakov na vyučovaní plávania

Motivácia je súborom pohnútok, ktoré vyvolávajú aktivitu organizmu a určujú jej zameranie. Vyvolať železnú úroveň podráždenia a reaktivity, zamerať aktivitu organizmu na správanie sa žiakov tak, aby sa dosiahol cieľ, ktorým je základná plavecká zručnosť u neplaveckej populácie na základnej škole, je majstrovstvom učiteľa plávania.

Účinnosť metód motivácie pri základnom plaveckom výcviku je overovaná ako schopnosť učenia sa, teda získavania individuálnych skúseností v procese nácviku jednotlivých prvkov plaveckého spôsobu s ohľadom na rýchlosť a kvalitu osvojovania si poznatkov, zručností a návykov. Na základe skúseností môžeme povedať, že motivácia je jeden z rozhodujúcich faktorov, ktoré ovplyvňujú efektívnosť výučby v základnom plávaní. Mimoriadny význam pri výučbe plávania na základných školách zohráva motivácia žiakov na úvodnej hodine, motivácia pomocou ukážky.

Motivácia žiakov na úvodnej hodine – je základou povinnosťou učiteľa plávania. Hneď, keď deti vstúpia do plavárne, je mimoriadne dôležité, prívetivo ich privítať, s úsmevom na tvári povzbudiť, že sa z nich čoskoro stanú plavci. Zábavnou formou treba poukázať na mimoriadni zdravotný význam, znalosti plávania, predovšetkým na jeho účinný vplyv pri predchádzaní resp. eliminovaní ortopedických väd detského organizmu. Treba tiež poukázať na rekreačný resp. relaxačný význam plávania všetkých vekových kategórií.

Motivácia žiakov pomocou hier a súťaží – hra je pre žiakov základnej školy, ktorí okolo 9-ťeho roku svojho veku absolvujú základný plavecký výcvik, tou najmilšou činnosťou. Na počiatkových hodinách plaveckého výcviku je vhodné zaradiť do programu pestrú paletu hier vo vode, cez ktoré sa žiaci s vodou zblížia, uvoľnia sa z prvotnej strnulosti, rozveselia sa a zabudnú sa báť vody. Postupne treba zaraďovať hry, pri ktorých si žiaci zvykajú na horizontálnu polohu, na správne dýchanie a pohotovosť. Hru je vhodné zaradiť aj v neskorších štádiách výcviku plávania, najmä predtým, ak chce učiteľ vysvetľovať nové ťažšie cvičenie. Pri motivácii hrou musí učiteľ voliť odlišné hry pre homogénne skupiny žiakov, aby motivácia bola adekvátne kvalitatívne rovnakej skupine žiakov. Okrem hier je vhodné, aby učiteľ plávania zaradil ako aktivačný prvok pri základnom plaveckom výcviku aj súťaže, pretože deti

medzi sebou veľmi radi súťažia. Súťaž musí mať zrozumiteľné pravidlá a musí byť vhodná pre výkonnostne rovnocenných žiakov. V záverečnej časti hodiny vyzdvihneme najlepších, treba však pochváliť aj statných za bojovnosť, najmä ak badať zlepšenie.

Motivácia pomocou ukážky – ukážka je základnou metódou vyučovania plávania, urýchľuje žiakovo chápanie. Je najvhodnejšie ak si učiteľ zvolí najšikovnejšieho žiaka, čo tiež pôsobí na ostatných žiakov motivačne. Vhodnou aktivačnou formou ukážky je aj premietanie filmov, sledovanie kinogramov, nákresov a pod. učiteľ musí dôsledne ukážku komentovať, verbálne zvýrazniť jednotlivé prvky plaveckého spôsobu a musí poukázať na najčastejšie sa opakujúce chyby v plávaní.

Motivácia žiakov pomocou ich hodnotenia – každú hodinu plaveckého výcviku treba v jej závere verejne pred žiakmi zhodnotiť. Negatívne hodnotenie cestou kritiky a trestov nie je vhodné. Naopak pozitívnemu hodnoteniu sa odporúča venovať zvýšená pozornosť.

Najdôležitejšie pravidlá hodnotenia žiaka sú tieto:

- Treba hodnotiť každý výkon žiaka. Buď verbálne alebo písomné. Niekedy postačí pokývanie hlavou alebo iné gesto.
- Hodnotenie treba vykonať objektívne a spravodlivo po výkone žiaka.
- Hodnotenie nesmie byť stereotypné.

Pri hodnotení žiaka nesmieme používať iróniu, sarkazmus, zosmiešnenie žiaka a citové tresty.

Motivácia žiakov základnej školy je jednou zo základných metód výučby plávania. Rozličné spôsoby motivácie sú pravdepodobnosťou úspešného a rýchleho zvládnutia základného plaveckého výcviku.

(CHEBEŇ, D., 1997, s. 47 – 51)

2.4 Pohybové hry vo vode

Pohybové hry vo vode sú dôležitou súčasťou výučby základného plávania. Ich prvoradou úlohou je prispieť k adaptácii organizmu na vodné prostredie, na špecifické vlastnosti vody. V základnom plávaní, kde sa majú deti naučiť plávať, rozdeľujú sa pohybové hry podľa cieľa. Náročnosť jednotlivých hier určuje vek žiakov. Neadekvátny výber hier môže pôsobiť i záporne a nespĺňa potom stanovený cieľ.

a) Hry na oboznámenie sa s vodným prostredím

Naháňačky – vo vymedzenom priestore sa chytajú jednotlivci i dvojice.

Kačky – žiaci sa ponoria do vody po plecía a pohybujú pažami v upažení skrčmo hore a dolu.

Húsky – žiaci sa odrážajú od dna bazéna do výšky a pritom udierajú vystretými pažami o hladinu vody ako husi keď vzlietajú.

Kolotoč – žiaci vytvoria kruh. V strede je učiteľ, ktorý drží v rukách žrd' a pomaly ňou otáča. Tým núti žiakov, aby sa pred žrd'ou ponorili pod hladinu. Otáčanie musí byť pomalé.

Na rybára – rybár/žiak stojí na jednej strane bazéna, ostatní žiaci/rybičky na druhej strane. Na povel idú proti sebe. Koho rybár chytí, ten mu musí pomáhať pri chytaní. Hra sa stáva zaujímavejšou, keď rybári vytvoria sieť tým, že sa držia silne za ruky a postupujú vpred.

Morský príboj – žiaci sa postaví vedľa seba a uchopia sa za žliabky bazéna. Na povel sa všetci priťahujú a odtláčajú od steny. Voda začne postupne vytvárať vlny – príboj. Na povel sa možno pustiť žliabkov a splývať na znaku na vlnách.

Gejzír – žiaci stoja v kruhu tesne vedľa seba. Držia sa pažami pokrčenými v lakt'och. Na povel sa ponoria po bradu a naraz sa vynoria. Ak sa pohyb vykonáva súčasne, vystrekne voda v strede kruhu v podobe gejzíru.

b) Hry na nácvik dýchania

Horúca polievka – žiaci naberú vodu do dlaní a fúkajú do nej ako do horúcej polievky.

Pumpa – dvaja žiaci sa postaví oproti sebe na vzdialenosť vystretých paží, striedavo sa ponárajú do drepu, pričom vydychujú.

Vodník – žiaci sa na povel ponoria pod hladinu a vypúšťajú bubliny nosom a ústami.

Siréna – žiaci ponoria tvár do vody zovretými perami vyfukujú vzduch do vody a húkaním napodobňujú zvuk sirény.

Rebrík – žiaci stoja proti sebe v dvoch radoch. Podávajú si ruky na hladine vody a vytvoria rebrík. Jeden žiak po druhom sa postupne potápa a podlieza jednotlivé priečky rebríka.

Bobing – opakované nádychy a výdychy na okraji bazéna. Žiaci sa pritom držia za žliabok bazéna, ruky pokrčené, hlava tesne pri stene.

Skoky delfínov a vydychovaním pod vodou – odrazom od dna bazéna šikmo hore žiak vyskočí, vzpaží, predkloní sa a zasunie sa pod hladinu. Prudko vydýchne, prehne sa, zakloní hlavu a po vlnovke sa opäť dostáva na hladinu.

c) Hry na nácvik splývania

Hríbik – žiaci sa zhlboka nadýchnu, rukami sa uchopia pod kolená, hlava na prsia, položia sa do vody a vydržia pokiaľ im stačí dych.

Medúza – po hlbokom nadýchnutí sa žiaci položia do vody do polohy na prsiach a voľne spustia končatiny dolu a predstavujú medúzu.

Lokomotíva – cvičenie vo dvojiciach. Prvý si ľahne do splývavej polohy a uchopí druhého vystretými pažami za boky. Druhý sa chôdzou po dne bazéna pohybuje – lokomotíva.

d) Hry na nácvik orientácie vo vode

Otáčanie hríbika – žiak skrčí nohy pod seba a drží si ich rukami, nadýchne sa a hlavu skloní. Ďalší dvaja ním otáčajú vpred a vzad.

Vyhadzovanie zo strmeňa – žiak otočením chrbtom do plytkej vody vytvorí strmeň. Druhý žiak vloží nohu do strmeňa uchopí prvého za plecia. Prvý ho vyhodí pred seba šikmo hore, pričom sa druhý prehne nazad.

Boj jazdcov – žiaci vytvoria dvojice. Ľahší sa sadne obkročmo na plecia druhého a predstavujú jazdcov. Na povel vyrazia dvojice proti sebe a snažia sa vzájomne hodiť do vody. Vyhráva jazdec, ktorý sa v sedle udrží najdlhšie.

Lovci perál – žiaci hľadajú na dne bazéna ponorené predmety v hlbokkej vode. Vyhráva ten, ktorý nájde najviac predmetov za určitý čas.

Prieskumník – žiaci plávajú so zaviazanými očami k vytýčenému cieľu na hladine bazéna. Víťazí ten, ktorý pripláva čo najbližšie. Podobne plávajú žiaci so zaviazanými očami, ale na zvukový signál, ktorý vydáva učiteľ.

(JURSIK, 1993, s. 75 – 81)

3 CIELE, HYPOTÉZY, ÚLOHY PRÁCE

3.1 Cieľ práce

Cieľom našej práce je zistenie vplyvu motivácie na hodinách plávania, jej účinky pri základnom plaveckom výcviku.

3.2 Hypotézy a úlohy prieskumu

Hypotézy prieskumu:

Jeden z najdôležitejších aspektov pri výučbe základného plaveckého výcviku je vplyv motivačných činiteľov a ich využitie pri hodnotení žiakov.

- H1 Predpokladáme, že pri výučbe základného plaveckého výcviku je nedostatočná motivácia na dosiahnutie stanoveného cieľa.
- H2 Predpokladáme, že učitelia s nedostatočnou motiváciou vzbudzujú u žiakov nezáujem o dosiahnutie čo najlepších výsledkov v základnom plaveckom výcviku.
- H3 Predpokladáme, že pri vytváraní pozitívneho vzťahu žiaka k výučbe základného plaveckého výcviku ovplyvňujú pozitívnu motiváciu aj vonkajšie a vnútorné faktory plávania.

Úlohy prieskumu:

- 1) Zistiť vplyv motivácie na hodinách plávania.
- 2) Zistiť účinnosť motivácie na hodinách základného plaveckého výcviku.
- 3) Zistiť záujem žiakov o pohybové hry na hodinách plávania.
- 4) Zistiť pravidelnosť hodín plávania na jednotlivých školách.

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Výber a charakteristika prieskumného súboru

Prieskum bol realizovaný v Seredi na štyroch základných školách: ZŠ J. Fándlyho, ZŠ P.O. Hviezdoslava, Cirkevná základná škola sv. Cyrila a Metoda, ZŠ J.A. Komenského u žiakov 4. ročníka. Z týchto štyroch základných škôl vlastný iba ZŠ. J. Fándlyho plavecký bazén, ktorý sa využíva nielen na plavecký výcvik žiakov tejto školy a ostatných základných škôl v tomto a okolitých mestách, ale i na rekreačné plávanie pre verejnosť v neskorších poobedných hodinách. Prieskum diplomovej práce sme však ohraničili len na základné školy so sídlom priamo v meste Sereď, pre ich ľahký a nenáročný presun. Naším cieľom v prieskume je zistiť vplyv motivácie na hodinách plávania, jej účinky pri základnom plaveckom výcviku.

Charakteristika ZŠ J. Fándlyho

Základná škola Juraja Fándlyho je 27 triedna ZŠ, poskytuje stupeň vzdelania ISCED 1 a ISCED 2. Hlavné zameranie ZŠ J. Fándlyho je ucelené v troch základných bodoch:

1. Výučba cudzích jazykov – ktorá prebieha v dvoch jazykových laboratóriách.
2. Ekológia – škola je aktívne zapojená do projektov: Zelená škola, Zdravá škola.
3. Šport – škola aktívne podporuje pohyb svojich žiakov v 2 telocvičniciach a v bazéne.

Základná škola J. Fándlyho je umiestnená na Fándlyho ulici v Seredi. Žiaci rozvíjajú svoje záľuby v rozličných krúžkoch: Basketbalový krúžok, Hádzanársky krúžok, Cykloturistický krúžok, Levíčatá, Lienky, Logické hry, Malý informatík, Nebojme sa matematiky, Nemecký jazyk, PC vás učí, Plávanie, Počítačový krúžok, Pohybová príprava, Praxmat, Pripravme sa na skúšky, Slovenčina veselo i vážne, Stolný tenis, Strelecký krúžok, Strojopis na PC, Šikovné ruky, Športové hry, Škola hrou, Výtvarný krúžok, Základy športového plávania. Škola sa stará aj o rozvoj osobnosti žiakov rozličnými exkurziami, výletmi, výstavami, divadelnými predstaveniami, školami v prírode, plaveckými a lyžiarskymi výcvikmi.

Zapojenosť do projektov

- Škola, ktorej to myslí
- Klimatická aliancia na Slovensku
- Zelená škola
- Otvorená škola 2007
- Digitálny Štúrovci
- Zdravá škola
- „SME v škole“

Charakteristika ZŠ P.O. Hviezdoslava

Základná škola P.O. Hviezdoslava je 19 triedna ZŠ, umiestnená v dvoch budovách. Jedna budova sa nachádza na Komenského ulici v Seredi a má spoločný vchod s Cirkevnou základnou školou. Druhá budova sa nachádza na Garbiarskej ulici v Seredi.

Zapojenosť do projektov

- Kinderdeutsch
- PEER – protidrogový program

Za svoju námahu a dosiahnuté výsledky bola škola ocenená certifikátom „Školy podporujúce zdravie“. Žiaci navštevujú rozličné kultúrne podujatia, exkurzie a svoje schopnosti rozvíjajú v rozličných krúžkoch a mimoškolských aktivitách.

Charakteristika Cirkevnej základnej školy sv. Cyrila a Metoda

Cirkevná základná škola sv. Cyrila a Metoda je 10 triedna ZŠ. Sídli na Komenského ulici v Seredi v jednej budove spolu so ZŠ P.O. Hviezdoslava. Výchova a vzdelávanie na katolíckej škole sleduje tie isté výchovné a kultúrne ciele ako ostatné školy. Vo svojom programe dbá

o environmentálnu, protidrogovú výchovu a výchovu k manželstvu a rodičovstvu. K rozvoju osobnosti žiakov prispievajú aj rozličné kultúrne podujatia, školské a cirkevné akcie, súťaže a pohybové aktivity.

Zapojenosť do projektov

- Infovek
- Protidrogová prevencia

Charakteristika ZŠ J.A. Komenského

Základná škola J.A. Komenského je 20 triedna ZŠ. Sídli na Komenského ulici v Sereďi. Pre vylepšenie výchovno – vzdelávacieho procesu a uvoľnenosti žiakov, škola vytvorila Fit triedu. Okrem aktivít týkajúcich sa širšieho vzdelávania žiakov, škola sa spolu so žiakmi stará o modernizáciu a revitalizáciu školských knižníc.

Zapojenosť do projektov

- Wie schnell wachsen Eure Feurbohnen
- Enviprojekt
- Zdravý životný štýl

(<http://www.sered.sk/>)

4.2 Metódy získavania údajov a ich zdroje

Pre získavanie údajov prieskumnej časti diplomovej práce a ich spracovanie nám boli potrebné tieto metódy:

Štúdium odbornej literatúry – ktoré bolo potrebná pre získanie teoretických poznatkov o motivácii a základnom plaveckom výcviku a ich využití vo výchovno – vzdelávacom procese. Analyzovali sme vhodné zdroje informácií z odborných publikácií a vedeckých štúdií, priebežne sme ich čerpali a využívali počas celého nášho prieskumu.

(CHEBEŇ, 2006, s. 35)

Dotazníková metóda - ktorá je hlavnou metódou prieskumu diplomovej práce a je výskumnou metódou najznámejšou. Respondenti boli rozdelení do dvoch skupín. Prvú skupinu tvorili žiaci, druhú ich učitelia. V našom dotazníku figurujú otázky uzatvorené, čiže žiaci a učitelia si volia medzi vopred určenými možnosťami krúžkovaním. Keďže je dotazníková metóda spôsob získavania informácií, názorov na danú tému, bola pre nás najefektívnejšia hlavne kvôli tomu, že nie je potrebný osobný kontakt s každým žiakom. Osobný kontakt bol potrebný iba s učiteľmi žiakov daných tried na vopred určených školách, pre ktorých bol tiež vytvorení dotazník na lepšie porozumenie problematiky práce. Základnou ideou výskumu našej diplomovej práce bolo zistiť efektívnosť a záujem žiaka, či naopak strach o plavecký výcvik na školách a využitie motivácie zo strany učiteľov. Výhodou dotazníkovej metódy bolo rýchle získanie potrebných odpovedí a ich nenáročné spracovanie. Dotazník bol pre žiakov aj učiteľov anonymný.

(http://www.culture.gov.sk/uploads/BV/hV/BVhVg7KsoTjr1nPvGZIdZw/dotaznik_vyhodnotenie.pdf)

Pri tvorbe otázok bola hlavne u žiakov dodržiavaná zásada primeranosti k biologicko – psychologickým schopnostiam žiakov, zásada trvácnosti, žiaci si vedeli v pamäti vybaviť zážitky a skúsenosti zo základného plaveckého výcviku. Súčasne bola využitá aj zásada systematickosti so zreteľom na vekové osobitosti žiakov. Pri tejto zásade bolo potrebné otázky formulovať a položiť tak, aby im žiaci bez problémov porozumeli a vedeli odpovedať.

(PETLÁK, 2004, s. 113 – 116)

Už len treba dodať, že otázky boli z našej strany sformulované a kladené premyslene a gramaticky správne bez navodzovania odpovedí.

Metóda zhodnotenia výsledkov – obsahuje získané výsledky počas celého uskutočneného prieskumu, ktorý mal za cieľ zistiť motiváciu na hodinách plávania. (Petlák, 2004)

Dotazníkový výskum – dotazníkový prieskum sme vykonali v mesiaci marec 2010 na základných školách v Seredi. Návratnosť dotazníka bola 100%. Prvú skupinu tvorili žiaci štvrtého ročníka v počte 80 respondentov. Výber žiakov bol vopred určený z ohľadom na predpokladaný ukončený základný plavecký výcvik. Druhú skupinu tvorili ich učitelia v počte 4 respondentov. Zostavené boli dotazníky pre žiakov a učiteľov. Dotazník pre žiakov pozostával z 15 otázok, ktoré boli zamerané na zistenie vplyvu motivácie na rozvoj ich osobnosti a na obľúbenosť športu plávanie a hodín plávania. Dotazník pre učiteľov pozostával zo 17 otázok, ktoré boli zamerané na zistenie využívania motivácie pred, počas a po hodinách plávania. (CHEBEŇ, 2006, s. 35 – 36)

4.3 Organizácia spracovania prieskumu

Skôr ako sme začali s aplikovanou časťou našej práce, musela som preštudovať odbornú literatúru týkajúcu sa problematiky zadania diplomovej práce. Potom túto literatúru spracovať a utvoriť z nej kompletný celok, ktorý tvorí prvú časť práce. Následne po ukončení časti teoretickej sme mohli pristúpiť k využitiu osvojených informácií v aplikačnej, čiže druhej časti práce. Pri spracovaní aplikačnej časti diplomovej práce budeme vychádzať z odpovedí žiakov a učiteľov z dotazníkov.

Ako prvý krok bolo nevyhnutné stanoviť si cieľ diplomovej práce, predpokladané hypotézy a úlohy výskumu, z ktorých sme vychádzali pri zostavovaní otázok dotazníkov pre žiakov a učiteľov. Oba dotazníky boli vytvorené tak, aby otázky boli primerané a ľahko pochopiteľné veku a intelektu respondentov. Pre ľahšiu a rýchlejšiu prácu pri vyplňaní dotazníkov sme sa rozhodli využiť otázky uzavreté, čiže naši respondenti mali ponúknuté hotové alternatívne odpovede a ich úlohou bolo vhodnú odpoveď označiť zakrúžkovaním. Po zostavení dotazníkov sme mohli pristúpiť k ďalšiemu kroku a to rozdať dotazníky na vopred zvolené základné školy v Seredi: ZŠ J. Fándlyho, ZŠ J. A. Komenského, ZŠ P. O. Hviezdoslava a Cirkevnú základnú školu sv. Cyrila a Metoda. Respondenti vyplňajúci dotazník boli žiaci 4. ročníka a ich triedni učitelia.

Údaje získané z dotazníkov sme spracovali a vyhodnotili v programe Excel. Záver prieskumu sme zhodnotili vo výsledkoch prieskumu a v praktických odporúčaniach pre pedagogickú prax.

4.4 Dotazník pre žiakov a učiteľov

V prieskumnej časti som postupovala podľa logických metód analýzy, syntézy, indukcie, dedukcie. Na vyhodnotenie prieskumu som získala 80 dotazníkov od žiakov 4. ročníka základných škôl. Vo väčšine prípadov žiaci odpovedali na všetky otázky. Výsledky prieskumu som vyhodnotila pomocou tabuliek a grafov s ich následnou interpretáciou.

Dotazník – žiaci

Otázka č. 1: Ktorý ročník navštevuješ?

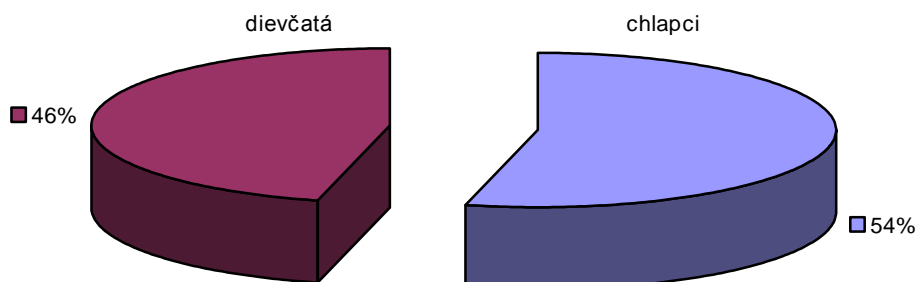
Vzhľadom na fakt, že všetci žiaci navštevovali štvrtý ročník, nepokladám za nutné údaje zobrazovať v tabuľke a grafe.

Otázka č. 2: Pohlavie?

Tabuľka č. 1

| Pohlavie žiakov | Počet žiakov | % |
|------------------------|---------------------|----------|
| chlapec | 43 | 54% |
| dievča | 37 | 46% |

Graf č. 1



46% žiakov z 80 opýtaných predstavuje dievčatá, ktoré odpovedali na otázky dotazníka.
54% žiakov z 80 opýtaných predstavuje chlapcov, ktorí odpovedali na otázky dotazníka.

Otázka č. 3: Učia ťa na škole plávať?

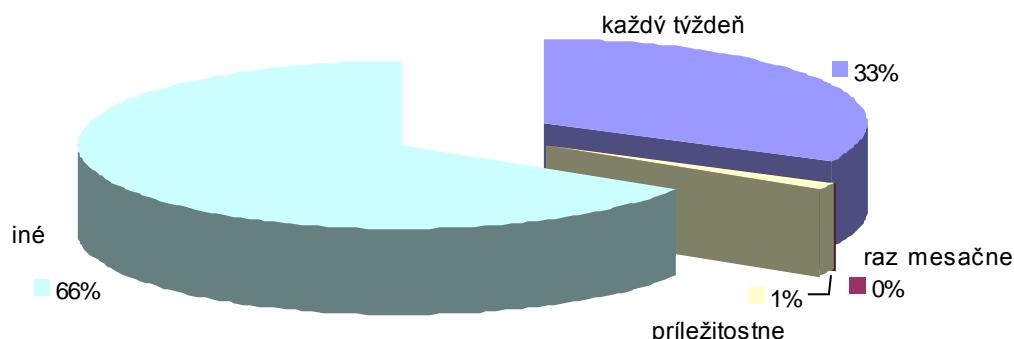
Podobne ako v otázke č. 1 aj tu bola odpoveď žiakov jednotná, preto nepokladám za nutné uvádzať tabuľku a grafické znázornenie. Z 80 opýtaných žiakov 80 odpovedalo kladne, že v škole absolvovali plavecký výcvik.

Otázky č. 4: Ako často máš hodiny plávania v škole?

Tabuľka č. 2

| Pravidelnosť hodín plávania | Počet žiakov | % |
|-----------------------------|--------------|-----|
| každý týždeň | 26 | 33% |
| raz mesačne | 0 | 0% |
| príležitostne | 1 | 1% |
| iné | 53 | 66% |

Graf č. 2



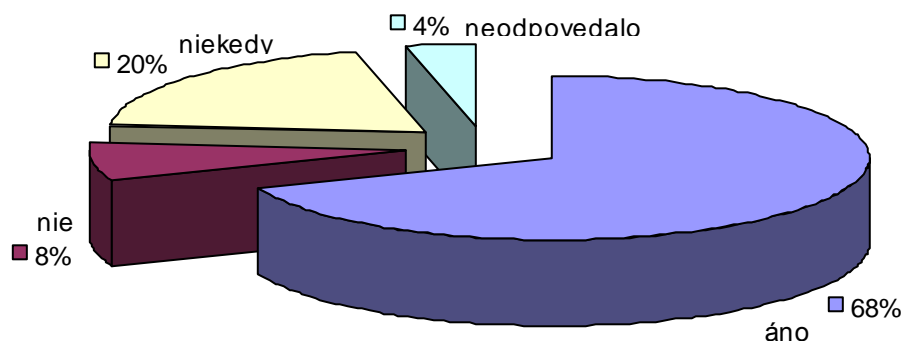
V otázke č. 4 som zisťovala pravidelnosť hodín plávania u žiakov. 33% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 26 žiakov navštevuje hodiny každý týždeň. Sú to prevažne žiaci zo základnej školy J. Fándlyho, ktorá má bazén v areály budovy školy. 66% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 53 žiakov zakrúžkovalo odpoveď iné a tam dopísalo, že ich plavecký výcvik bol vedený vo forme kurzov v 3. ročníku. 1% žiakov, čiže jeden žiak z 80 opýtaných odpovedal príležitostne. Čo môžeme spojiť s výučbou práve v kurzoch. Touto otázkou som chcela zistiť postoj školy k rozvoju pohybových schopností žiakov.

Otázka č. 5: Tešíš sa na hodiny plávania?

Tabuľka č. 3

| Radosť z hodín plávania | Počet žiakov | % |
|-------------------------|--------------|-----|
| áno | 55 | 68% |
| nie | 6 | 8% |
| niekedy | 16 | 20% |
| neodpovedalo | 3 | 4% |

Graf č. 3



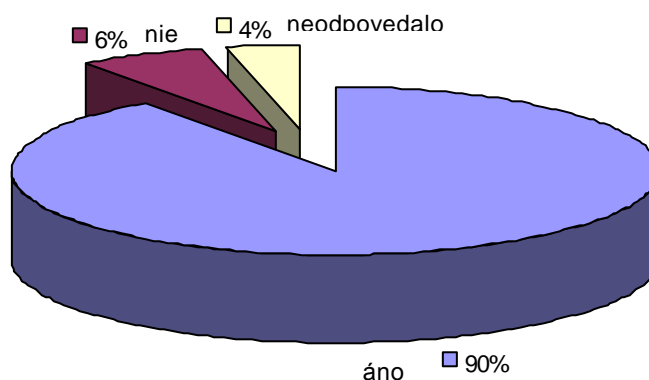
68% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 55 žiakov odpovedalo, že sa na hodiny plávania tešia. 20% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 16 žiakov sa na hodiny teší príležitostne. 8% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 6 žiakov sa na hodiny vôbec netešia a 4% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 3 žiakov na otázku neodpovedalo. Týmto zistením som bola prekvapená, pretože som neočakávala, že by žiaci nemali záujem odpovedať na túto otázku. Naopak ma potešil poznatok o kladnej reakcii žiakov na hodiny plávania.

Otázka č. 6: Skús si spomenúť, či vás po prvý krát po príchode do plavárne pani učiteľka alebo pán plavčík privítali s úsmevom na tvári.

Tabuľka č. 4

| Privítanie s úsmevom | Počet žiakov | % |
|----------------------|--------------|-----|
| áno | 72 | 90% |
| nie | 5 | 6% |
| neodpovedalo | 3 | 4% |

Graf č. 4



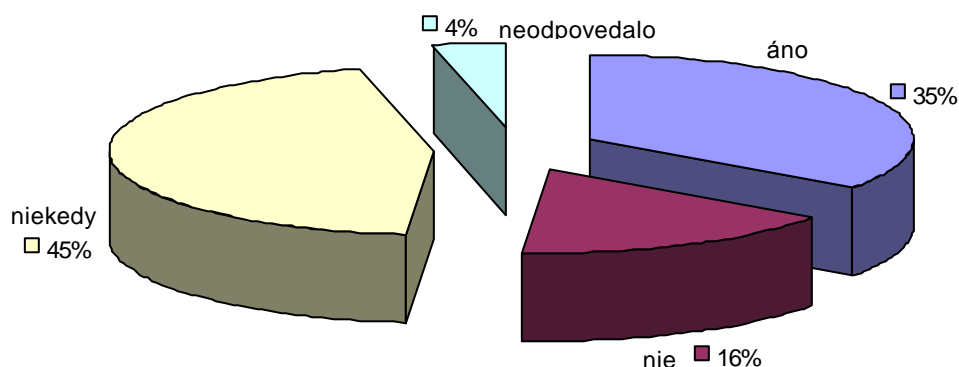
90% žiakov z 80 opýtaných čo predstavuje 72 žiakov na otázku, či ich po prvý krát po príchode do plavárne privítali s úsmevom odpovedalo kladne. 6% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 5 žiakov odpovedalo záporne a 4% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 3 žiakov na otázku neodpovedalo. Z výsledkom otázky som spokojná, pretože podľa mňa aj literatúry, ktorú som preštudovala, je veľmi dôležitý práve prvý kontakt žiaka s prostredím, v ktorom sa bude vykonávať základný plavecký výcvik. Pokiaľ by sa necítili príjemne, mohlo by to spôsobiť dlhotrvajúce účinky strachu z vodného prostredia.

Otázka č. 7: Prirovnávate si počas hodiny jednotlivé cviky napr. k zvieratkám, potápačom alebo vodným dopravným prostriedkom?

Tabuľka č. 5

| Postrehy prirovnávania od žiakov | Počet žiakov | % |
|----------------------------------|--------------|-----|
| áno | 28 | 35% |
| nie | 13 | 16% |
| niekedy | 36 | 46% |
| neodpovedalo | 3 | 4% |

Graf č. 5



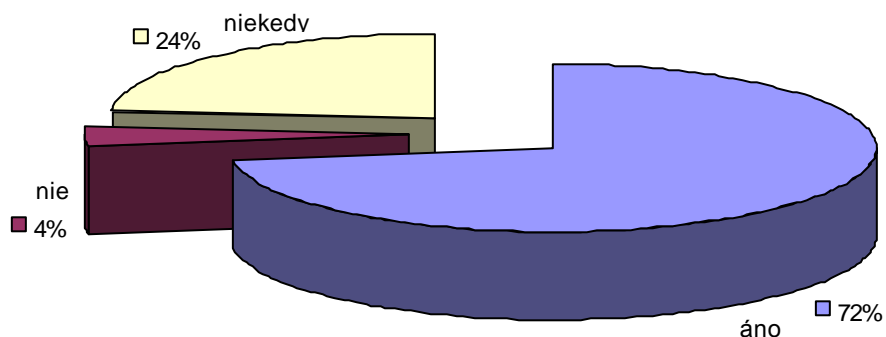
Na otázku motivovania pomocou prirovnania jednotlivých plaveckých cvikov odpovedalo 35% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 28 žiakov kladne. 16% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 13 žiakov, že cviky si neprirovnávajú. 45% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 36 žiakov odpovedalo, že cviky si na hodinách prirovnávajú len niekedy a 4% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 3 žiakov na otázku neodpovedalo. Cieľom otázky bolo zistenie ako žiaci vnímajú zaujímavosť jednotlivých cvikov. Ak sa na daný cvik alebo hru v bazéne správne namotivuje, pre žiakov je cvik zaujímavejší a chcú v ňom sami dosiahnuť čo najlepší výsledok.

Otázka č. 8: Hráte sa rôzne hry v bazéne?

Tabuľka č. 6

| Výskyt hier na hodinách | Počet žiakov | % |
|-------------------------|--------------|-----|
| áno | 58 | 72% |
| nie | 3 | 4% |
| niekedy | 19 | 24% |

Graf č. 6



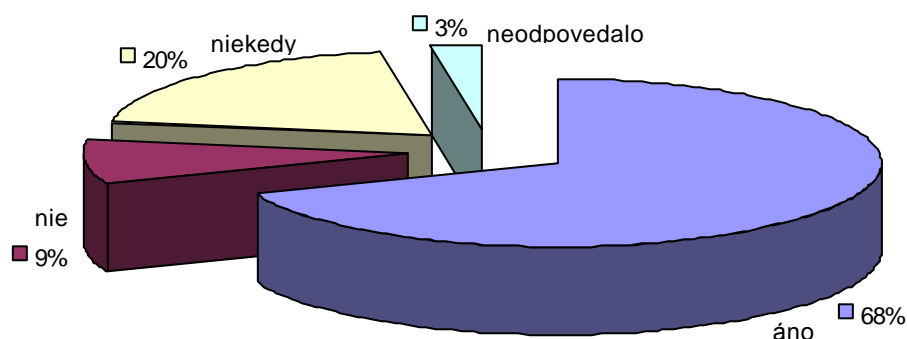
Keďže jednu podkapitolu diplomovej práce tvoria práve hry vo vode a zároveň sú dobrým prostriedkom na zistenie uvoľnenia žiakov a na ich motivovanie do ďalšej činnosti, rozhodla som sa žiakov opýtať na ich výskyt na hodinách. Zistila som, že 72% žiakov z opýtaných 80, čo predstavuje 58 žiakov odpovedalo na výskyt hier súhlasom. 24% žiakov z opýtaných 80 žiakov, čo predstavovalo 19 žiakov odpovedalo, že na ich hodinách sa hrajú hry vo vode iba niekedy. Posledný údaj predstavoval 4% žiakov z opýtaných 80, čo predstavuje 3 žiakov, že na hodinách sa nehrajú vôbec. Prevyšujúci počet kladných odpovedí vnímam ako pozitívny pre zlepšenie vzťahu žiakov k obľúbenosti hodín plávania.

Otázka č. 9: Počas hodín aj súťažíte so spolužiakmi medzi sebou?

Tabuľka č. 7

| Reakcia žiakov na súťaživosť | Počet žiakov | % |
|------------------------------|--------------|-----|
| áno | 55 | 68% |
| nie | 7 | 9% |
| niekedy | 16 | 20% |
| neodpovedalo | 2 | 3% |

Graf č. 7



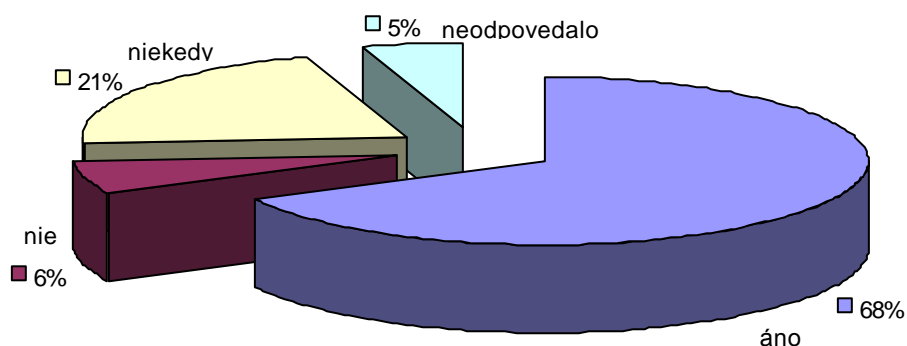
Súťaživosť je prirodzená ľudská vlastnosť. Ak sa k nej správne pristupuje môžeme vytvoriť pozitívny krok k dosahovaniu lepších výsledkov športového výkonu. Preto som u žiakov zistovala výskyt súťaženia na hodinách. 68% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 55 žiakov odpovedalo, že na hodinách medzi sebou súťažia. 20% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 16 žiakov reagovalo na otázku, že na hodinách súťažia niekedy. 9% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 7 žiakov uznali, že na hodinách nesúťažia a 3% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 2 žiakov sa k otázke nevyjadrili.

Otázka č. 10: Pláva s vami aj pani učiteľka alebo pán plavčík alebo na ukážku nových cvikov vyzve jedného z vás a ňom cvik ukáže?

Tabuľka č. 8

| Výsledky názornej ukážky | Počet žiakov | % |
|--------------------------|--------------|-----|
| áno | 54 | 68% |
| nie | 5 | 6% |
| niekedy | 17 | 21% |
| neopovedalo | 4 | 5% |

Graf č. 8



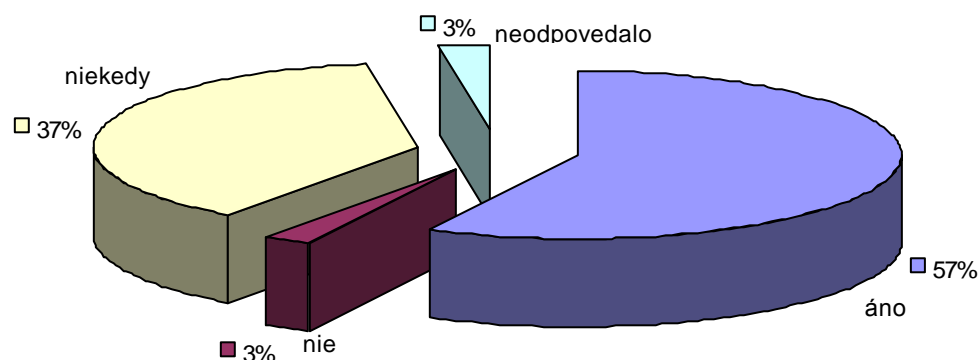
Aj pri výchovno – vzdelávacom procese plávania je potrebné aby učiteľ využíval názornú ukážku pre lepšie osvojenie plaveckých spôsobov. Zvýši sa tým predstava žiakov o ich správnom vykonávaní. Na otázku ukážky odpovedalo áno 68% žiakov z 80 opýtaných, čo predstavuje 54 žiakov. Odpoveď nie priznalo 6% žiakov, teda 5 z opýtaných 80. 21% žiakov z opýtaných 80, čo predstavuje 17 žiakov označilo odpoveď niekedy a 5% žiakov z opýtaných 80, čiže 4 žiaci sa nevyjadrili vôbec.

Otázka č. 11: Na konci hodiny vás pani učiteľka alebo pán plavčík pochváli za prácu na hodine?

Tabuľka č. 9

| Výsledok pochvaly | Počet žiakov | % |
|-------------------|--------------|-----|
| áno | 46 | 57% |
| nie | 2 | 3% |
| niekedy | 30 | 37% |
| neodpovedalo | 2 | 3% |

Graf č. 9



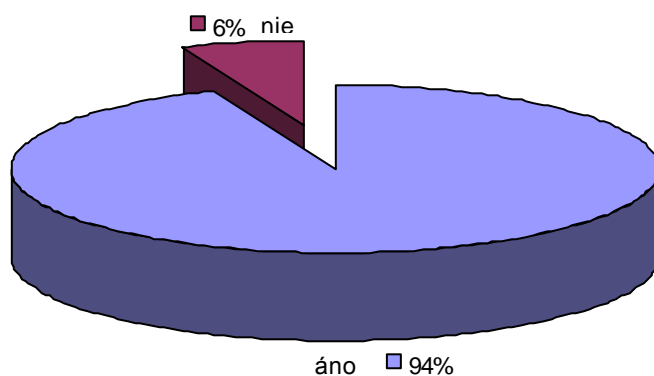
Pochvalu by mal každý učiteľ používať ako samozrejmosť pri výchovno – vzdelávacom procese. Je jednou z najlepších metód motivácie a je potrebné ju používať po každej vyučovacej hodine, či úspechu žiaka. 57% žiakov z 80 opýtaných teda 46 žiakov na otázku odpovedalo odpoveďou áno. 37% žiakov z 80 opýtaných čiže 30 žiakov odpovedalo niekedy. 3% žiakov z opýtaných 80 žiakov odpovedalo nie a ten istý počet sa k otázke vôbec nevyjadril. Pri tejto otázke ma sklamalo, že sa k odpovedi áno nevyjadrili všetci žiaci.

Otázka č. 12: Páči sa ti, keď ta pani učiteľka za tvoj výkon na hodine pochváli?

Tabuľka č. 10

| Reakcia žiakov na pochvalu | Počet žiakov | % |
|----------------------------|--------------|-----|
| áno | 75 | 94% |
| nie | 5 | 6% |

Graf č. 10



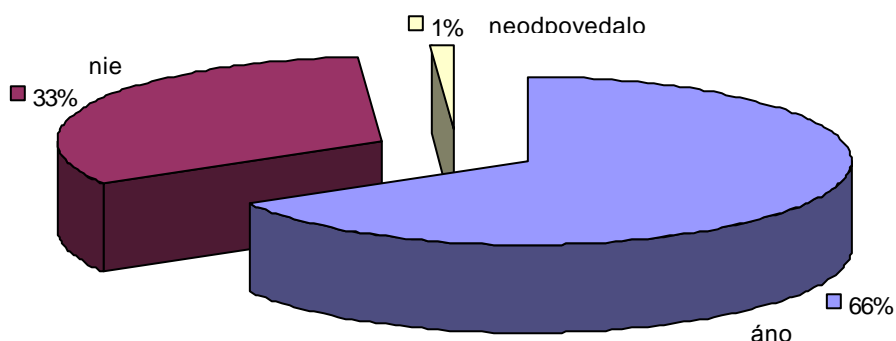
Každý človek je rád ak je za svoju prácu ohodnotený pochvalou. Je často krát slovo lepšie ohodnotenie ako akýkoľvek iný spôsob. Pri reakcii žiakov som bola opäť prekvapená, že až 6% z 80 opýtaných, teda 5 žiakov odpovedalo že ich pochvala nepoteší. Naopak 94% z 80 opýtaných, čo predstavovalo 75 žiakov zo všetkých opýtaných je rado, keď ich učiteľ za ich prácu ohodnotí kladne – pochvalou.

Otázka č. 13: Si smutný/smutná, keď ťa pani učiteľka alebo pán plavčík pokarhá?

Tabuľka č. 11

| Reakcia žiakov na pokarhanie | Počet žiakov | % |
|------------------------------|--------------|-----|
| áno | 53 | 66% |
| nie | 26 | 33% |
| neodpovedalo | 1 | 1% |

Graf č. 11



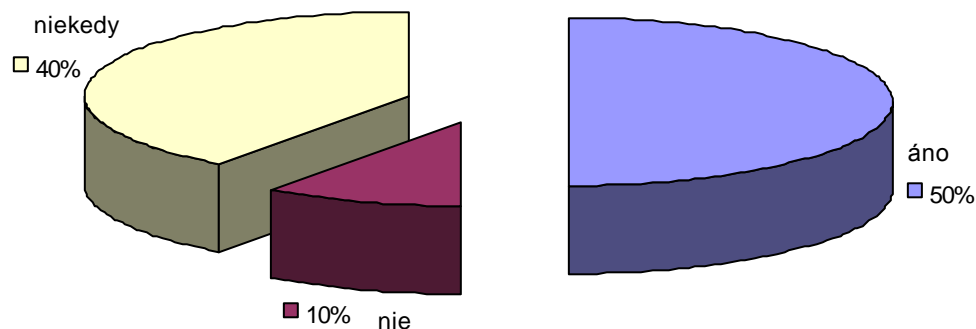
Otázka pokarhania je reakciou na predchádzajúce otázky o pochvale. Chcela som ňou zistiť ako žiaci reagujú na negatívne ohodnotenie ich výkonu alebo správania. Pretože by pre žiakov malo byť prirodzené v činnosti, ktorú nevykonali dostatočujúco snažiť sa o lepší výsledok. 66% z 80 opýtaných, čo predstavuje 53 žiakov odpovedalo, že sa ich pokarhanie dotkne a nie sú s ním spokojný. Prekvapujúco 33% z opýtaných žiakov na otázku odpovedalo, že im pokarhanie nevedí a 1% z opýtaných, čiže 1 žiak sa k otázke nevyjadril.

Otázka č. 14: Venuješ sa plávaniu aj vo svojom voľnom čase? Napr. s rodičmi?

Tabuľka č. 12

| Záujem o plávanie vo voľnom čase | Počet žiakov | % |
|----------------------------------|--------------|-----|
| áno | 40 | 50% |
| nie | 8 | 10% |
| niekedy | 32 | 40% |

Graf č. 12



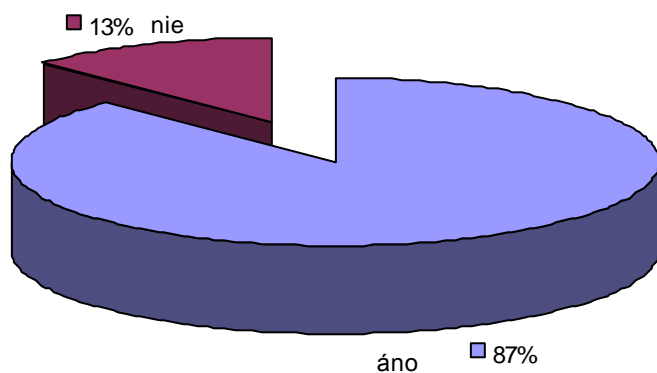
Tak ako sa rozvíjajú vedomsti mimo školy u iných predmetov je potrebné cvičiť a zlepšovať techniky plaveckých spôsobov aj v plávaní. Už len pre zdravotný význam plávania je vhodné, aby rodičia viedli svoje deti k tomuto športu. Návštevou kúpalísk počas celého roka, či rôznych prírodných jazier, morí v letnom období sa tým zlepšujú aj rodinné vzťahy a tým pocit bezpečia u žiakov. Vo voľnom čase sa 50% žiakov z 80 opýtaných, čiže 40 žiakov aktívne venuje plávaniu. 10% žiakov zo všetkých opýtaných, čo predstavuje 8 žiakov sa tomuto športu nevenuje a 40% žiakov z 80 opýtaných, čo je 32 žiakov sa plávaniu venuje príležitostne.

Otázka č. 15: Máš rád hodiny plávania?

Tabuľka č. 13

| Obľúbenosť hodín plávania | Počet žiakov | % |
|---------------------------|--------------|-----|
| áno | 70 | 87% |
| nie | 10 | 13% |

Graf č. 13



Na otázku obľúbenosti hodín plávania odovedalo 87% žiakov z opýtaných 80, čo predstavuje 70 žiakov, že hodiny plávania patria medzi ich obľúbené hodiny. Naopak 13% žiakov zo všetkých opýtaných 80, čo predstavuje 10 žiakov reagovalo na obľúbenosť hodiny negatívne. Je potešujúce, že obľúbenosť týchto hodín dosahuje také vysoké percento.

Dotazník – učitelia

Dotazník pre učiteľov je obširnejší ako bol dotazník pre žiakov, preto som si zvolila pri jeho vyhodnocovaní postupovať iným spôsobom. Hladný dôvod je ten, že učitelia na väčšinu otázok mali spoločnú odpoveď. Preto je zbytočné každú otázku vyhodnocovať tabuľkou a grafom. Zvolila som si teda len slovnú interpretáciu.

Prvá otázka sa týkala zaradenia učiteľa na príslušnú školu v znení: *Názov školy, na ktorej pracujete*. Dotazník mi vyplňali učitelia na školách: ZŠ J. Fándlyho, ZŠ P.O. Hviezdoslava, ZŠ J.A. Komenského a na Cirkevnej ZŠ sv. Cyrila a Metoda v Seredi.

Druhá otázka sa týkala *pohlavia* učiteľov. Z ochotou vyplniť dotazník mi vyšli v ústrety tri pani učiteľky a jeden pán učiteľ.

Na nasledujúce otázky v znení: *3. Realizuje sa na vašej škole základný plavecký výcvik;* *4. Navštevujete plaváreň so žiakmi;* *5. Zapájate sa aktívne do výučby;* odpovedali všetci učitelia kladne. Čo vnímam pozitívne aj ja, pretože na prvom stupni je potrebné aby sa učitelia aktívne zapájali aj do rozvoja pohybových schopností žiakov.

Podobne pozitívne ma prekvapili učitelia aj pri otázke č. 6: *Pred začiatkom hodiny žiakov povzbudíte do činnosti aby z nich opadol prípadný strach z vodného prostredia?;* otázke č. 7: *Motivujete žiakov na činnosť na hodine?;* otázke č. 13: *Využívate počas hodín priebežnú motiváciu a pochvalu?;* otázke č. 14: *Na konci hodiny zhodnotíte objektívne prácu žiakov, vyzdvihnete najšikovnejších žiakov a menej šikovných povzbudíte?.* Každý z učiteľov na otázky odpovedal zakrúžkovaním možnosti a) áno. Čím potvrdili, že motivácia vo forme pochvaly, povzbudenía nielen na konci, ale aj počas hodiny je 100%.

Dôležitou súčasťou základného plaveckého výcviku okrem samotného naučenia príslušných plaveckých spôsobov pre prvý stupeň ZŠ je aj výklad významu plávania. Aby som zistila, či učitelia o význame plávania svojich žiakov informujú, rozhodla som sa im ju položiť

v dotazníku v znení otázky č. 8: *Hovoríte so žiakmi o význame plávania?*. Aj pri tejto otázke ma učitelia ubezpečili, že informácie z ich strany žiaci dostávajú.

Veľa žiakov pri vstupe do plavárne dostane strach z nasledujúceho kontaktu s vodou. Preto je dôležité žiakov privítať s úsmevom a povzbudiť ich, že sa z nich určite stanú dobrí plavci. Aj na otázku č. 9: *Prvý krát po vstupe do plavárne boli žiaci privítaní a s úsmevom povzbudení?* v dotazníku učitelia označili odpoveď áno.

Otázka č. 10: *Je hodina vedená hravou formou?* Hra je najvhodnejším prostriedkom doplnenia výchovno – vzdelávacieho procesu. Prináša pre žiakov relaxáciu a vyšantenie sa vo vode. Pomocou hry ako mám spomenuté v teoretickej časti diplomovej práce môžeme žiakov oboznámiť s vodným prostredím, nacvičiť správne dýchanie a splývanie vo vode a cvičiť ich orientáciu. Na túto otázku 3 učitelia odpovedali, že na každej hodine sú žiaci vyučovaní hravou formou a jeden učiteľ sa priklonil k odpovedi c) niekedy.

Hra sa spája pri plaveckom výcviku so súťaživosťou. Aj učitelia svojimi odpoveďami potvrdili, že zdravú súťaživosť u žiakov rozvíjajú. Ich odpoveď patrila otázke č. 11: *Rozvíja sa u žiakov zdravá súťaživosť?*

Pred začatím nácviku každého plaveckého spôsobu je potrebné žiakom poskytnúť názornú ukážku, či už v podobe premietnutia filmu daného plaveckého spôsobu na plátne, nákrese so slovným komentovaním alebo najvhodnejší spôsob je výber najšikovnejšieho žiaka a na ňom predviesť správny pohyb končatín. Preto som zisťovala, či učitelia tento spôsob motivácie využívajú otázkou č. 12: *Využívate pri nácviku plaveckých spôsobov názornú ukážku?* Odoveď učiteľov vo všetkých prípadoch bola áno.

Otázky č. 15: *Reagujú žiaci pozitívne na motiváciu, sú pokojnejší a viac sústredenejší?*; a č. 16: *Myslíte si, že majú žiaci hodiny plávania v oblube?* na seba nadväzujú. Pretože ak by necítili pochvalu a uznanie z hodín plávania nemali by ich ani v oblube. Na obe otázky učitelia odpovedali zakrúžkovaním odpovede a) áno.

Záver dotazníka tvorila otázka č. 17: *Stretli ste sa počas vašej praxe aj s motivačnými prvkami, ktoré negatívne ovplyvňujú aktivitu žiakov na hodinách plávania?*. Otázka slúžila ako podnet na zistenie výskytu faktorov, ktoré negatívne ovplyvňujú aktivitu žiakov na hodinách plávania. Na túto otázku odpovedali 3 učitelia zo 4 negatívne, že sa nestretli. Jeden učiteľ však odpovedal pozitívne čiže sa s negatívnymi prvkami už stretol. Čo predstavovalo informáciu, ktorá nie je vhodná vo výchovno – vzdelávacom procese základného plaveckého výcviku a u žiakov môže spôsobiť odmietanie vodného prostredia.

5 VÝSLEDKY PRIESKUMU

Cieľom našej diplomovej práce bolo zistenie vplyvu motivácie na hodinách plávania. Na základe metódy dotazníka sme realizovali prieskum u žiakov štvrtého ročníka a ich učiteľov na vopred určených základných školách v Seredi. Prieskumom pomocou dotazníka sme sa snažili na daných školách vyvrátiť predpoklady o nedostatočnej motivácii na hodinách plávania, čo spôsobuje aj nezáujem o dosiahnutie čo najlepších výsledkov v základnom plaveckom výcviku a obľúbenosti hodín plávania. Tento predpoklad sa nám podarilo pomocou otázok dotazníka vyvrátiť, pretože žiaci aj učitelia na otázky výskytu motivácie na hodinách plávania odpovedali kladne. Čím sme taktiež vyvrátili predpoklad hypotézy č. 2, že počas hodín plávania pri nedostatočnej motivácii žiaci nemajú potrebu dosahovať čo najlepšie výsledky. Ak sú žiaci do činností správne namotivovaní a za svoju prácu vidia pozitívne hodnotenie, potom sa ich záujem ukáže aj na ich výsledkoch v plávaní. Pozitívny vzťah k športu plávanie však ovplyvňuje u žiakov na školách, ktoré nemajú vo svojom areály plavecký bazén práve nedostatok hodín plávania a ich krátka frekvencia. Pomocou odpovedí žiakov sme zistili, že počas len pár týždňového plaveckého kurzu si nevytvoria silný vzťah k vodnému prostrediu, čím obľúbenosť hodín plávania nie je 100%. Za následok to má aj presun žiakov k priestorom plaveckého bazénu.

Spoločne sme vyhodnotili 80 dotazníkov určených pre žiakov, ktorý uvádzame v prílohe č. 1 diplomovej práce. Jednotlivé odpovede na naše otázky sú uvedené v tabuľkách a graficky vyjadrené, pričom v matematickom vyjadrení majú súhrnnú hodnotu 100%.

Získané odpovede sa týkali oblastí:

- realizácie a časovej pravidelnosti hodín plávania
- výskytu motivácie na hodinách plávania
- obľúbenosti a venovaniu sa plávaniu vo voľnom čase

Taktiež sme zhrnuli údaje respondentov podľa jednotlivých kritérií vek a pohlavie.

Podobne sme postupovali pomocou metódy dotazníka aj pri získaní odpovedí od učiteľov. Dotazník pre učiteľov taktiež uvádzam v prílohe č. 2 diplomovej práce. Vyhodnotili sme iba 4 dotazníky učiteľov. Jednotlivé otázky sme len slovné interpretovali z dôvodu, že väčšina mala

rovnaké či podobné odpovede. V dotazníku pre učiteľov sme sa snažili získať odpovede a vyhodniť oblasti:

- záujmu a zapojenosti učiteľa do hodín plávania
- výskytu motivácie na hodinách plávania
- reakcie žiakov na ich motiváciu

Zhrnuli sme aj údaje respondentov podľa jednotlivých kritérií vek a názov školy na ktorej pracujú.

5.1 Charakteristika rozdielov medzi školami

V charakteristike prieskumného súboru som uviedla charakteristiku škôl, na ktorých sme uskutočnili prieskum pomocou dotazníkov určených pre žiakov 4. ročníka a ich triednych učiteľov, týkajúci sa základného plaveckého výcviku a faktorov ovplyvňujúcich jeho efektívnosť. Školy, ktoré som využila v prieskumnej časti práce disponujú rozmanitosťou školských a mimoškolských aktivít a krúžkov zameraných nielen na vzdelávanie v oblasti jazykov a matematiky ale aj pohybových aktivít pre rozvoj pohybu a športu. Cieľom dotazníka bolo zistenie druhov motivácie na hodinách a následné reakcie žiakov, a taktiež zistenie pravidelnosti hodín plávania na jednotlivých školách v meste Sereď.

Ako som už uviedla ZŠ J. Fándlyho pre svojich žiakov má k dispozícii vo svojom areály vlastnú plaváreň. Počas dňa je plaváreň sprístupnená len žiakom navštevujúcim túto základnú školu, v poobedných hodinách slúži pre žiakov iných škôl a verejnosti. Žiaci navštevujúci ZŠ J. Fándlyho majú hodiny plávania v pravidelnosti raz týždenne. So základným plaveckým výcvikom začínajú hneď po nástupe do školy v 6 – 7 roku života. Svoje plavecké schopnosti zdokonaľujú aj na druhom stupni štúdia základnej školy. Tým sa táto škola líši od ostatných základných škôl v meste Sereď. Na ostatných troch základných školách: P.O. Hviezdoslava, Cirkevnej základnej škole sv. Cyrila a Metoda a J. A. Komenského ako som pomocou dotazníka pre žiakov zistila, žiaci aj na týchto školách absolvovali základný plavecký výcvik ale v podobe niekoľko týždňového kurzu realizovaného v 3 ročníku. Taktiež som zistila, že základné školy ponúkajú po skončení kurzov pre svojich žiakov plavecký krúžok. Je správne predpokladať, že za tak krátky čas sa žiaci nielen nezdokonalia v daných plaveckých štýloch ale aj učiteľ nedostane priestor na dostatočnú motiváciu a relaxáciu žiakov v podobe hier vo vode.

Tým, že ZŠ J. Fándlyho má k dispozícii vo svojom areály nielen bazén ale aj 2 dobre vybavené telocvične, ponúka niekoľko druhov športových krúžkov, programov, ktoré sa tešia vysokej návštevnosti žiakov sa stala najlepšou a najvyhl'adávanejšou základnou školou v meste Sereď. Tým môžem predpokladať, že žiaci sú na hodinách telesnej výchovy a plávania správne motivovaní.

6 ZÁVER

Predpoklad výberu našej diplomovej práce bol úzko spojený s problematikou nedostatočnej motivácie na hodinách základného plaveckého výcviku. Zaoberá sa využívaním motivácie zo strany učiteľov na lepšie skvalitnenie výchovno – vzdelávacieho procesu športu plávanie a tým skvalitnenia pohybových schopností žiakov. Prvá polovica práce je časťou teoretickou, opiera sa o niekoľko vopred naštudovaných literárnych zdrojov, ktoré sa zaoberajú motiváciou v širšom zmysle slova, neskôr konkretizáciou motivácie na hodinách telesnej výchovy a plávania. Podstatnú časť teoretického zloženia diplomovej práce tvoria informácie o nácviku plaveckých štýlov určených pre prvý stupeň ZŠ. Základný plavecký výcvik môžu vo veľkej miere ovplyvniť vnútorné a vonkajšie faktory ovplyvňujúce efektívnosť plávania, ktorým tiež v práci venujeme podkapitolu. Nemôžeme nespomenúť aj hru, ktorá je dôležitým prvkom výchovno – vzdelávacieho procesu, je vhodná na relaxáciu a ľahšie pochopenie požadovaných vedomostí.

Aplikovaná časť mala za úlohu zistiť vplyv a účinnosť motivácie na hodinách základného plaveckého výcviku na základných školách v Seredi. Taktiež pravidelnosť hodín plávania na školách, ktoré na hodiny musia dochádzať, pretože vo svojom areáli bazén nemajú. Sereď však nie je veľké mesto a vzdialenosť troch zo štyroch základných škôl je do 15 minút chôdze. Na základe prieskumu pomocou metódy dotazníka sme zistili, že žiaci motiváciu na hodinách plávania vnímajú a pozitívne na ňu reagujú, čo má za následok vysoký záujem a obľúbenosť hodín plávania. Taktiež sme zistili, že žiaci počas hodín medzi sebou súťažia a hrajú sa rozličné hry vo vode. Vplyv a vysoký výskyt motivácie na hodinách základného plaveckého výcviku nám potvrdili aj učitelia pomocou dotazníka pre učiteľov.

Pomocou prieskumu som dokázala vopred stanovený cieľ práce a to, že jeden z najdôležitejších aspektov pri výučbe základného plaveckého výcviku je vplyv motivačných činiteľov a ich využitie pri hodnotení žiakov. Žiaci potom dosahujú lepšie výsledky vo výchovno – vzdelávacom procese hodín plávania, sú spokojní ak ich učiteľ na hodine hodnotí pozitívne, čo má za následok to, že sa plávaniu s obľubou venujú aj vo svojom voľnom čase.

7 ODPORÚČANIE PRE PRAX

Pomocou prieskumu uskutočneného dotazníkom som mala možnosť aspoň okrajovo spoznať tri zo štyroch základných škôl v meste Sered' a spôsob akým pre svojich žiakov organizujú základný plavecký výcvik, pretože som sama absolventkou ZŠ J. Fándlyho. Ako som už aj v závere spomínala, táto základná škola je v meste Sered' najvyhľadávanejšia aj vďaka plaveckému bazénu v areály školy. Ponúka pre svojich žiakov rozmanité aktivity a tým sleduje lepšiu vzdelanostnú úroveň. Keďže som túto školu sama navštevovala a absolvovala na nej plavecký výcvik, poznám jej vybavenie a spôsob motivovania žiakov. Spomínam si napr. na vyberanie rozličných predmetov z dna bazéna, či hry typu, kto vydrží najdlhšie pod vodnou hladinou. Pri nácviku plaveckých štýlov pán plavčík pohyby rúk a nôh ukazoval vždy na jednom z nás. Preto sa zameriam na ostatné tri základné školy v tomto meste, pretože na ZŠ J. Fándlyho nevidím z hľadiska témy diplomovej práce žiadne nedostatky.

Bola som veľmi prekvapená zo zistenia, že ostatné základné školy aj napriek ľahkému prístupu k plaveckému bazénu, pripomeniem, že chôdzou to majú tak 15 min. organizujú základný plavecký výcvik len formou 4- 6 týždňového kurzu v 3 ročníku ich štúdia. Podľa vyhodnotených dotazníkov ma však potešilo, že motiváciu, či formou pochvaly, privítania, názornej ukážky a povzbudenia realizujú na každej škole, čím vytvárajú u žiakov pozitívny vzťah k športu plávanie. Ja však ako budúca pedagogička by som odporučila intenzívnejšiu výučbu hodín plávania v časovom intervale akým škola môže disponovať. Z vlastných skúseností viem posúdiť, že vytvorením tak krátkeho časového priestoru si žiaci jednotlivé plavecké štýly dostatočne neosvoja, tým nedostanú priestor na rozvitie svojich zručností.

Preto chcem navrhnúť riešenie dohody medzi základnými školami o prístupe k plaveckému bazénu pre žiakov aspoň každé dva týždne. Tým budú mať žiaci šancu zdokonaľiť sa v plávaní. Učitelia dostanú možnosť so žiakmi praktizovať rozmanité hry vo vode a zvýšiť aj motiváciu žiakov k pohybovej aktivite. Dostanú priestor na zdokonaľovanie plaveckých štýlov pomocou názornej ukážky profesionálnych plavcov na rôznych nosičoch, prirovnávaniu cvikov k zvieratám, či iným vodným športom. Znížia sa tým rozličné ochorenia a žiaci svoju pozornosť nebudú venovať len výdobytkom modernej doby, ale budú robiť niečo pre svoje zdravie. Nie je predsa dôležité motivovať žiakov k potrebe pohybu v ich živote?

8 ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. ANDRÉ, J.: Éduquer á la motivation. vyd. l'Harmattan, Paris, 268s. 2005. ISBN 2-7475-9078-X
2. BARKÓZY, I. - PUTNOKY, J.: Učenie a motivácia. vyd. SPN, Bratislava, 185s. 1972.
3. BELLENGER, L.: La Force de persuasion, ESF éditeur, Issy-les-Moulineaux, 4. vyd. 223s. 2001. ISBN 2-7101-1720-7
4. BILOVESKÁ, M. – MICHAL, J. – BENCE, M.: Didaktika plávania. vyd. UMB, Banská Bystrica, 68s. 1994. ISBN 80-85162-76-8
5. ČÁP, J.: Psychologie pro učitele. vyd. SPN, Praha, 1980.
6. ČECHOVSKÁ, I. – MILER, T.: Plavání. vyd. Grada, Praha, 130s. 2001. ISBN 80-247-9049-1
7. DANIEL, J.: Prehľad všeobecnej psychológie. vyd. Fakulta sociálnych vied UKF, Nitra, 235s. 2002. ISBN 80-8050-551-9
8. FAMOSE, J.P.: La Motivation en éducation physique et en sport. vyd. Armand Colin, Paris, 255s. 2001. ISBN 2-200-26114-4
9. FENOULLER, F.: La Motivation. vyd. Dunod, Paris, 120s. 2003. ISBN 2-10-007167-X
10. GIEHRL, J. – HAHN, M.: Plavání. vyd. KOPP, České Budejovice, 127s. 2000. ISBN 80-7232-126-9
11. HOCH, M. – ČERNUŠÁK, V.: Plavání. vyd. SPN, Praha, 258s. 1975.

12. HRABALA, V.: Peagogickopsychologická diagnostika žiaka. vyd. SPN, Praha, 198s. 1989.
13. CHEBEŇ, D.: Osobnosť učiteľa a motivácia v telesnej výchove. vyd. UKF, Nitra, s 99. 2006. ISBN 80-89197-48-5
14. CHEBEŇ, D.: Účinnosť, aktivácia a motivácia pri výučbe plávania na ZŠ. In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. KOREKT Bratislava, 1997.
15. JURSIK, D.: Teória a didaktika plávania. Športový tréning. vyd. FTVaŠ UK, Bratislava, 186s. 1991. ISBN 80-223-0328-3
16. JURSIK, D.: Teória a didaktika plávania. vyd. FTVaŠ UK, Bratislava, 105s. 1993. ISBN 80-223-0585-5
17. KAČÁNI, V. a kol.: Základy učiteľskej psychológie. vyd. SPN, Bratislava, 225s. 2004. ISBN 80-10-00429-4
18. KALEČÍK, L.: Teória a didaktika plaveckých športov. vyd. FTVaŠ UK, Bratislava, 195s. 1997. ISBN 80-223-0959-1
19. KASA, J.: Športová antropomotorika. vyd. SVS TVŠ, Bratislava, 209s. 2000. ISBN 80-968252-3-2
20. KONDELKA, J. – BUBNÍK, M. – SCHMID, L.: Plavání mládeže. vyd. SPN, Praha, 199s. 1960.
21. LINHART, J.: Základy psychologie učení. vyd. SPN, Praha, s. 59. 1982.
22. LOKŠOVÁ, I. – LOKŠA, J.: Pozornost, motivace, relaxace a tvorivost dětí ve škole. vyd. Portál, Praha, 1999. ISBN 80-7178-205-X
23. MOJŽÍŠEK, L.: Vyučovací metody. vyd. SPN, Praha, 1975.

24. PAVELKOVÁ, I., - FRENCL, M.: Motivace žáků k učení. In: Pedagogika, roč. XLVII, 1997. č. 4, Bratislava. S. 329 - 435
25. PETLÁK, E.: Pedagogicko-didaktické požiadavky motivácie žiakov do učebnej činnosti. Pedagogická fakulta UKF, Nitra, 186s. 2008. ISBN 978-80-8094-340-0
26. PETLÁK, E.: Všeobecná didaktika. vyd. IRIS, Bratislava, 311s. 2004. ISBN 80-89018-64-5
27. PETLÁK, E.: Pedagogicko – didaktická práca učiteľa. vyd. Portál, Praha, 383s. 2000. ISBN 80-89018-48-3
28. PETTY, G.: Moderní vyučování. vyd. Portál, Praha, s. 44. 1997. ISBN 80-7178-70-3
29. PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J.: Pedagogický slovník. Praha, Porál, 292 s. 1995. ISBN 80-7178-029-4
30. RHEINBERG, F. – MAN, F. – MAREŠ, J.: Ovlivňování učebné motivace. In: Pedagogika, roč. 51, 2001. č. 2. s. 155 – 177
31. THOMAE, H.: Allgemeine Psychologie. II. Diel Motivation. Gottingen, 1965.
32. TUREK, I.: Tvorivé riešenie problémov. vyd. Metodické centrum, Bratislava, 102s. 1999. ISBN 80-8052-054-2
33. TUREK, M.: Plávanie. vyd. UP.J.Š, Košice, 97s. 1992. ISBN 80-7097-190-8
34. ZELINA, M.: Stratégia a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa. vyd. IRIS, Bratislava, 230s. 1996. ISBN 80-967013-4-7