

PARKOUR V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE U ŽIAKOV A ŽIAČOK

3. A 4. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLY

PARKOUR IN PHYSICAL EDUCATION FOR THIRD AND FOURTH YEAR PRIMARY SCHOOL PUPILS

Iveta Žilovcová

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

izilovcova@student.umb.sk, zilovcovaiveta@gmail.com

Klíúčové slová

parkour, primárne vzdelávanie, telesná a športová výchova

Key words

parkour, primary education, physical education

Abstract: Innovative approaches to improve the pupils' movement skills in physical education classes include parkour. A sport that is increasingly coming to the fore because it can be practically performed anywhere in nature, on the street, in the playground or in the gym. In this paper we will present parkour as a possible means of teaching in physical education classes, which can be a diversification of the teaching process for pupils. We will try to advise teachers on how they can engage and motivate pupils to move not only during class but also outside of it. Parkour was implemented on a sample of 24 male and 19 female pupils of the third and fourth grade in a selected primary school in Banská Bystrica during two lessons. After taking part, male and female pupils completed a questionnaire designed to elicit feedback on the lessons with the inclusion of parkour. We found that almost 83% of male pupils and 95% of female pupils, would like to experience more parkour in their physical education lessons. It is also interesting to note that 91% of male and 80% of female pupils in the survey reported that they overcame their own fears by overcoming particular obstacles.

Úvod

Telesná a športová výchova (TŠV) má vo vyučovacom procese svoje opodstatnené miesto. Pozitívne ovplyvňuje motorický vývin žiakov a žiačok. Pôsobí na psychický, sociálny, morálny vývin a formuje pozitívny vzťah k pohybovej aktivite. Úlohou predmetu je vytvoriť vzťah žiakov a žiačok k pohybovej aktivite, ktorá bude pravidelná a bude viesť k zlepšeniu pohybovej výkonnosti. Obsah telesnej a športovej výchovy by mal zohľadňovať individuálne dispozície žiakov a žiačok.¹ Pre primárne vzdelávanie je od začiatku školského roku 2015 v platnosti Inovovaný štátny vzdelávací program (ISCED 1), ktorý je pre školy riadiacim dokumentom. ISCED 1 je tak, ako aj iné vzdelávacie programy, členený na vzdelávacie oblasti. TŠV patrí do vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Vzdelávací štandard sa skladá z obsahového štandardu a výkonového štandardu. Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Časť vzdelávacieho štandardu Športové pohybové činnosti sa delí na tematické celky: Základné pohybové zručnosti, Manipulačné, prípravné a športové hry, Hudobno-pohybové a tanečné činnosti, Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti. Tematické celky sú rozdelené na výkonový štandard (na akej úrovni má žiak alebo žiačka dané učivo ovládať a čo má vykonať)

¹ Štátny vzdelávací program. 2015. *Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy*. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf [2024-02-15].

a obsahový štandard (určuje minimálny obsah vzdelávania na všetkých školách). V tematickom celku Základné pohybové zručnosti má žiak na konci primárneho stupňa podľa výkonového štandardu zvládnuť aj techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov.² Skoky a akrobatické cvičenia môže pedagóg vložiť do obsahu vyučovania v prvkoch parkouru. Takouto aktivitou pedagóg obohatí vyučovanie TŠV, ktoré je podľa nášho názoru pre žiakov a žiačky motivujúce k pohybovej činnosti. Motivácia je jedným z dôležitých atribútov, ktoré prispievajú k budovaniu pozitívneho vzťahu žiakov a žiačok k športu.

Parkour a motivácia v telesnej a športovej výchove

Motiváciu v TŠV Skladaný – Feč – Zusková delia na vnútornú a vonkajšiu. Do vonkajšej motivácie patrí pochvala, ocenenie, spätná väzba (napríklad pri zlom prevedení cviku učiteľ najskôr žiaka pochváli a následne poukáže na nedostatky) a konečný termín (záverečné hodnotenie). Do vnútornej motivácie zasa patrí dosiahnutie osobného cieľa (dôležitosť úspechu, ego) a náročnosť požiadaviek.³ Zatiaľ, čo Skladaný – Feč – Zusková rozdelili vnútornú motiváciu na dve kategórie, Pelletier a kol. delí vnútornú motiváciu na tri kategórie. Prvou je vnútorná motivácia k poznávaniu (žiak ju zažíva pri učení sa niečoho nového), druhou vnútorná motivácia k zdokonaľovaniu (pocit zlepšovania sa v danej aktivite) a treťou vnútorná motivácia k stimulácii.⁴ Motivácia má tri základné zložky, ktoré sú potrebné na to, aby jedinec začal byť motivovaný a motivovaný aj zostal. Sú to: smer – kam aktivita jedinec smeruje, intenzita – sústredenie a energia, ktorú vkladá jedinec na dosiahnutie cieľa, vytrvalosť – pokračujúce úsilie na dosiahnutie cieľa aj napriek možnému vzniku problémov a prekážok. Každá z troch zložiek motivácie má dopad na dosiahnutie cieľa.⁵ Pedagóg by sa mal vyhnúť hodnoteniu žiakov a žiačok iba podľa aktuálneho výkonu. Meradlom hodnotenia by mal byť proces zlepšovania sa v učení nových zručností, ich vynaložené úsilie a záujem žiakov a žiačok o pohybovú činnosť na TŠV. Takýmto spôsobom ich pedagóg vedie k vnútornej motivácii a samostatnému chceniu zlepšiť sa.⁶ Správne motivovaní žiaci a žiačky si podľa nášho názoru ľahšie osvoja nové pohybové zručnosti.

Pohybové zručnosti žiaci a žiačky primárneho stupňa získavajú v procese motorického vývinu. Mladší školský vek, v ktorom sa žiaci a žiačky primárneho stupňa nachádzajú, je nazývaný aj zlatý vek motoriky. Tento vek je najvhodnejší pre celkový rozvoj koordinačných schopností.⁷ V období mladšieho školského veku (6 – 10 rokov) sa výrazne mení ovládanie tela, žiaci a žiačky viac šetria silami a pohyby, ktoré vykonávajú, sú viac „ekonomické“ ako

² Inovovaný štátny vzdelávací program. 2015. *Telesná a športová výchova – primárne vzdelávanie*. Dostupné na: https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf [2024-02-15].

³ SKLADANÝ, Juraj – FEČ, Rastislav – ZUSKOVÁ, Klaudia. 2002. *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4.

⁴ PELLETIER, Luc a kol. 1995. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Ex-trinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, roč. 17, 1995, č. 1, s. 35 – 53. Dostupné na: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35> [2024-04-20].

⁵ POLÁKOVÁ, Michaela – COPUŠ, Lukáš. 2023. Motivácia. In COPUŠ, Lukáš a kol. 2023. *Manažment*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2023. 463 s. ISBN 97-80-223-5635-0. Dostupné na: https://imucm.sk/wp-content/uploads/2023/08/Ucebica_Manazment.pdf [2024-04-10].

⁶ BARÁK, Antonín – GURSKÝ, Tomáš – MACHÁČEK, Jan – SLIŽIK, Miroslav. 2021. *Program tréneri v škole – metodická príručka*. Banská Bystrica : Belianum, 2021. 180 s. ISBN 978-80-557-1924-5.

⁷ PERIČ, Tomáš. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.

v období predškolského veku.⁸ Prechádzajú od nevedomeľého pohybu k úmyselnej svalovej činnosti. Takáto činnosť vyvoláva pre ich zdravie významné zmeny v organizme.⁹

V posledných rokoch sa parkour stáva atraktívnejším a obľúbenejším. Parkour predstavuje športovú disciplínu, ktorá sa snaží o optimálny pomer rýchlosti, bezpečnosti a energetickej úspornosti pri pohybe jedinca (traceura) z jedného miesta na druhé v členitom prostredí.¹⁰ Jeho podstatou je dostať sa z bodu A do bodu B a zároveň dodržiavať princíp účinnosti a plynulosti. Jedinec musí čeliť prekážke tvárou v tvár, byť stále v pohybe a flexibilne reagovať na nové vzniknuté problémy. Parkour je tiež smer filozofie, ktorý vníma tréning ako nástroj budovania rešpektu k ostatným a sebe samému.¹¹ Môžeme ho definovať aj ako súbor gymnastiky a atletiky. Je jedným z najrozsiahljších cvičebných programov pre deti vo vzťahu k rozvoju flexibility, rýchlosti, rovnováhy, koordinácie a disciplíny. Zaradením parkourových prvkov do vyučovania gymnastiky môže pedagóg zatraktívniť TŠV pre žiakov a žiačky, či už cez parakotúl, ktorý má blízko ku kotúľu z juda, alebo rôznymi preskokmi. V parkoure je menej stanovených techník ako v gymnastike a prevedenie skokov, kotúľov, obrátov a iných pohybových prvkov sa neskladá iba z presne daných pohybov. Záleží na kreatívnosti žiakov alebo žiačok, pohybovej úrovni a na ich psychike, ako dané prekážky zvládnu.¹² Prekážky, ktoré žiaci a žiačky prekonávajú majú rôzny tvar a štruktúru. Z psychologického hľadiska parkour núti traceurov mať analytické myslenie voči prostrediu, inak povedané, parkour môže zlepšiť vnímanie prekážky, ktorú majú prekonať na základe ich individuálnych schopností. Príkladom sú dvaja cvičiaci, ktorí čelia rovnakej prekážke, ale prekonávajú ju odlišným spôsobom.¹³

Prirodzené pohyby ako sedenie, prevaľovanie, chôdza, padanie nás sprevádzajú už od detstva, prirodzene sa prekonávaním prekážok zručnosti človeka rozširujú.¹⁴ Tradičný prístup vyučovania gymnastiky na školách sa zameriaval na výkon, porovnávanie a súťaživosť žiakov a žiačok. Dôraz sa kládol na technicky správne prevedenie pohybových zručností. Alternatívny prístup vyučovania je zameraný na všeobecné pohybové problémy. Cvičenia plní jednotlivec alebo dvojica a využíva sa netradičné náradie a náčinie. Takýto prístup vyučovania dovoľuje individuálny spôsob riešenia pohybových úloh, pri ktorých sa cvičiaci

⁸ GÁBOROVÁ, Ľubica – PORUBČANOVÁ, Dáša. 2016. *Vybrané kapitoly ontogenetickej psychológie. Vysokoškolská učebnica*. Brno : Tribun, 2016. 133 s. ISBN 978-80-263-1088-4. Dostupné na: <https://www.dti.sk/data/files/file-1612776742-60210526ea370.pdf> [2024-02-10].

⁹ NOVOTNÁ, Naďa a kol. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2009. 86 s. ISBN 978-80-8083-908-6.

¹⁰ HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. 2018. *Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning*. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

¹¹ FIG, 2018. FIG – Discipline. Dostupné na: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-pk.php> [2024-02-10].

¹² SCHICKHOFER, Peter. 2019. Čo je to parkúr? In: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : SVSTVŠ. 2019, r. 29, č. 4., s. 47 – 49. ISSN 1335-2245. Dostupné na: <https://drive.google.com/file/d/1Rym62fVvk58DUcM2Q4NEXE-zMiOfQbc3V/view> [2024-04-15].

¹³ WISANGGENI, Araswendra Fikri – SUGIYANTO – UMAR, Fadilah – RIYADI, Slamet. 2024. The development of parkour sport, organizational system, benefits and sports values contained in parkour sport. In: *Health Technologies*, roč. 2, 2024, č. 1, s. 6 – 15. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/378325406_The_development_of_parkour_sport_organizational_system_benefits_and_sports_values_contained_in_parkour_sport?_tp=eyJjb250ZXh0Ijpb7ImZpcnNOUGFnZSI6InNlYXJjaCIsInBhZ2UiOiJzZWYyZGI6LCJwb3NpdGlvbil6InBhZ2VIZWFKZXl1fX0 [2024-04-05].

¹⁴ SCHICKHOFER, Peter. 2019. Čo je to parkúr? In: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : SVSTVŠ. 2019, r. 29, č. 4., s. 47 – 49. ISSN 1335-2245. Dostupné na: <https://drive.google.com/file/d/1Rym62fVvk58DUcM2Q4NEXE-zMiOfQbc3V/view> [2024-04-15].

orientuje na seba, zvolí si vlastné tempo a úroveň zaťaženia. Využíva sa didaktický štýl s autonómym rozhodovaním a samostatným objavovaním žiakov a žiačok. Počas parkouru by sa mal žiak alebo žiačka zamerať práve na seba, preto je nevyhnutné, aby sa ani pedagóg nezameriaval na porovnávanie žiakov alebo žiačok. Gymnastika by mala žiakov a žiačky v prvom rade baviť, aby si k nej a celkovo k pohybu vytvorili pozitívny vzťah a cvičili s radosťou, nie preto, že je cvičenie ich povinnosťou v rámci vyučovacieho predmetu v škole.¹⁵

Vytvoriť žiakom a žiačkam prostredie na hodine TŠV, kde si môžu parkour vyskúšať a rozvíjať svoje pohybové zručnosti, môžu obzvlášť pedagógovia na základných školách v Banskej Bystrici. Tieto základné školy vďaka projektu „Gymnastika bezpečne a zaujímavo“ môžu od roku 2018 využívať penové gymnastické náradie. Toto inovatívne náradie malo pozitívny ohlas medzi učiteľmi TŠV v Banskej Bystrici z pohľadu bezpečnosti nácviku cvičebných tvarov.¹⁶ Zaradením tohto inovatívneho náradia sa významne zlepšili gymnastické zručnosti žiakov a žiačok vybraných základných škôl v Banskej Bystrici.¹⁷ Náradie je vhodné nielen na bezpečný nácvik cvičebných tvarov z gymnastiky, ale dá sa nepochybne využiť aj na parkour.

Rozcvičku vnímame ako jednu z najdôležitejších častí vyučovacej hodiny, aby boli žiaci a žiačky pripravení na hlavnú časť hodiny. Kvalitné a racionálne začatie práve rozcvičkou je akosi „vstupnou bránou“ hodiny TŠV. Pri využívaní náradia treba siahnuť po takom, ktoré spĺňa predpísané požiadavky na bezpečnosť. Záleží od kreativity pedagóga, akým spôsobom bude rozcvičku na hodinách obmieňať, čo však vyžaduje istú námahu pri príprave. Využitím inovatívnych náradí a náčiní, ktorým je napríklad nafukovací AirTrek, sa zvýši u žiakov a žiačok atraktivita. Rozcvičenie je vhodné prispôbiť veku žiakov a žiačok tak, aby ich príliš neunavilo pred hlavnou časťou hodiny. Dôležitú úlohu pri rozcvičke zohrávajú pedagogické schopnosti, osobnosť učiteľa a v neposlednom rade obsah vyučovacej hodiny. Správna motivácia na začiatku hodiny navodzuje príjemnú atmosféru a chuť pracovať, preto by rozcvička nemala byť podceňovaná.¹⁸

Gymnastické molitanové náradie pedagóg na vyučovaciu hodinu zameranú na parkour môže bezpečne a systematicky rozmiestniť po telocvični, určiť si pravidlá a niekedy je dobré len nechať pracovať fantáziu žiakov a žiačok, ako podľa nich možno zdolať vytvorené prekážky.

¹⁵ VRCHOVECKÁ, Pavlína. 2020. *Základy gymnastické prípravy detí: herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing, 2020. 96 s. ISBN 978-80-271-1284-5.

¹⁶ KREMnický, Juraj. 2019a. *Názory žiakov a žiačok 2. stupňa základných škôl na aktivity a vyučovanie gymnastiky v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : DALI-BB, 2019. 105 s. ISBN 978-80-8141-228-8.

KREMnický, Juraj. 2020. Opinions of teachers on teaching gymnastics in Banská Bystrica. In: *Sport and quality of life : 12th international conference on kinanthropology*, Brno, 2020, s. 278-286. ISBN 978-80-210-9631-8. Dostupné na: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1711/4727/2489-1/0#preview> [2024-03-01].

¹⁷ KREMnický, Juraj. 2019b. *Vplyv inovatívnych prostriedkov na osvojenie si gymnastických zručností žiakov a žiačok základných škôl v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : Dali-BB, 2019. 120 s. ISBN 978-80-8141-229-5.

¹⁸ DRÁČKOVÁ, Dana. 2019. Inovatívne prostriedky v rozcvičení na hodinách telesnej výchovy pre žiakov II. stupňa. In: *Gymnastika bezpečne a zaujímavo*. Banská Bystrica : Belanium, 2019, s. 71 – 78. ISBN 978-80-557-1647-3. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/350871126_Innovative_school_gym_equipment_in_warm_up_on_PE_lesson_for_the_elementary_school_Inovativne_prostriedky_v_rozcviceni_na_hodinach_telesnej_vychovy_pre_ziakov_II_druheho_stupna [2024-03-01].

Žiaci a žiačky v období mladšieho školského veku majú výbornú fantáziu,¹⁹ jej rozvoj pedagóg podľa nášho názoru podporí, ak dostanú priestor prekážky v parkoure (napríklad molitanová debna) zdolávať ľubovoľným spôsobom. Traceuri nesúperia medzi sebou, ale objavujú svoje vnútorné „ja“, zdolávajú samých seba, svoju psychickú a fyzickú stránku.

Aby mohol pedagóg efektívne pôsobiť na telesný, motorický, psychický, intelektuálny a sociálny vývoj žiakov a žiačok, musí predovšetkým získať ich záujem o vyučovací proces. Pohybovú aktivitu žiakov a žiačok na TŠV by mal pedagóg namiesto donucovania, zastrášovania a trestania získať vhodnou motiváciou.²⁰ Motiváciu považujeme za dôležitú na hodinách TŠV, pretože navodenie pozitívnej atmosféry a získanie si pozornosti žiakov a žiačok je podľa nášho názoru jeden z dôležitých faktorov, ktoré vplyvajú na vyučovací proces nielen v úvode vyučovacej hodiny.

Vždy je potrebné mať na zreteli, že výkony neporovnávame medzi jednotlivými žiakmi či žiačkami, ale iba v rámci osobných výkonov samého seba, každý jednotlivý pokrok žiaka či žiačky nezabudneme pochváliť!

Odporúčame pedagógom, aby žiakom a žiačkam prečítali krátky etický kódex traceura, ktorý sme upravili pre potreby školského prostredia podľa Hybnera – Tarana – Zonygu.²¹

Etický kódex traceura/parkouristu na telesnej a športovej výchove:

1. V telocvični sa správam zodpovedne a rešpektujem pokyny vyučujúceho.
2. Všetky prekážky prekonávam z vlastného rozhodnutia, nie pod tlakom spolužiakov či ostatných ľudí.
3. Rešpektujem ostatných traceurov a nechám ich samých rozhodovať, ako prekonajú prekážku.
4. Menej skúseným traceurom pomáham.

Etický kódex si môžu pedagógovia upraviť, prípadne doplniť podľa potreby, čo od žiakov a žiačok očakávajú.

Pri tvorbe etického kódexu by sa nemalo zabúdať na rešpektovanie základných etických princípov: princíp neškodiť iným, princíp čestnosti, princíp spravodlivosti, princíp zodpovednosti, princíp rešpektovania základných ľudských práv a princíp participácie na spoločenskom dobre.²²

Metodika

Parkour bol zaradený do dvoch vyučovacích hodín TŠV na primárnom stupni u žiakov a žiačok 3. a 4. ročníka v rámci tematického celku Základné pohybové zručnosti. Dve vyučovacie hodiny zamerané na parkour boli realizované na vybranej Základnej škole na ulici Spojová v Banskej Bystrici. Dve triedy boli na realizáciu parkouru na hodinách TŠV vybrané zámerne, pretože títo žiaci s parkourom skúsenosti v rámci vyučovania nemali.

Do dvoch vyučovacích hodín boli zaradené tri parkourové cviky. „Rail balance“ je základný balančný cvik, ktorý je možné trénovať napríklad na lavičke alebo na kladine. „Cat

¹⁹ BARÁK, Antonín – GURSKÝ, Tomáš – MACHÁČEK Jan – SLIŽIK, Miroslav. 2021. *Program tréneri v škole – metodická príručka*. Banská Bystrica : Belianum, 2021. 180 s. ISBN 978-80-557-1924-5.

²⁰ ANTALA, Branislav a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 343 s. ISBN 97-80-971466-1-1.

²¹ HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. *Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning*. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

²² REMIŠOVÁ, Anna. 2011. *Etika a ekonomika*. 3. prepracované a doplnené vydanie. Bratislava : Kaligram, 2011. 495 s. ISBN 978-80-8101-402-4.

walk“ slúži na pohyb po štyroch, v telocvični môžeme využiť lavičku alebo kladinu. „Turn vault, lazy vault, kong vault a reverse vault“ sú preskoky, ktoré umožňujú ľahké prekonávanie prekážok nachádzajúcich sa vo výške medzi kolenami a hrudníkom.²³

Na hodinách TŠV žiaci a žiačky v úvodnej fáze začínali rozohriatím, ktoré tvorila spoločná pohybová hra „Parkour útek“. Po telocvični bolo rozmiestnené gymnastické penové náradie a lavičky prekryté žinenkami. Náradie bolo zabezpečené tak, aby nedošlo k neočakávanému úrazu. Vopred určení traja žiaci, ktorí mali za spodnou časťou úboru zastrčený rozlišovací dres, naháňali spolužiakov a spolužiačky. Kto bol ďalej chytený, dostal rozlišovací dres a hra pokračovala. Úlohou žiakov a žiačok bolo vyhýbať sa prekážkam (tie mohli využiť aj ako chvíľkový úkryt) a nenechať sa chytiť. Po spoločnom rozohriatí a rozcvičení sa žiaci a žiačky na prvej hodine oboznámili s jednotlivým náradím, ktoré bolo v parkourovej dráhe využité. Nasledovalo vysvetlenie a znázornenie základných parkurových prvkov, ako je možné danú prekážku zdolať. Išlo hlavne o preskok, výskok a zoskok, prevaľovanie, lezenie, pohyb po štyroch, prechytávanie a iné.

V hlavnej časti hodiny mali žiaci a žiačky vytvorenú parkour dráhu, ktorá obsahovala preskoky cez molitanovú debnu (ľubovoľným spôsobom), beh a zoskok cez naklonenú rovinu, rúčkovanie na hrazde, Rail balance cez obrátenú lavičku, Catwalk cez lavičku, poskoky na penovej kladine, lezenie po rebrinách a zoskok na hrubý penový matrac, rozložené žinenky na parakotúle a kotúle. Náradie, ktoré je možné na parkour využiť, je mimo materiálneho zabezpečenia školy, je teda aj o samotnej fantázii pedagóga. Treba však dostatočne zabezpečiť prekážku a jej okolie, aby pri možnom páde nedošlo k nechcenému zraneniu a dopad cvičiaceho bol na mäkkú podložku. Záver hodiny, 5 – 8 minút, bol zameraný na uvoľňovacie a kompenzačné cvičenia najviac namáhaných telesných partií.

Na druhej vyučovacej hodine prebiehalo rozohriatie a rozcvičenie rovnakou formou naháňačky, ale s obmenou umiestnenia náradia. V krátkosti bolo opäť žiakom a žiačkam pripomenuté dodržiavanie pravidiel. S parkourom a prekážkami sa žiaci a žiačky zoznámili predchádzajúcu vyučovaciu hodinu, takže na druhej vyučovacej hodine bola k dispozícii väčšia časová dotácia na parkour dráhu. Žiaci a žiačky mali väčší priestor na rozvoj a zdokonaľovanie svojich pohybových zručností. Náročnosť jednotlivých prekážok je možné postupne zvýšiť, pokiaľ vidíme, že žiaci a žiačky ich dokážu zvládnuť.

Na získanie spätnej väzby na parkour bola použitá opytovacia metóda – anketa. Anketa je nástroj na hromadné a rýchle zisťovanie informácií, názorov, postojov k aktuálnej alebo potenciálnej skutočnosti písomnou formou.²⁴

Prieskumu sa zúčastnilo 43 detí, z toho 24 žiakov a 19 žiačok, ktorí po absolvovaní dvoch vyučovacích hodín zameraných na parkour vyplnili krátku anketu. Jej zámerom bolo zistiť postoj k telesnej a športovej výchove ako vyučovaciemu predmetu u žiakov a žiačok a ich názory na vyučovacie hodiny, ktoré boli zamerané na parkour. Anketa obsahovala okrem uvedenia pohlavia a ročníka päť uzatvorených otázok. V prvej otázke odpovedali na svoj postoj k TŠV ako predmetu, zvyšné štyri otázky sa týkali parkouru.

²³ HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. 2018. Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

²⁴ KAMPMILLER, Tomáš – CIHOVÁ, Iveta – ZAPLETALOVÁ, Ludmila. 2010. Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe. Bratislava : ICM Agency, 2010. 192 s. ISBN 978-80-89257-27-0.

Otázky a odpovede na výber pre žiakov a žiačky v ankete:

1. Telesná a športová výchova patrí medzi môj predmet – „oblíbený“, „neoblíbený“, „neutrálly (predmet ako všetky ostatné)“.

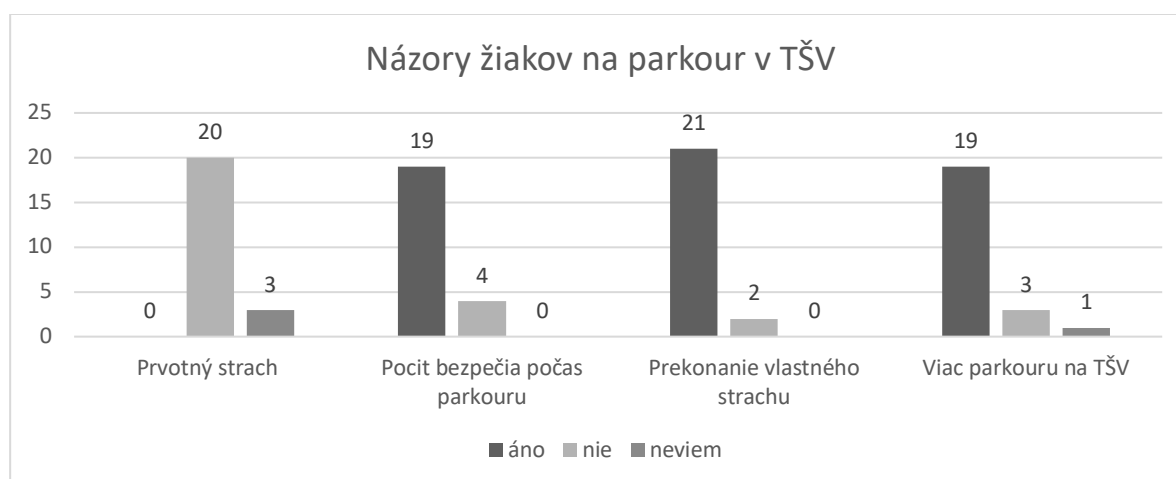
Pri zvyšných otázkach v ankete mali žiaci a žiačky na výber z odpovedí „áno“, „nie“, „neviem“.

2. Mal/a si strach, keď si prvýkrát videl/a parkour dráhu na hodine telesnej a športovej výchovy?
3. Cítil/a si sa bezpečne pri prekonávaní prekážok?
4. Prekonal/a si svoj strach zdolaním prekážok v parkoure?
5. Chcel/a by si viac parkouru na hodinách telesnej a športovej výchovy?

Cieľom prieskumu bolo zistenie názorov žiakov a žiačok na zaradenie parkouru do vyučovacieho procesu telesnej a športovej výchovy.

Výsledky a závery

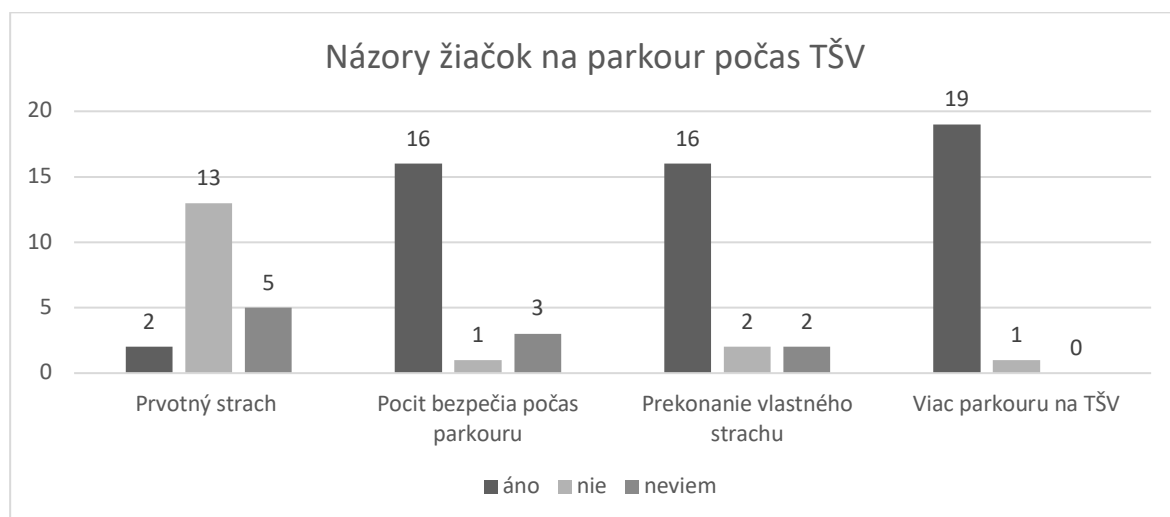
Pri analýze jednotlivých odpovedí sme dospeli k nasledujúcim záverom. Z 23 až 20 žiakov zaradilo TŠV medzi oblíbený predmet. Neutrálly postoj k predmetu TŠV vyjadrili 3 žiaci. Medzi predmet neoblíbený TŠV nezaradil žiadny žiak. Na obrázku 1 sú znázornené odpovede žiakov 3. a 4. ročníka primárneho stupňa na otázky číslo 2 až 5.



Obrázok 1 Názory žiakov na parkour počas TŠV²⁵

20 žiačok z 3. a 4. ročníka na primárnom stupni v rovnakej ankete uvádzalo svoje odpovede nasledovne: 12 žiačok radí TŠV medzi predmet oblíbený. Neutrálly postoj k TŠV vyjadrilo 7 žiačok. Iba 1 žiačka označila TŠV ako predmet neoblíbený. Na obrázku 2 sú premietnuté odpovede žiačok na otázky 2 až 5.

²⁵ Vlastné spracovanie.



Obrázok 2 Názory žiačok na parkour počas TŠV²⁶

Z celkového počtu respondentov až 95 % žiačok a takmer 83 % žiakov v ankete uviedlo odpoveď, že by chceli viac hodín parkouru na TŠV. Zaujímavým zistením tiež je, že 80 % žiačok a 91 % žiakov uviedlo, že prekonaním jednotlivých prekážok prekonali svoj vlastný strach. Vyučovacie hodiny TŠV boli z hľadiska prípravy pre pedagóga síce časovo náročnejšie, ale žiaci a žiačky mali k dispozícii viacero prekážok a podnetov, ako rozvíjať svoje pohybové zručnosti parkourovými cvičeniami. Vo väčšej miere prekonávali prekážky ľubovoľným spôsobom a rozvíjali tak aj svoju kreativitu.

Neodmysliteľnou súčasťou pri realizácii parkouru v rámci TŠV je podľa nášho názoru zdôraznenie bezpečnosti a dodržiavanie jednotlivých odstupov medzi cvičiacimi pri prekážkach. Na prvý pohľad sa parkour môže zdať ako nebezpečný šport, ktorý si môže vyžadovať úrazy. Predísť zraneniam vie pedagóg aj kvalitným úvodom hodiny. Okrem poučenia o disciplíne a bezpečnosti, by mal pedagóg rozcvičenie zamerať hlavne na horné a dolné končatiny, ktoré sú počas parkouru najviac namáhané. Ďalším dôležitým krokom, ako predchádzať vzniku zranení, je vytvoriť žiakom a žiačkam mäkké dopadové plochy, tie by mali byť nielen za prekážkou, ale aj po ich stranách. Takéto rozmiestnenie napríklad žineniek bude v žiakoch a žiačkach evokovať bezpečnejší pocit a pri možných nevydarených pokusoch zabráni zraneniu a narazeniu časti tela o tvrdú plochu. Pedagógovia sa môžu vzdelávať, ako zaradiť parkour do TŠV aj vďaka Národnému športovému centru, ktoré pre nich ponúka inovačné vzdelávanie „Parkour na školách“.

Na základe pedagogického pozorovania a v podobe spätnej väzby rozhovorom z vyučovacích hodín, kde sme parkour zaradili mimo dvoch vyučovacích hodín prieskumu, či už ide o žiakov a žiačky primárneho alebo nižšieho stredného stupňa základnej školy, môžeme potvrdiť, že je to vhodný motivačný nástroj, ako žiakov a žiačky rozhybať.

Na záver môžeme konštatovať, že pokiaľ by sme pracovali s väčším počtom žiakov a žiačok, dosiahnuté výsledky by boli omnoho relevantnejšie, tak ako aj pri navýšení vyučovacích hodín zameraných na parkour. Otázky v ankete sme konštruovali tak, aby boli pre žiakov a žiačky jednoduché na porozumenie a získavanie nami potrebných informácií trvalo čo najkratšie. Ak by sme však zvolili rozsiahlejšiu anketu alebo dotazník, pracovali by sme s väčším objemom získaných informácií, čím by sa nepochybne rozšíril priestor aj o ďalšie nové poznatky. Veríme, že aj napriek týmto limitom sme priniesli užitočné

²⁶ Vlastné spracovanie.

informácie pre prax a podklad pre prípadné výskumy v oblasti telesnej a športovej výchovy. Pre ďalšie bádanie by bolo zaujímavé zistiť, aká je pohybová aktivita a neaktívny (sedavý) čas žiakov a žiačok počas vyučovacích hodín zameraných na parkour.

Literatúra

ANTALA, Branislav a kol. 2014. *Telesná a športový výchova a súčasná škola*. Bratislava : NŠC a FTVŠ UK, 2014. 343 s. ISBN 97-80-971466-1-1.

BARÁK, Antonín – GURSKÝ, Tomáš – MACHÁČEK Jan – SLIŽIK, Miroslav. 2021. *Program tréneri v škole – metodická príručka*. Banská Bystrica : Belianum, 2021. 180 s. ISBN 978-80-557-1924-5.

DRÁČKOVÁ, Dana. 2019. Inovatívne prostriedky v rozcvičení na hodinách telesnej výchovy pre žiakov II. stupňa. In: *Gymnastika bezpečne a zaujímavo*. Banská Bystrica : Belanium, 2019. s. 71 – 78. ISBN 978-80-557-1647-3. Dostupné na:
https://www.researchgate.net/publication/350871126_Innovative_school_gym_equipment_in_warm_up_on_PE_lesson_for_the_elementary_school_Inovativne_prostriedky_v_rozcviceni_na_hodinach_telesnej_vychovy_pre_ziakov_II_druheho_stupna [2024-03-01].

FIG, 2018. FIG – Discipline. Dostupné na:
<https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-pk.php> [2024-02-10].

GÁBOROVÁ, Ľubica – PORUBČANOVÁ, Dáša. 2016. *Vybrané kapitoly ontogenetickej psychológie. Vysokoškolská učebnica*. Brno : Tribun, 2016. 133 s. ISBN 978-80-263-1088-4. Dostupné na:
<https://www.dti.sk/data/files/file-1612776742-60210526ea370.pdf> [2024-02-10].

HYBNER, Milan – TARAN, Tomáš – ZONYGA, Tomáš. 2018. *Ako dokonale zvládnuť parkour & freerunning*. Praha : Grada. 2018. 128 s. ISBN 978-80-271-2026-0.

Inovovaný štátny vzdelávací program. 2015. *Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy*. Dostupné na:
https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf [2024-02-15].

Inovovaný štátny vzdelávací program. 2015. *Telesná a športová výchova – primárne vzdelávanie*. Dostupné na:
https://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf [2024-02-15].

KAMPMILLER, Tomáš – CIHOVÁ, Iveta – ZAPLETALOVÁ, Ludmila. 2010. *Základy metodológie výskumu v telesnej výchove a športe*. Bratislava : ICM Agency, 2010. 192 s. ISBN 978-80-89257-27-0.

KREMnický, Juraj. 2019a. *Názory žiakov a žiačok 2.stupňa základných škôl na aktivity a vyučovanie gymnastiky v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : DALI-BB, 2019. 105 s. ISBN 978-80-8141-228-8.

KREMnický, Juraj. 2019b. *Vplyv inovatívnych prostriedkov na osvojenie si gymnastických zručností žiakov a žiačok základných škôl v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : Dali-BB, 2019. 120 s. ISBN 978-80-8141-229-5.

- KREMnickÝ, Juraj. 2020. Opinions of teachers on teaching gymnastics in Banská Bystrica. In: *Sport and quality of life : 12th international conference on kinanthropology*, Brno, 2020. s. 278 – 286. ISBN 978-80-210-9631-8. Dostupné na: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1711/4727/2489-1/0#preview> [2024-03-01].
- NOVOTNÁ, Naďa a kol. 2009. *Programy v pohybovom režime žiakov mladšieho školského veku banskobystrického regiónu ako determinant ich zdravia*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2009. 86 s. ISBN 978-80-8083-908-6.
- PELLETIER, Luc a kol. 1995. Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Ex-trinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*, roč. 17, 1995, č. 1, s. 35 – 53. Dostupné na: <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35> [2024-04-20].
- PERIČ, Tomáš. 2012. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2012. 176 s. ISBN 978-80-247-4218-2.
- POLÁKOVÁ, Michaela – COPUŠ, Lukáš. 2023. Motivácia. In COPUŠ, Lukáš a kol. 2023. *Manažment*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2023. 463 s. ISBN 97-80-223-5635-0. Dostupné na: https://imucm.sk/wp-content/uploads/2023/08/Ucebica_Manazment.pdf [2024-04-10].
- REMIŠOVÁ, Anna. 2011. *Etika a ekonomika*. 3. prepracované a doplnené vydanie. Bratislava : Kaligram, 2011. 495 s. ISBN 978-80-8101-402-4.
- SCHICKHOFER, Peter. 2019. Čo je to parkúr? In: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : SVSTVŠ r. 29, 2019, č. 4., s. 47 – 49. ISSN 1335-2245. Dostupné na: <https://sites.google.com/view/sportveda/%C4%8Dasopis/tv%C5%A1-2019?authuser=0> [2024-04-15].
- SKLADANÝ, Juraj – FEČ, Rastislav – ZUSKOVÁ, Klaudia. 2002. *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy*. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity, 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4.
- VRCHOVECKÁ, Pavlína. 2020. *Základy gymnastické prípravy detí: herní pojetí gymnastiky*. Praha : Grada Publishing, 2020. 96 s. ISBN 978-80-271-1284-5.
- WISANGGENI, Araswendra Fikri – SUGIYANTO – UMAR, Fadilah – RIYADI, Slamet. 2024. The development of parkour sport, organizational system, benefits and sports values contained in parkour sport. In: *Health Technologies*, roč. 2, 2024, č. 1, s. 6 – 15. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/378325406_The_development_of_parkour_sport_organizational_system_benefits_and_sports_values_contained_in_parkour_sport?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6InNlYXJjaCIsInBhZ2UiOiJzZWZyY2giLCJwb3NpdGlvbil6InBhZ2VIZWFkZXIifX0 [2024-04-05].