

Inšpirácie zážitkovej metodiky výučby v rovine flow pre humanizáciu výučby telesnej a športovej výchovy¹

Josef OBORNÝ, Eva ŠTEFANIČIAKOVÁ

Inspiration Experiential Teaching Methods in a Plane Flow to humanize the Teaching of Physical Education and Sport

Abstract: Contemporary researches document an increasing disinterest of students for sports activities. One of the possible solutions could be the orientation of physical education classes towards games (play activities) and related experience. Generally, a game itself has a high motivational potential for sports activities and we can achieve the state of the flow through a game.

Key Words: Game, Experience, Flow, Competition

Úvod – zážitok prúdenia – flow

V terminológii súčasnej modernej pedagogiky sa objavil v ostatnom čase pojem flow, ktorý má v slovenskom variante jeden z prekladov zážitok z prúdenia alebo jednoducho prúdenie. Prirodzene ide o prúdenie vo vnútornom emotívnom svete jednotlivého človeka. Pojem zážitku plynutia zaviedol do psychológie, ako je dnes už všeobecne známe, M. Csikszentmihalyi. Aplikácia tohto pojmu bola výsledkom viac dlhoročného výskumu a hľadania pozitívnych aspektov prežívania človeka – prežívania radosti, tvorivosti, procesu úplného zaujatia životom.

Samotný autor nazval tieto procesy pojmom „prúdenie“ (angl. „flow“). Neskôr, spolu s J. Jacksonovou tieto poznatky rozšíril o výsledky skúmania prúdenia alebo optimálnych zážitkov v oblasti športu (Jackson, Csikszentmihalyi, 1999). Csikszentmihalyi (1996) predpokladá, že stav flow sa vyskytuje v aktívnych fázach a dejov života, v čase, keď je človek autenticky a intenzívne zapojený do aktivít, cieľavedome sa zameriava na samotný výkon. Práve toto spontánne zaneprázdnenie vytvára pocit nadšenia, spokojnosti a šťastia. Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že optimálne prežívanie – inak povedané tiež zážitok optimálneho zaujatia – prichádza vtedy, ak si zvládnutie určitej úlohy vyžiada všetky zručnosti a schopnosti daného jedinca a jeho pozornosť je činnosťou celkom pohltená. Jedinec nemá prebytok psychickej energie, ktorá by mohla spracovávať iné informácie okrem tých, ktoré práve prebiehajúca činnosť ponúka (Csikszentmihalyi, 1996).

Flow adekvátne charakterizuje pocit pohybu, ktorý je vykonávaný bez zdanlivej námahy a hlavne bez nudy (Csikszentmihalyi, 1996). Je sprevádzaný zmenou prežívania času, čas nadobúda sociálny a individuálny rozmer, napríklad vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy sa vníma ako oveľa kratší časový úsek. Dochádza k splynutiu človeka s vykonávanou činnosťou, dochádza takmer k strate sebauvedomenia. „Moderný prístup k výchove teda nekladie dôraz na inštrumentálne používanie tela k realizácii určitého pohybu a dosahovaní hodnôt z hľadiska jedinca vonkajších. Naopak, cieľom je rozvíjať prostredníctvom pohybovej aktivity jedinca celostne práve na základe autentického prežívania, v ktorom sa vyjavuje naše pravé bytie“ (Zappe, 2009, 29). Dôležitá vlastnosť stavu plynutia je tá, že človek zabudne na všetky starosti a nepríjemné stránky vlastného života. Je to podstatný vedľajší produkt činnosti, ktorá nám prináša radosť.

Flow sa spája s životne dôležitou činnosťou, neprichádza teda počas nejakej banálnej činnosti. Naopak, daná aktivita sa vyznačuje vysokou (alebo vyššou) mierou zaťaženia, námahy, ako tomu je napríklad na vyučovacej jednotke telesnej a športovej výchovy. Flow môžeme považovať, v intenciách myšlienok Hurycha (2010), za úspešný pokus „vrátiť“ mladého človeka k pohybu. Aj pre túto generačnú skupinu, čo treba zdôrazniť, „je charakteristické určité odcudzenie sa tradičným

hodnotám (...) dochádza k znižujúcim sa nárokom na pohyb v jeho esenciálnej podobe“. Osoby, ktoré sa často nachádzajú v stave flow prežitku, sa vyznačujú vyššou životnou spokojnosťou, majú pevnejší pocit dobrého a zdravého života. Flow je považované za prevažne pozitívny jav, ktorý môže byť teoreticky spojený s akoukoľvek aktivitou, činnosťou, žiaduci je v spojení s pohybovým učením, s rekreačným aj výkonnostným športom.

V telesnej a športovej výchove sa ponúkajú predovšetkým ludické (hravé) formy a prvky ako prostriedok navodenia stavu flow. Svetovo preslávený holandský historik J. Huizinga určil formálne znaky, ktoré prislúchajú aktivite pomenovanej hra. Predovšetkým hru „chápeme ako kultúrny jav, a nie ako biologickú funkciu, aspoň nie v prvom rade“ (Huizinga, 1990). Citovaný autor ďalej usudzuje, že v „našom vedomí hra stojí v protiklade k vážnosti. (...) No pri bližšom pohľade sa nám protiklad medzi hrou a vážnosťou nejaví ani ako jednoznačný, ani ako pevný. (...) Deti, futbalisti a šachisti hrajú smrteľne vážne, a nepociťujú pritom ani najmenšiu chuť smiať sa (Huizinga, 1990). Tento postreh určite súvisí aj s problémom flow, ako s formou prežívania hry a zážitku z hry. Dokonca i krása „pohybujúceho sa ľudského tela sa najvýraznejšie prejavuje v hre“ (Huizinga, 1990).

Ďalšou charakteristikou flow aktivít je, že poskytujú pedagógovi adekvátnu a okamžitú spätnú väzbu. Zreteľne ukazujú, ako dobre sa žiak pri týchto aktivitách cíti. Vedecky relevantnú spätnú väzbu poskytujú výsledky výskumov danej problematiky. Výskumný tím pracovníkov Fakulty telesnej kultury Univerzity Palackého a AWF Katowice zistil, že školská telesná výchova je u dievčat trvalý obľúbený predmet, ale jeho kondičné či tréningové zameranie už až tak preferované nie je. „Vyššia pestrosť ponúkaných aktivít, striedanie intenzívnejších častí vyučovacích jednotiek telesnej výchovy s menej intenzívnymi časťami, herná (ludická – pozn. J. O.) forma rutinne uskutočňovaných cvičení môže prispieť k zatraktívneniu aj menej preferovaného obsahu v školskej telesnej výchove“ (Sigmund et al., 2009, 58). Celkom prirodzene nás preto uvedené skutočnosti motivovali zamerať náš prieskum na problém flow pri určitých pohybových aktivitách na vyučovacích jednotkách telesnej a športovej výchovy prostriedkami vedeckého výskumu.

Cieľ výskumu

(abstrahovaný z cieľa práce a formulovaný pre rozsah tohto článku)

Cieľom výskumu bolo zistenie:

- ♦ Štatistických hodnôt v porovnaní jednotlivých aplikovaných typov vyučovacích hodín TŠV („hravá“, „súťažná“, „tradičná“) v afinite na premenné hodnoty flow žiakov.
- ♦ Kvality zážitku flow v jednotlivých typoch vyučovacích hodín TŠV.

Metodika

Nosnou vedeckou metódou výskumu bola aplikácia štandardizovaného medzinárodne akceptovaného dotazníka Flow-Kurzskala (FKS). V dotazníku sme sa zamerali na zisťovanie 3 oblastí. Jednalo sa o oblasť zažívania flow v súvislosti s aplikovaným typom vyučovacích jednotiek, oblasť, ktorá mala overiť stabilitu a prejavy stavu flow a oblasť hodnotenia vyučovacej jednotky TŠV. Tvorca Krátkej škály flow F. Rheinberg uvádza, že dotazník je po prvom zoznámení sa s ním zodpovedateľný za 30–45 sekúnd. Vnútoraná konzistencia leží v rozmedzí Cronbachova $\alpha = .80-.90$. *Cronbachov alfa* koeficient je najpoužívanější metóda na hodnotenie vnútornej konzistencie škály. Hodnoty Cronbachovej alfy 0,7 a viac znamenajú dostatočnú vnútornú konzistenciu škály. Hodnota flow sa nachádza v tesnom zreteľnom vzťahu s veľmi dobrým pocitovým vnímaním sa počas vykonávanej činnosti. Pre vznik flow je prospešné, pokiaľ je to možné, vykonávať náročnejšiu činnosť bez prerušenia a byť vysoko sústredený. Keďže sme sa nestretli so slovenskou verziou dotazníka, preklad sme vypracovali z nemeckého originálu. Všetky výroky boli prehľadne spracované do tabuľky.

Skúmanú vzorku tvorilo 43 žiakov šiesteho ročníka Základnej školy na Komenského ul. v Námestove. V triede 6. A bolo 23 žiakov, v triede 6. B 20 žiakov. Vekový priemer žiakov bol 12 rokov. Žiaci boli na rozličnej pohybovej úrovni a pochádzali z rôzneho sociálneho prostredia. Výber respondentov nebol náhodný. Respondenti mali možnosť sa rozhodnúť, ktoré tvrdenia sa na nich hodia. Jednotlivé položky obsahovali Likertovu škálu od jedna do sedem, pričom prvá možnosť sa nehodí

vôbec, teda respondent s daným výrokom vôbec nesúhlasí, so štvrtou možnosťou súhlasí čiastočne a posledná možnosť s hodnotou číslo sedem vyjadrovala, že s daným výrokom respondent súhlasí na sto percent, je s ním úplne stotožnený (Štefaničiaková, 2012).

Dotazník Krátka škála flow pozostáva z 13 položiek. Flow (položky 1–10) sa dajú rozdeliť do dvoch dimenzií. Kvôli vyššej informovanosti čitateľa uvádzame položky, na ktoré žiaci odpovedali:

1. Absorpcia (položky 1, 3, 6, 10)

1. *Cítim sa primerane zaťažovaný/á.*

3. *Nevnímam, ako plynie čas.*

6. *Som úplne vtiahnutý/á do toho, čo robím.*

10. *Nevnímam sám seba.*

2. Hladký automatický priebeh (položky 2, 4, 5, 7, 8, 9)

2. *Moje myšlienky/aktivita prebiehajú plynulo a hladko.*

4. *Nevydvám námahu na koncentráciu.*

5. *Moja myseľ je absolútne čistá.*

7. *Správne myšlienky/pohyby idú samy od seba.*

8. *Presne viem, čo mám robiť, krok za krokom.*

9. *Cítim, že priebeh činnosti mám pod kontrolou.*

Posledné tri položky v dotazníku sa zaoberajú pocitom obáv alebo dokonca strachu strachu, ku ktorému môže dôjsť v prípade, ak je vykonávaná činnosť pre jedinca dôležitá.

Obavy (položky 11, 12, 13)

11. *V hre je pre mňa niečo dôležité.*

12. *Nemôžem teraz urobiť žiadnu chybu.*

13. *Mám obavy zo zlyhania.*

Výsledky a diskusia

Výskum flow, ktorého čiastkové výsledky prináša tento príspevok, potvrdzuje, že školská telesná a športová výchova môže mať za určitých podmienok zážitkový charakter. Vzťah športových aktivít smerujúcich k zdraviu a spokojnosti má však rôzne úrovne. Sme si toho vedomí a rešpektujeme názory iných autorov. Řepka (2002) napríklad odporúča rozlišovať medzi „veľkým“ flow, ako ho zažívajú vrcholoví športovci, či umelci a „malým“ flow, zažívaným napr. pri školských športových

aktivitách. V tomto stave zažívajú žiaci rovnováhu medzi požiadavkami a vlastnými schopnosťami. Tento vzťah však nevypovedá, aká je podoba daného zážitku „zvnútra“, ako ho subjektívne pociťujeme.

Tabuľka 1. Popisné štatistiky FKS – Hravé hodiny

Hravé hodiny	N platných	Priemer	Medián	Súčet	Priemerná hodnota položky	Smerodajná odchýlka
FLOW	86	52,58	52	4522	5,26	5,68
OBAVY	86	9,78	9	841	3,26	3,89
HAP	86	32,53	33	2798	5,42	4,34
ABS	86	19,97	20	1717	4,99	3,16

HAP – hladký automatický priebeh; ABS – absorpcia (vtiahnutie)

S cieľom komparovať naše zistenia s inými autormi prikladáme výsledky podobného, aj keď nie identického, výskumu, ktoré v záveroch publikuje Sigmund et al. (2009, 59). Výskum priniesol autorom poznatok o vzťahu obľúbenosti obsahu vyučovacích jednotiek telesnej výchovy a vyššej intenzity pohybovej aktivity dievčat (v relevancii na hodnotení týchto vyučovacích jednotiek). Miera obľúbenosti obsahu vyučovacích jednotiek adekvátne tomu pozitívne ovplyvňuje mieru akceptácie vyššej intenzity pohybových aktivít.

Tabuľka 2. Popisné štatistiky FKS – Súťažné hodiny

Súťažné hodiny	N platných	Priemer	Medián	Súčet	Priemerná hodnota položky	Smerodajná odchýlka
FLOW	86	50,95	52,00	4382,00	5,10	8,16
OBAVY	86	14,09	15,00	1212,00	4,70	4,18
HAP	86	31,10	32,00	2675,00	5,18	5,67
ABS	86	19,85	20,00	1707,00	4,96	3,42

HAP – hladký automatický priebeh; ABS – absorpcia (vtiahnutie)

Tabuľka 3. Popisné štatistiky FKS – Tradičné hodiny

Tradičné hodiny	N platných	Priemer	Medián	Súčet	Priemerná hodnota položky	Smerodajná odchýlka
FLOW	86	36,28	36,00	3120,00	3,63	8,23
OBAVY	86	8,74	7,00	752,00	2,91	4,18
HAP	86	22,85	23,00	1965,00	3,81	5,67
ABS	86	13,43	13,00	1155,00	3,36	3,42

HAP – hladký automatický priebeh; ABS – absorpcia (vtiahnutie)

Štatisticky významné rozdiely v hodnotách flow sme zaznamenali medzi súťažnými a tradičnými a taktiež medzi tradičnými a hravými vyučovacími jednotkami. V oboch prípadoch bol $p < 0,01$, teda ide o štatisticky vysoko významný vzťah. Medzi súťažnými a hravými vyučovacími jednotkami nebol zaznamenaný štatisticky významný rozdiel. Najvyššie hodnoty sme zaznamenali v hravých hodinách. Najnižšie skóre flow vykázali tradičné hodiny.

Štatisticky vysoko významné rozdiely v obavách sme zaznamenali medzi súťažnými a hravými vyučovacími hodinami a podobne medzi tradičnými a súťažnými. Vyššie hodnoty, teda aj vyššie obavy vykazujú súťažné hodiny ako hravé hodiny. Medzi tradičnými a hravými hodinami sme vyššie hodnoty zaznamenali v hravých hodinách. Medzi obavami v tradičných a súťažných hodinách vyššie obavy vykazujú súťažné hodiny. Teda v dimenzii obavy najvyššie hodnoty dosiahli súťažné vyučovacie hodiny.

Najvyššie hodnoty v dimenzii hladký automatický priebeh boli zaznamenané v hravých hodinách. Avšak vzťah v hladkom automatickom priebehu medzi súťažnými a hravými vyučovacími jednotkami nemôžeme považovať za štatisticky významný ($p > 0,05$). Štatisticky vysoko významný vzťah evidujeme medzi hodnotami hladkého automatického priebehu v tradičných a hravých hodinách a podobne medzi tradičnými a súťažnými hodinami. V oboch prípadoch bolo $p < 0,01$. Najnižšie hodnoty vykázali tradičné vyučovacie hodiny.

Medzi meranými hodnotami v dimenzii absorpcia (vtiahnutie) existujú štatisticky významné vzťahy, takže ako v predchádzajúcich prípadoch nulovú hypotézu o neexistencii rozdielov medzi skúmanými hodnotami zamietame. Súťažné hodiny vykázali v dimenzii absorpcia najvyššie hodnoty, štatisticky významný vzťah s hravými hodinami nebol potvrdený. Najnižších hodnôt dosiahli tradičné hodiny a štatisticky vysoko významné vzťahy sa nám ukázali v kombinácii s hravými ako aj súťažnými hodinami ($p < 0,01$).

Záver

Považujeme za dôležité aj naďalej študovať stav flow, pretože je veľmi pravdepodobné, že je spojený s pozitívnymi emóciami, rozvojom schopností, zlepšením výkonu a dosahovaním zmysluplného života terajších žiakov, ale aj generácií budúcich žiakov. Môžeme konštatovať, že pre zisťovanie zážitku flow je možné užiť dotazník a nie iba kvalitatívne metódy. Prezentovaný dotazník je pre tieto účely vhodným nástrojom. Mali sme obavy, či žiaci v tomto veku dokážu objektívne posúdiť svoje momentálne prežívanie. Obavy sa ukázali ako neopodstatnené.

V školskej telesnej a športovej výchove máme možnosť vedome, použitím vhodného obsahu vyučovacích jednotiek, navodiť u žiakov stav flow, ktorý sa následne pre nich stáva vnútornou odmenou. Výskumom sa preukázalo, že tento zážitok flow vedie osobnosti žiakov a žiačok k tomu, aby vyhľadávali replikovanie tohto zážitku a tým u nich pozitívne ovplyvňoval kvalitu života a pozitívny vzťah k školským športovým pohybovým aktivitám. Základnou podmienkou pri výbere obsahu vyučovania telesnej a športovej výchovy je, že musí byť pre žiakov príjemný.

V našich záveroch však musíme rešpektovať aj názory iných autorov, ktorých zmysel však korešponduje s našimi zisteniami. Seman pripomína, že zážitok z pohybu, iste rovnako hodnotný je typický aj pre aktivity, ktoré sú menej známe. Jednou z nich je tramping... K jeho charakteristikám ako romantika, kamarátstvo, humanizmus a stieranie sociálnych rozdielov treba jednoznačne priradiť aj zážitok. V tomto prípade bude mať zážitok dva rozmery. Jeden z nich je spoločné prežívanie pobytu v trampskej osade a druhý rozmer je čisto pohybový, teda

prežívanie pohybových aktivít v rámci spoločného trávenia času. Toto sa nevytratilo z trampingu ani po desaťročiach, o čom svedčí aj príklad Trampskej osady Salamandra, založenej na Orave v roku 1973. Pri jej zakladaní si členovia na titulnú stranu kroniky uviedli, že bude „trvalou spomienkou na spolu prežité chvíle“ v súlade s trampským hodnotami ako kamarátstvo a romantika (Seman, 2011).

Podarilo sa exaktne zistiť a vyhodnotiť rozdiely v prežívaní flow a jeho dimenzií v rôznych typoch vyučovacích hodín. Výsledky výskumu ukázali, že medzi mnohými skúmanými premennými existujú významné vzťahy, čím sa potvrdili naše predpoklady, ktoré sme v tomto príspevku s priestorových dôvodov neuviedli. Výskum priniesol zaujímavé výsledky a zamietnutie hypotéz považujeme za pozitívny čiastkový výskumný prínos pre rozvoj teórie a metodológie športovej humanistiky a filozofickej kinantropologie. Sme si vedomí, že možnosti zovšeobecňovania našich výskumných zistení sú vzhľadom na charakter výskumu a príslušnú výskumnú vzorku respondentov obmedzené, avšak množstvo výskumných dát, ktoré sme nazbierali, by mohlo byť východiskom k ďalším analýzám a mnohé otázky, ktoré nám počas písania tejto práce vyvstali, by mohli byť podnetom pre ďalší výskum. V každom prípade však výsledky výskumu potvrdzujú potrebu kreatívneho a inovatívneho prístupu učiteľov TŠV k výučbe tohto predmetu a súčasne stavia do kritického svetla na tradíciách založené myslenie a metodiku učiteľov TŠV.

Praktická využiteľnosť poznatkov o flow v TŠV je doteraz veľmi nízka lebo ani poznatky o tomto fenoméne nie sú dostatočne rozšírené medzi pedagogickou verejnosťou v podmienkach školského prostredia Slovenskej republiky. Mnoho výskumov končí na akademickej pôde. Výskumy sú vo väčšine prípadov zameriavané na hlbšie alebo len sprostredkované skúmanie tohto fenoménu, avšak bez prenesenia záverov do praxe.

Poznámky:

- ¹ Tato práca vznikla ako súčasť riešenia grantového projektu VEGA 1/0635/11 „Vplyv športových pohybových aktivít na kvalitatívne aspekty spôsobu života slovenskej populácie“.
- ² TVŠ – telesná a športová výchova (ide o názov výučbového predmetu v základných a stredných školách v Slovenskej republike).

Literatura a referenční zdroje:

- CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny, 1996
ISBN 80-7106-139-5.
- HUIZINGA, J. *Jeseň stredoveku. Homo ludens*. Bratislava: Tatran, 1990.
ISBN 80-222-0211-8.
- HURYCH, E. *Možnosti transferu od teórie k praxi v niektorých oblastiach filozofickej kinantropologie*. In: *Tělesná kultura*, 2010, 33 (3), ss. 7–26. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého. ISSN 1211-6521.
- JACKSON, S. & CSIKSZENTMIHALYI, M. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
ISBN 0-88011-876-8.
- ŘEPKA, E. *Flow optimální prožitek – jeden ze zdrojů vnitřní motivace k pohybové sportovní aktivitě*. In: *Studia kinantropologica*, III, 1, 2002. České Budějovice. ISSN: 1213-2101.
- SEMAN, F. *Tramping a pohybové aktivity*. In: BELÁS, M. ed. *Aktuálne vedecké a odborné poznatky z oblasti športov v prírode a turistiky. Zborník vedeckých a odborných prác*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2011. [CD-ROM], s. 72–79. ISBN 978-80-223-3118-0.
- SIGMUND, E., FRÖMEL, K., CHMELÍK, F., LOKVENCOVÁ, P., GROFFIK, D. *Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat*. In: *Tělesná kultura*, 2009, sv. 32, č. 2, ss. 46–64. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého. ISSN 1211-6521.
- ŠTEFANIČIAKOVÁ, E. *Hra, zážitkovosť a flow na aktivitách telesnej a športovej výchovy*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Dizertačná práca, 2012.
- ZAPPE, P. *Reflexe zážitkové pedagogiky v pedagogickej kinantropológii*. In: *Tělesná kultura*, 2009, sv. 32, č. 1, ss. 28–42. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého. ISSN 1211-6521.

Kontakt na autorov príspevku:

Prof. PhDr. Josef Oborný, PhD.
Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky
Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského
Nábřežie L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava
Slovenská republika
oborny@fsport.uniba.sk

PaedDr. Eva Štefaničiová, PhD.
Základná škola
ul. J. A. Komenského 495/33
029 01 Námestovo
Slovenská republika
zsno@zskomnam.edu.sk