

# POHYBOVÉ HRY AKO PROSTRIEDOK NA PREKONANIE STRACHU PRI VYUČOVANÍ ZJAZDOVÉHO LYŽOVANIA

## MOVEMENT GAMES AS MEANS OF OVERCOMING FEAR IN TEACHING DOWNHILL SKIING

Štefan ADAMČÁK, Miroslav NEMEC, Rastislav KOLLÁR

*Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica*

### Abstrakt

Zjazdové lyžovanie vyvoláva veľa emócií. U skúsenejších lyžiarov sa prejavujú predovšetkým v pozitívnej podobe, u začiatočníkov často v negatívnej podobe vo forme obavy či strachu najmä z dôvodu nepoznaného spôsobu pohybu – sklzu a pohybu na lyžiach. V školskom prostredí sa na lyžiarskych výcvikových kurzoch s týmito javmi stretávame pomerne často. Cieľom príspevku bolo zistiť anketovým prieskumom u učiteľov druhého stupňa základných škôl (n=105) strach, obavu žiakov počas lyžiarskych kurzov, ako aj využívanie hravých foriem počas ich výučby. Výsledky sme analyzovali z aspektu intersexuálnych rozdielov chi- kvadrát testom na kladine významnosti  $p < 0,05$  resp.  $p < 0,01$ . Samotný prieskum sme realizovali v januári až marci 2023. Výsledky našej štúdie ukázali, že po realizácii lyžiarskeho výcviku strach a úzkosť žiakov základných škôl vykazovali jasný trend poklesu. Využívanie hier ako jednej z formy rozohriatia, nácviku a zdokonaľovaní vybraných prvkov metodického radu lyžovania ale i pri ukončení denného zamestnania signifikantne ( $p < 0,01$ ) vo väčšej miere využívajú ženy. Učitelia počas celej realizácie kurzu v najväčšej miere využívajú pohybové hry tradičného charakteru - naháňačky, štafety a pod. preto odporúčame, aby sa vo väčšej miere pri vyučovaní zjazdového lyžovania zaraďovali aj pohybové hry s využitím netradičných pomôcok (lyže, palice a pod.), ale aj hry vyžadujúce spoluprácu žiakov, tzv. kooperačné hry.

**Kľúčové slová:** zjazdové lyžovanie, žiaci, strach, pohybové hry, intersexuálne rozdiely

### Abstract

Downhill skiing evokes many emotions. In more experienced skiers, they manifest themselves primarily in a positive form, in beginners often in a negative form, in the form of apprehension or fear, mainly due to an unfamiliar way of moving - sliding and moving on skis. In the school environment, we encounter these phenomena quite often on ski training courses. The aim of article was to find out, through a survey of teachers of the second stage of primary schools (n=105), the fear and apprehension of pupils during ski courses, as well as the use of playful forms during their teaching. We analysed the results from the aspect of intersex differences using the chi-square test on the significance level of  $p < 0.05$ , resp.  $p < 0.01$ . We carried out the survey itself from January to March 2023. The results of our study showed that after the implementation of ski course, the fear and anxiety of primary school pupils showed a clear trend of decrease. The use of games as one of the forms of warming up, practicing and perfecting selected elements of methodological series of skiing, but also at the end of daily job, is significantly ( $p < 0.01$ ) used to a greater extent by women.

During the entire implementation of the course, teachers make the most use of movement games of traditional nature - chases, relays, etc. therefore, we recommend that when teaching downhill skiing, movement games with the use of non-traditional aids (skis, poles, etc.) are included to a greater extent, but also games that require the cooperation of pupils, the so-called cooperative games.

**Key words:** Downhill skiing, pupils, movement games, intersexual differences