

Výchovné hodnoty džuda

Mgr.Miroslava Jánošíková

Projekt : Výchovné hodnoty športu (Európsky rok vzdelávanie prostredníctvom športu 2004)

Kľúčové slová : výchovné hodnoty, výchovný proces, pozitívne vlastnosti, filozofia džuda, osobnosť trénera

RESUME

V mojom príspevku som upriamila pozornosť na výchovné hodnoty v oblasti športu, kde máme široký okruh možností ako pôsobiť na všestranný rozvoj osobnosti. Do sledovania boli zapojené deti vo veku 6-14 rokov z viacerých slovenských džudistických oddielov. Výsledky dotazníka ukázali, že deti najčastejšie uvádzali vlastnosti – odvaha, bojovnosť a usilovnosť, o ktorých si myslia, že si ich upevňujú práve v tomto športe. Najväčším motivačným faktorom pre deti sú súťaže rôzneho stupňa a priaznivé, kamarátske ovzdušie v kolektíve.

Výchova človeka sa považuje za jednu z najzložitejších a najzodpovednejších ľudských činností, s ktorou sa musí spoločnosť veľmi intenzívne zaoberať. Je to zámerné, cieľavedomé pôsobenie na všestranné formovanie osobnosti, na jej vzťah k svetu, k prírode, spoločnosti a k sebe samému. Výchovný proces býva často procesom protirečivým. Športovec si vyberá medzi pôvodnými, ustálenými postojmi, názormi, návykmi a medzi novými, ktoré môže presadzovať práve vychovávateľ- tréner adekvátnou voľbou cieľov, zásad, výchovných metód (Pavlíková, 2000). Jednou z najaktuálnejších úloh výchovy sa stáva pôsobenie na predchádzanie vzniku negatívnych prejavov v správaní sa detí a mládeže, akými sú fajčenie, alkohol, drogy, vandalizmus, brutalita a i.(Sýkora, 2000). Práve oblasť telesnej výchovy a športu má možnosti mnoho rezerv- vo využití špecifík komplexného pôsobenia v tejto oblasti. Tu sa vytvárajú možnosti humanizácie a demokratizácie najmä vo vnútri výchovného procesu, podnety na rešpektovanie ľudskej dôstojnosti, na úctu k sebe a k druhým . Môže viesť aj výchovne k osobnej zodpovednosti, primeranej samostatnosti pri svojom konaní a správaní (Sýkora, 2000).

Šport patrí medzi najvhodnejšie aktivity trávenia voľného času. Je považovaný za významný a účinný prostriedok výchovy a vzdelávania. Šport obohacuje spoločenský a kultúrny život ľudí. Džudo ako typický úpolový šport spĺňa požiadavky človeka modernej doby. Podľa M. Vachuna a kol. má tréning džuda mnohostranný, priaznivý vplyv na organizmus športovca a výchovné pôsobenie v zmysle etických zásad džuda vedie k sebaovládaniu, disciplinovanosti, podriadeniu osobných záujmov záujmu kolektívu, ohľaduplnosti k druhým a pod.(1978).

Samotný zakladateľ džuda Jigoro Kano pripisoval najväčšiu dôležitosť výchovným hodnotám džuda. Práve touto myšlienkou, odlíšil svoju školu bojových umení od ostatných. Vyjadril ju

slovami „vzájomné blaho, všeobecná prospešnosť“. Džudisti by sa mali k sebe chovať rytiersky a v duchu fair play (Srdínko,1987). Nebývalý rozvoj džuda v Európe nastal po Olympijských hrách v Tókiu v roku 1964 .V súčasnosti sa dá džudo praktizovať ako jednoduché kondičné cvičenie , sebaobrana alebo športová aktivita zameraná na úspech a výsledky. Je to šport vyžadujúci nielen dokonalú fyzickú a psychickú kondíciu ale aj ich vzájomnú súhru. Náročný a systematický tréning má viesť k sebarealizácii a k zdokonaleniu cvičencov. Je reprezentovaný znakom „ DO “ , ktorý neznamena len aplikáciu techník a zručností , ale i veľkú šírku duševnej činnosti a jej zdokonaľovanie. Japonský výukový systém je založený na rešpektovaní ľudí ako individuálnych osobností a takisto rešpektuje jednotlivé národnosti a ich tradície. Džudo je športom, kde dominujú najmä tieto vlastnosti a schopnosti : rýchle rozhodovanie a bystrý úsudok, pevná vôľa, sebadisciplína, vysoká úroveň taktického myslenia.

Slovenský zväz džuda registruje okolo 2000 členov, z toho viac ako 50 % tvorí kategória detí a mládeže. V posledných desaťročiach sa džudo na Slovensku prezentovalo najmä ako športová aktivita zameraná predovšetkým na úspechy a výsledky a jeho identita a kultúrna hodnota strácajú ten pravý význam. Akoby sa pozabudlo odkiaľ džudo pochádza a prečo vlastne vzniklo.

Ale po zmene politického vývoja (november 1989) , ekonomických pomerov a sociálnych vzťahov nastal aj slovenskom hnutí istý posun. V samotnom hlavnom meste začalo vznikať a fungovať množstvo konkurenčných bojových umení a športov, ako aj množstvo voľnočasových aktivít pre mladých ľudí a detí . Tento jav spôsobil stagnáciu a pokles členskej základne v džude. Ako zvýšiť záujem o džudo ? Jedna z možností je aj posilniť a vyzdvihnúť najmä výchovné hodnoty džuda. Hovorí sa, že dnešné deti majú veľa prebytočnej energie a vlastnosti ako neprimeraná agresivita, intolerancia, neúcta, minimálny rešpekt a arogancia sú im veľmi blízke .

Cieľ výskumu a metodika práce

Hlavným cieľom práce bolo zistiť, aké pozitívne vlastnosti môže dnešné džudo rozvíjať u detí a ktorý je dominantný motivačný faktor na zotrvanie týchto detí v tréningovom procese džuda. V mojom výskume som použila dotazníkovú metódu (5 otázok) .Do sledovaného súboru boli zaradení chlapi od 6 do 14 rokov z rôznych slovenských oddielov.

V otázke č.4 som si zostavila zoznam 10 vlastností, o ktorých si myslím, že by mali byť súčasťou tradičných hodnôt a filozofie džuda. Deti si mali vybrať a jednotlivým vlastnostiam od 1-10 . Dotazník vyplnilo 48 detí z rôznych slovenských klubov a ich priemerný vek bol 10 rokov

Výsledky a diskusia

Po vyhodnotení dotazníka sme získali nasledujúce poznatky

- Na otázku č.3. čo sa ti najviac páči na džude zo 48 opýtaných detí 13 uviedlo, že najväčším motivačným faktorom sú súťaže a 10 detí uprednostňuje kamarátske vzťahy v kolektíve

Tabuľka č. 1

Otázka č.3	Poradie na prvom mieste	V %
súťaže	13 x	27 %
kamaráti, kolektív	10 x	20,8 %
tréningy	9 x	18,8 %
sebaobrana	8 x	16,6 %
prístup trénera	5 x	10,5%
iné	3 x	6,3%
spolu	48	100%

- Je pozoruhodné, že pre deti nácvik sebaobrany nie je až taký dôležitý, akoby sme predpokladali. Táto skutočnosť súvisí s pocitom bezpečia a istoty, ktoré nachádzajú v tomto veku ešte u rodičov.
- Z tabuľky č.1. je zrejmé, že prístup trénera nepatrí u respondentov k rozhodujúcim motivačným faktorom. Táto skutočnosť môže byť spôsobená vekom alebo osobnosťou trénera . Z časových dôvodov som sa tejto problematike nevenovala dôkladnejšie.

Deti na základe svojich skúseností predpokladajú, že vďaka džudu si môžu rozvíjať a posilniť najmä tieto pozitívne vlastnosti – bojovnosť (bojaschopnosť), odvahu, usilovnosť, disciplínu a sebakontrolu.

Tabuľka č.2 – Prehľad jednotlivých vlastností a ich poradie podľa dotazníka

Vlastnosti	Prvé poradie		Druhé poradie		Tretie poradie	
	počet	podiel (%)	počet	podiel (%)	počet	podiel (%)
odvaha	11	(23%)	9	(18,9%)	3	(6,3%)
sebakontrola	3	(6,3%)	3	(6,3%)	4	(8%)
bojovnosť	17	(35,8%)	1	(2%)	1	(2%)
samostatnosť	3	(6,3%)	2	(4%)	0	(0%)
sebadôvera	3	(6,3%)	2	(4%)	3	(6,3%)
disciplína	3	(6,3%)	2	(4%)	1	(2%)
usilovnosť	4	(8%)	3	(6,3%)	3	(6,3%)
trpezlivosť	1	(2%)	0	(0%)	1	(2%)
Zmysel pre fair-play	2	(4%)	1	(2%)	1	(2%)
Zmysel pre spravodlivosť	1	(2%)	1	(2%)	0	(0%)



obrázok č.1

- Nízke percentuálne zastúpenie vykazujú vlastnosti – trpezlivosť (4%), zmysel pre fair play (8%) a zmysel pre spravodlivosť (4%) . Tento výsledok súvisí s vekovou kategóriou, nakoľko tieto vlastnosti nadobúdajú oveľa väčší význam v staršom veku alebo až v dospelosti.

Otázka č. 5 bola zameraná na zistenie poradia a dôležitosti kondičných schopností , ktoré si deti vo veku 6-14 rokov rozvíjajú v džude . Tabuľka č.3. znázorňuje nasledovné poradie :

sila, rýchlosť, obratnosť, ohybnosť a na poslednom mieste vytrvalosť. Vytrvalosť, alebo zjednodušene povedané schopnosť odolávať únave u detí v danom veku vôbec nepatrí medzi dominantné, dokonca je pre nich nepodstatná. Tento fakt je ovplyvnený dvoma skutočnosťami a to :

- hoci zápasové stretnutie v žiackej kategórii trvá 2 minúty, väčšina zápasov končí ešte pred časovým limitom a takmer 50% detských súťaží prebieha systémom "KO s rozšírenou repasážou

- práve preto sa tréningový proces zameriava najmä na nácvik techník a všeobecnú kondičnú prípravu

Tabuľka č.3 – Poradie jednotlivých pohybových schopností

Pohybová schopnosť	Počet	V percent.
sila	23 x	48 %
rýchlosť	13 x	27 %
obratnosť	8 x	16,7 %
ohybnosť	4 x	8,3 %
vytrvalosť	0 x	0 %

Záver

Myslím si, že najdôležitejším prvkom vo výchovnom procese je osobnosť trénera. Tréner ako učiteľ, psychológ a odborník je určujúcim elementom, ktorý podporuje mládež vo formovaní a v rozvoji ich morálno-vôlových vlastností a má rozhodujúci vplyv na motiváciu mladých džudistov. Na základe osobných dlhoročných skúseností a všeobecne známych teórií odporúčame niekoľko spôsobov a rád ako sa dajú formovať výchovné hodnoty u detí :

- Zachovávať individuálny prístup k športovcom
- Vyzdvihovať najmä pozitívne vlastnosti a schopnosti
- Dôvera a priateľský vzťah k deťom
- Primerané vyžadovanie disciplíny a rešpektu
- Trpezlivý a zodpovedný prístup trénera
- Posilňovanie zdravej sebadôvery
- Nepreceňovanie úspechov v žiackych kategóriách
- Z neúspechov sa treba poučiť a snažiť sa spoločne odstrániť nedostatky
- Spolupráca s rodičmi

- Vysvetliť a viesť deti k zmyslu pre fair play (súper nie je nepriateľ ale športový protivník)

Veľa ľudí v našej spoločnosti žije uponáhľaným a hektickým spôsobom života. Hoci dnešné deti disponujú väčším množstvom informácií a vedomostí, výchovné pôsobenie a hodnoty sa posúvajú do úzadia až sa vytrácajú . Preto máme dnes množstvo detí s poruchami správania a tzv. ťažko zvládateľné. Práve šport je tou oblasťou, ktorá by mala mať veľký vplyv na harmonický rozvoj detí a mládeže. Dúfam a som presvedčená, že súčasné džudo s jeho tradičnou podstatou a filozofiou patrí medzi tie športy, ktoré pri správne vedenom tréningovom procese a prístupe pomôžu rozvíjať u detí najmä pozitívne vlastnosti a životné hodnoty.

Literatúra

- [1] Choutka M., Dovalil J. : Sportovní trénink. Olympia Praha 1987
- [2] Pavlíková, A. : Úvod do teórie výchovy. In:Výchovná práca v telesnej výchove, Bratislava 2000.
- [3] Sýkora, F. : Výchova v školskej telesnej výchove.In : Výchovná práca v telesnej výchove, Bratislava 2000.
- [4] Vachun M. : Základy tréningu džuda. Šport. Bratislava 1978.