

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

**Diplomová práce**

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na  
vybraných základních a středních školách**

Diplomová práce

Autor: Bc. Kateřina Schmiedová  
Studijní program: P20P0411  
Studijní obor: Učitelství pro střední školy – Biologie – Tělesná výchova  
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Radka Tesařová



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Kateřina Schmiedová

**Studium:** P20P0411

**Studijní program:** N0114A300053 Učitelství pro střední školy

**Studijní obor:** Biologie, Tělesná výchova

**Název diplomové práce:** **Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách**

**Název diplomové práce AJ:** Teaching combat at universities and their transfer to teaching at selected primary nad secondary schools

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl:** Zmapování a komparace výuky úpolů na fakultách připravujících učitele tělesné výchovy s přenosem této výuky do hodin tělesné výchovy na vybraných školách.

**Metody:** analýza a syntéza literárních pramenů, dotazování, komparace

**Klíčová slova:** pedagogika, tělesná výchova, příprava, transfer, úpolová cvičení

Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.

Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Hurychová, A., Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita.

MŠMT. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2017.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf)

Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita.

**Zadávací pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Radka Tesařová

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2020

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto kvalifikační práci vypracovala samostatně pod dohledem paní doc. PaedDr. Dany Fialové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 21. 6. 2023

### **Poděkování:**

Tímto bych chtěla poděkovat paní doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, za cenné rady a připomínky a za její trpělivost, ochotu a podporu. Dále bych chtěla poděkovat všem učitelům tělesné výchovy, kteří odpovídali na otázky výzkumného šetření.

**Anotace:**

Diplomová práce pojednává o výuce úpolů na vysokých školách a jejím transferu do výuky na základních a středních školách v Libereckém kraji. V teoretické části popisují různé druhy a typy vysokých škol v České republice, v následující kapitole se zabývám studijními programy zaměřenými na pedagogiku tělesné výchovy a uplatnění absolventa těchto programů. Dále se zaměřuji na tělesnou výchovu a úpoly v RVP, na závěr teoretické části se už věnuji čistě úpolům. V praktické části jsem analyzovala studijní programy zaměřené na pedagogiku tělesné výchovy na vybraných vysokých školách, kde jsem se soustředila především na výuku úpolů. Další část praktické části tvoří dotazníkové šetření týkající se výuky úpolů na středních a základních školách v Libereckém kraji.

**Klíčová slova:** pedagogika, tělesná výchova, příprava, transfer, úpolová cvičení

**Anotation:**

The diploma thesis deals with the teaching combatives at universities and its transfer to education at upper primary and high schools in the Liberec region. In the theoretical part, I describe different types and kinds of universities in the Czech Republic. In the following chapter, I mention study programs focused on the pedagogy of physical education and the graduate's application. Then I characterize PE and combatives in the curriculum framework and the combatives itself. In the practical part, I analyse study programs focused on PE at selected universities. The final part of the diploma thesis summarizes the result of the questionnaire survey at upper primary and high schools in the Liberec region.

**Key words:** pedagogy, physical education, preparation, transfer, combat exercises,

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi UHK).

Datum: .....

Podpis studenta: .....



# Obsah

Úvod .....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	11
1.1 Vysoké školy .....	11
1.1.1 Veřejné školy .....	12
1.1.2 Soukromé školy .....	14
1.1.3 Státní školy.....	16
1.2 Tělesná výchova jako pedagogický studijní program .....	18
1.2.1 Charakteristika a uplatnění studijního programu .....	18
1.3 Rámcový vzdělávací program (RVP).....	21
1.3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a tělesná výchova	22
1.3.2 Rámcové vzdělávací programy pro střední školy a tělesná výchova .....	23
1.4 Úpoly .....	24
1.4.1 Charakteristika úpolů .....	25
1.4.2 Systematika úpolů.....	27
1.4.3 Výuka úpolů – organizace, bezpečnost.....	29
2 PRAKTICKÁ ČÁST .....	31
2.1 Cíl práce.....	31
2.2 Metodika.....	32
2.3 Charakteristika souboru vybraných ZŠ a SŠ Libereckého kraje .....	33
2.4 Charakteristika souboru vybraných vysokých škol .....	33
3 VÝSLEDKY .....	44
3.1 Výsledky výzkumného souboru: učitelé tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ ....	44
3.2 Výsledky výzkumného souboru: učitelé tělesné výchovy na SŠ .....	52
4 DISKUZE .....	60
5 ZÁVĚR .....	62
6 SEZNAM ZKRATEK .....	64
7 REFERENČNÍ ZDROJE .....	65

## Úvod

Diplomová práce se zabývá výukou na vysokých školách a jejího přenosu do výuky školní tělesné výchovy na vybraných základních a středních školách. Tato práce tématem navazuje na mou bakalářskou práci *Využití úpolů ve školení tělesné výchově*. Jelikož jsem pomocí dotazníkového šetření zjistila, že ačkoliv jsou úpoly jasně vyznačené v rámcových vzdělávacích programech, ať už pro základní vzdělávání, gymnaziální vzdělávání či pro odborné střední vzdělávání, nejsou tato cvičení do výuky začleňována buď vůbec anebo minimálně. Rozhodla jsem se tedy pátrat po její příčině. V bakalářské práci jsem se zabývala například otázkou vybavení tělocvičny, obavami z úrazů, dostatečnou připraveností učitelů. Poslední část jsem se rozhodla rozvinout do podoby diplomové práce a zjistit, jaký je stav výuky úpolů na vysokých školách a zdali tento stav není jedním z původců tohoto nezařazování úpolů do výuky tělesné výchovy na základních a středních školách.

Úpoly patří k lidskému životu již od nepaměti. Původně plnily funkci ochrany před predátorem, či naopak byly prostředkem k získání potravy, k lovu. V dnešní době jsou mimo sebeobranu, jakožto nástroj k uchránění svého života v případě napadení, vnímány i jako zájmová činnost, která rozvíjí jedince jak po stránce fyzické tak psychické. Pomocí úpolů se nerozvíjí pouze síla a bojovnost, ale také respekt ke druhému, smysl pro fair play, zlepšuje se psychická odolnost, koordinace pohybů. Při úpolech jedinec často bojuje více sám se sebou, než s druhým. Snaží se o ovládnutí vlastního těla, aby překonal své strachy, obavy a dokázal se plně soustředit na danou činnost. Tyto všechny přednosti si většina veřejnosti neuvědomuje a úpoly vnímá spíše negativně - představuje si je jako boje a zápasy spojené s agresí a násilím.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se zaměřuji na rozdíl mezi veřejnými, soukromými a státními vysokými školami v České republice. Dále se věnuji tělesné výchově jakožto pedagogickému oboru, popisuji, jaké má absolvent uplatnění a jaké jsou cíle tělesné výchovy jako vyučovaného předmětu. V další kapitole přibližuji rámcově vzdělávací program a popisuji rozdíly v jeho podobě pro základní školy a pro střední školy. V poslední kapitole se zabývám již jádrem celé práce a to samotnými úpoly – jejich ukotvením v RVP, charakteristikou systematikou a v neposlední řadě jejich didaktikou.

## 1.1 Vysoké školy

Vysoké školy je možné dělit na různé typy a druhy. Dle typu se jedná buď o univerzitní nebo neuniverzitní. Zde ale nezáleží na druhu škol – státní, soukromá, veřejná. Většina vysokých škol, obě státní a tři soukromé školy jsou v ČR školy univerzitního typu. Taková škola může používat název univerzita, může poskytovat všechny typy studijních programů s nimi spojený výzkum, vývoj, uměleckou a další tvůrčí činnost. Škola neuniverzitního typu již nemůže používat název univerzita, většinou poskytují pouze bakalářské studijní programy, některé však nabízejí i magisterské programy. Neuniverzitní typ vysoké školy se nemůže dělit na různé fakulty. Většina soukromých škol jsou školy tohoto typu.

Druhy Vysokých škol v České republice jsou tři: veřejné vysoké školy, soukromé vysoké školy a státní vysoké školy. Mimo tyto tři typy zde nalezneme ještě pobočky zahraničních vysokých škol, které mají povolení poskytovat vysokoškolské vzdělání na území ČR. Veřejné vysoké školy jsou zřizované zákonem, kompetence k těmto školám vykonává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Momentálně je k možnosti studia dle seznamu vysokých škol na webových stránkách MŠMT 26 veřejných škol. Státní vysoké školy jsou k dispozici dvě – Policejní akademie České republiky v Praze a Univerzita obrany. Tyto jsou též řízeny zvláštním zákonem. Soukromé vysoké školy jsou evidovány jako právnické osoby, které dostaly povolení od MŠMT k poskytování vysokoškolského vzdělání. Těchto vysokých škol je na území ČR nejvíce – 30 aktivních a 25 neaktivních škol (MŠMT, 2023).

### 1.1.1 Veřejné školy

Veřejné vysoké školy jsou vedeny jako právnické osoby s vlastní samosprávou a vlastními orgány. Mají vlastní rozpočet, který je tvořen především z dotací ze státního rozpočtu z poplatků, které jsou spojeny se studiem, z darů, dědictví, ze státních fondů, rozpočtu obcí a dalších veřejných zdrojů. Rozpočet je určen dle zákona o vysokých školách. Tak stejně i jejich vznik a zánik může být uskutečněn pouze zákonem (Kudrová, Smrčka, 2013).

Na veřejných vysokých školách funguje vysokoškolská samospráva ve smyslu povahy ne jako územní, ale jako profesní či zájmová samospráva. V čem funguje vysoká škola samosprávně určuje Zákon o vysokých školách, konkrétněji v § 6 odst. 1. Jedná se například o to, že samy orgány dané vysoké školy určují vnitřní organizaci, určení počtu zaměstnanců, určení počtu přijímaných uchazečů ke studiu, určení podmínek přijetí ke studiu, tvorbu studijních programů, zaměření a organizaci vědeckovýzkumné činnosti, udávání práv a povinností studentů i akademických pracovníků, spolupráci s jinými vysokými školami, nakládání s majetkem a stanovení výše poplatků, které jsou spojeny se studiem. Stát tedy může zasahovat do samosprávy jen v mezích daných zákonem (§ 6 odst. 3 zákona o vysokých školách). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy jakožto ústřední orgán státní správy vysokého školství má ve své kompetenci: registrování vnitřních předpisů, rozdělování prostředků státního rozpočtu a kontrolování s jeho hospodařením, dozírání nad zákonností činnosti veřejných škol a rozhodování o akreditacích. Pokud MŠMT zjistí nezákonnou činnost vysoké školy, upozorní na ni a vyzve k nápravě. Pokud nejsou plněny určité povinnosti vysoké školy, může i omezit či zcela odebrat její působení.

Správa veřejné vysoké školy je uskutečňována pomocí vlastních orgánů. Mezi ně patří: správní rada, akademický senát, rektor, vědecká rada, disciplinární komise a kvestor (Kudrová, Smrčka, 2013, MŠMT, 1998).

Dle Pelcové (2010) se většina maturantů hlásí právě na veřejné vysoké školy, které jsou pro studenty za běžných okolností bezplatné, financuje je totiž stát. Zmiňuje i všechny dané orgány samosprávné i nesamosprávné. Pro přehled veřejných vysokých škol odkazuje na stránky MŠMT (Tab. 1.).

## Tabulka 1

### *Přehled veřejných vysokých škol*

Akademie múzických umění v Praze (AMU)
Akademie výtvarných umění v Praze (AVU)
Česká zemědělská univerzita v Praze (ČZU)
České vysoké učení technické v Praze (ČVUT)
Janáčkova akademie múzických umění (JAMU)
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (JU)
Masarykova univerzita (MU)
Mendelova univerzita v Brně (MENDELU)
Ostravská univerzita (OU)
Slezská univerzita v Opavě (SU)
Technická univerzita v Liberci (TUL)
Univerzita Hradec Králové (UHK)
Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem (UJEP)
Univerzita Karlova (UK)
Univerzita Palackého v Olomouci (UP)
Univerzita Pardubice (UPCE)
Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně (UTB, zkrácený název: UTB ve Zlíně)
Veterinární univerzita Brno (VETUNI)
Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava (VŠB-TUO, zkrácený název: VŠB – Technická univerzita Ostrava)
Vysoká škola ekonomická v Praze (VŠE)
Vysoká škola chemicko-technologická v Praze (VŠCHT Praha)
Vysoká škola polytechnická Jihlava (VŠPJ či VŠP Jihlava)
Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích (VŠTE)
Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze (UMPRUM)
Vysoké učení technické v Brně (VUT)
Západočeská univerzita v Plzni (ZČU)

Zdroj: (MŠMT, 2023). *Přehled vysokých škol*. <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/prehled-vysokych-skol-v-cr-3>

Dle nejvyššího kontrolního úřadu (NKÚ) ale stát nerozděloval peníze veřejným vysokým školám tak, aby zvyšoval jejich kvalitu a upozorňuje na skutečnost, že v mezinárodním srovnání tyto školy dlouhodobě zaostávají. Období, které bylo kontrolováno bylo za léta 2017 až 2019. Kontrola bylo prováděna v roce 2020. Zjistilo se, že stát veřejným vysokým školám přiděluje více peněz v příspěvcích na počet studentů a ne na základě výsledků, ačkoliv si samo stanovilo opačný postup. Vysoké školy ale své příspěvky od státu nevyčerpávaly zcela, ale převáděly je do svých fondů. V mezinárodním srovnání se v roce 2020 umístila ČR na 29. místě z 50 zemí, když se porovnávaly veškeré ukazatele celého vysokoškolského systému. Často se českým školám ani nedařilo získat peníze ze zahraničních výzkumných grantů EU. Výsledky této kontroly poukázaly na to, že tento systém financování míří spíše na kvantitu než kvalitu

výzkumu. Objevilo se i to, že se ČR daří zvyšovat vzdělanost českého národa a oproti zahraničí v ČR výrazně převažují absolventi magisterského studia. Tento výzkum též upozorňuje na to, že české veřejné vysoké školy nenabízí tolik profesně zaměřených bakalářských studijních oborů jako jiné země EU. Tyto obory by se měly více zaměřovat na přípravu pro budoucí povolání. Zjistilo se též, že se zvyšuje číslo občanů s vysokoškolským vzděláním, kteří pracují na pracovních postech takových, kde není potřeba tohoto stupně vzdělání (NKÚ, 2021).

### **1.1.2 Soukromé školy**

Soukromé vysoké školy začaly v České republice vznikat po roce 1999. Nastala totiž úprava zákona, který jim umožnil fungovat. K jejich činnosti jim musí dát souhlas Ministerstvo školství, mládeže a Tělovýchovy (Pelcová, 2010).

Tyto školy se nejvíce zaměřují na ekonomické studijní programy. Co se týká školného, každá soukromá škola má výši školného jiné. Tuto částku stanovuje její zřizovatel. Většinou se tato částka pohybuje okolo 30 tisíc ročně, některé školy ale tuto částku značně převyšují. Na soukromých školách se zpravidla nedělají klasické přijímací zkoušky. Většinou se ale jedná o motivační pohovor. Na některých školách ale též přihlížejí k dosavadním studijním výkonům, k absolvovaným kurzům apod (Černá, 2011).

Některé soukromé školy mohou zažádat o dotaci stát, ale většina si hradí náklady za provoz sami, s čím se právě pojí o poplatky za studium. Občas se tedy z tohoto důvodu může prosazovat myšlenka toho, že soukromé školy jsou méně kvalitní, jelikož si snaží své studenty udržet z finančních důvodů. Tato idea ale není pravidlem, existují totiž i velice kvalitní soukromé školy, na kterých učí pedagogové, odborníci i ze zahraničí. Na druhou stranu i veřejné školy dostávají finance dle počtu přijatých studentů, z tohoto důvodu se i z tohoto úhlu pohledu vyplatí přijímat více studentů (Pelcová, 2010).

Mladí lidé se často potýkají s otázkou, na kterou vysokou školu jít studovat. Soukromé školy si většinou dávají záležet na své prezentaci, na plakátech bývají usmívající se sympaticky vypadající studenti. I toto může mít vliv na výběr vysoké školy. Některé veřejné vysoké školy si ale tento trend přebírají a snaží se prezentovat více zábavně. Jak jsem již ale zmiňovala, významným odlišujícím se znakem soukromých škol od těch ostatních jsou poplatky za studium. Beláňová (2009) ve svém článku též ale uvádí, že toto financování studia má i svá pozitiva. Škola díky těmto příspěvkům může

studentům poskytnout kvalitnější vybavení učeben, atraktivnější studijní programy přizpůsobeny momentálním potřebám trhu a aktuálnímu společenskému dění. Na soukromých školách je vyzdvihován i osobnější a individuální přístup ke studentům. Vzhledem k velkému množství studentů na vysokých školách se tak studium může stávat neosobní a student figuruje pouze tzv. jako číslo v katalogu (Beláňová, 2009).

Co se tedy týká poplatků za studium, těm se na soukromých školách nevyhneme, většina soukromých vysokých škol ale nabízí motivační programy pro pilné studenty, kdy je možné dostat na studium slevu. Naopak ti, kteří studium prodlužují, si zase o něco více připlatí. Co se může být na soukromých školách lákavé je ta skutečnost, že tyto školy zaměstnávají více lidí tzv. z praxe, externích vyučujících. Soukromé školy dle Havlové (2014) učí více prakticky – zaměřují se na učení praktickým dovednostem, načež vzdělání na veřejných vysokých školách bývá více teoretického rázu. Zmiňuje též, že pokud bychom se zajímali, kteří pedagogové učí na soukromých vysokých školách, často se stává, že stejnou osobu nalezneme i mezi pedagogy na veřejných vysokých školách. Podstatnou informací o soukromých středních školách je ta, že na těchto školách nemůžete vystudovat každý obor jako na těch veřejných školách. Některé obory, jako jsou například lékaři, můžete vystudovat pouze na veřejné vysoké škole. Na soukromých vysokých školách také studují spíše starší lidé, kteří si například chtějí, nebo potřebují rozšířit své vzdělání k vykonávání svého zaměstnání. Dále Havlová (2014) shrnuje výhody studia na vysoké školy takto: více volného času, vstřícnější přístup ke studentům a rozsáhlejší praktické znalosti. Mezi nevýhody řadí hlavně finanční náročnost a též ten fakt, že vysokoškolské tituly získané na soukromých školách jsou některými zaměstnavateli brány jako méně důvěryhodné. Přehled soukromých vysokých škol je k dohledání na webových stránkách MŠMT (Tab. 2.).

## **Tabulka 2**

### *Přehled soukromých vysokých škol*

Akademie HUSPOL, s.r.o.
AMBIS vysoká škola, a. s.
Anglo-americká vysoká škola, z. ú. - Praha
Archip, s.r.o. – Praha
ART & DESIGN INSTITUT, s.r.o. - Praha
CEVRO Institut, z. ú. - Praha
Filmová akademie Miroslava Ondříčka v Písku, o.p.s.
Metropolitní univerzita Praha, o.p.s.
Moravská vysoká škola Olomouc, o.p.s.

Panevropská univerzita, a. s. - Praha
Prague City Vysoká škola, s.r.o. - Praha
Pražská vysoká škola psychosociálních studií, s.r.o. - Praha
ŠKODA AUTO Vysoká škola o. p. s – Mladá Boleslav
Unicorn Vysoká škola s.r.o. - Praha
University College Prague – Vysoká škola mezinárodních vztahů a Vysoká škola hotelová a ekonomická, s.r.o.
University of New York in Prague, s.r.o., Praha 2
Univerzita Jana Amose Komenského Praha, s.r.o.
Vysoká škola aplikované psychologie, s.r.o. - Praha
Vysoká škola ekonomie a managementu, a. s. - Praha
Vysoká škola evropských a regionálních studií, z. ú. - České Budějovice
Vysoká škola finanční a správní, a.s.
Vysoká škola kreativní komunikace, s.r.o. - Praha
Vysoká škola logistiky, o.p.s. - Přerov
Vysoká škola mezinárodních a veřejných vztahů Praha, o.p.s
Vysoká škola NEWTON, a.s.
Vysoká škola obchodní v Praze, nadační fond
Vysoká škola PRIGO, z. ú.
Vysoká škola Sting, o.p.s. - Brno
Vysoká škola zdravotnická, o.p.s., Praha
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, s.r.o., Praha

Zdroj: (MŠMT, 2023). *Přehled vysokých škol*. <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/prehled-vysokych-skol-v-cr-3>

### 1.1.3 Státní školy

Státní vysoké školy jsou v České republice dvě – Policejní akademie České republiky a Univerzita obrany. Jsou spravovány přímo příslušným ministerstvem a zřizovány státem. Jednou z hlavních výhod studia státní školy je to, že se student nemusí obávat uplatnění a získání zaměstnání po dokončení studia. Budou totiž zaměstnání státem. Univerzita obrany dává vzniku profesionálním vojákům, z čehož již pro studenty plyne mnoho benefitů – například jako studenti vojíni už mají nárok na pravidelný měsíční plat. V roce 2014 tak tento plat dosahoval zhruba jedenácti a půl tisíce korun českých. V této částce ale nejsou započteny další možné příplatky za funkce a další možná stipendia. Dále je těmto studentům poskytováno ubytování zdarma, proplácení cest za rodinou a započítávání let studia do výpočtu starobního důchodu. Co se ale k těmto výhodám váže je závazek, že daná osoba musí zůstat u armády. Je zde ale i možnost vzdát se těchto přínosů a dát se na civilní studium – a to například v Hradci Králové, kde je možné studovat vojenského lékaře na Fakultě vojenského zdravotnictví UO (Pelcova, 2010).

Univerzita obrany v Brně vznikla k 1. září 2004. Před jejím vznikem byly aktivní tři vojenské školy – Vojenská akademie v Brně, Vysoká vojenská škola pozemního



vojska ve Vyškově a Vojenská lékařská akademie Jana Purkyně v Hradci Králové. Jejich cílem je šířit vzdělanost a rozvíjet myšlení co se týká vědeckého bádání v ohledu k bezpečnosti České republiky. Kladou též důraz na plnění spojeneckých závazků ČR. Univerzita je tvořena třemi fakultami: fakulta vojenského leadershipu, Fakulta vojenských technologií a Fakulta vojenského zdravotnictví. Je též rozdělena do dvou ústavů a tří center. Jedná se o centrum bezpečnostních a vojenskostrategických studií, centrum jazykového vzdělávání, ale i centrum tělesné výchovy a sportu. Studenti této vysoké školy jsou vedeni především k vytvoření důležitých vlastností, které jsou pro vojáka velmi důležité – samostatnost, tvořivost, vytrvalost, obětavost a sebekázeň. Přednostně se samozřejmě zaměřují na vojenské aplikace, ale poukazují i na to, že absolvent této vysoké školy má velmi široké uplatnění nejen ve vojenském, ale právě i v civilním životě. Univerzita Obrany poskytuje 5 prezenčních bakalářských programů, na dvou z nich je v každém semestru povinný předmět zaměřený na tělesnou výchovu. Ve studijní programu „Bezpečnost a obrana“ je vyučován předmět přímo s názvem „tělesná výchova“ a ve druhém ročníku je jedním z témat boj zblízka. Ve studijním programu „Zdravotnické záchranářství“ je vyučován předmět „základy tělesné výchovy“, kde v prvním ročníku je jedním z témat sebeobrana a boj zblízka. (Univerzita obrany, 2023).

Druhou státní školou je tedy Policejní akademie. Mimo civilní uchazeče o studium slouží tato univerzita především policistům ve služebním poměru, nebo i zaměstnancům Ministerstva vnitra. Před přijetím musí uchazeči podstoupit nejednu přijímací zkoušku. Čeká je jazykový test, test středoškolských znalostí, test ze znalostí problematiky práva, z kriminalistiky, bezpečnosti a i psychologie. Škola má stanovené limity přijatých civilistů a limity přijatých uchazečů z pracovního poměru. Ti, kteří patří mezi uchazeče z pracovního poměru pobírají v průběhu studia část platu (Pelcova, 2010).

Policejní akademie má sídlo v Praze, uskutečňuje studium ve formě prezenční i kombinované. Studium je zakončeno státní zkouškou a obhajobou závěrečné práce odpovídající danému studijnímu programu. Tato vysoká škola disponuje dvěma fakultami – Fakultou bezpečnostního managementu a Fakultou bezpečnostně právní. Absolventi Policejní akademie mohou nalézt uplatnění v mnoha profesích v resortu ministerstva vnitra, Policie ČR – obecních, městských i ve Vojenské policii. Dále i v Celní správě, vězeňské službě, ale například mohou pracovat i v soukromých bezpečnostních službách. Z bakalářských studijních programů nabízí například program „Bezpečnostní aspekty ve veřejné správě“, studijní plán tohoto programu mají k dispozici

na svých webových stránkách, kde lze dohledat, že součástí tohoto studia je povinně volitelný předmět „Sebeobrana a profesní příprava“. (Policejní akademie České republiky v Praze, 2023).

## **1.2 Tělesná výchova jako pedagogický studijní program**

Tělesnou výchovu jako pedagogický studijní program je možné studovat buď jako jednooborový studijní program, nebo jako dvouoborový studijní program spojený ještě s jinou aprobací. Ne všechny vysoké školy nabízejí volnou kombinaci různých aprobací. Například Pedagogická fakulta UK nabízí kombinaci s obory: Biologie, geologie a environmentalistika; Informační technologie; Matematika; Výchova ke zdraví a Základy společenských věd. Ve dvouoborovém studijním programu si uchazeč, student, volí, zda bude tento obor studovat ve formě maior nebo minor. Bakalářské studijní programy jsou pojmenovány jako „Tělesná výchova se zaměřením a vzděláváním“ a jsou koncipovány jako předstupeň pro další studium. Navazující magisterské obory se již zaměřují na daný stupeň vzdělání s názvy: učitelství pro druhý stupeň, učitelství pro střední školy a k tomu název daných aprobací (Pedagogická fakulta UK, 2022).

Standartní doba studia bakalářského studijního programu jsou 3 roky, navazujícího magisterského studia 2 roky (MUNI, 2023).

### **1.2.1 Charakteristika a uplatnění studijního programu**

Na Karlově Univerzitě je k dispozici bakalářský program „Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání“ maior připravuje studenty vysoké školy na navazující magisterské studium Učitelství tělesné výchovy. Tento obor tedy neposkytuje kvalifikaci pro profesi učitele tělesné výchovy na školách. Obsah výuky tvoří různé biomedicínské disciplíny, základy antropomotoriky, kineziologie, historii tělesné kultury, sportovní trénink, psychologii a sociologii sportu. Dále poskytuje vzdělání ohledně různých sportovních disciplín z hlediska pohybových dovedností, organizace, didaktiky a metodiky. Mezi tyto disciplíny patří: atletika, gymnastika, sportovní hry, plavání, outdoorové aktivity, lyžování, bruslení, lední hokej sporty a pobyty v přírodě, zdravotní tělesná výchova, sportovní masáže a další. Studium se skládá z povinných a povinně volitelných předmětů. K přijetí na tento program se konají přijímací zkoušky talentové a to z plavání, atletiky, gymnastiky, basketbalu a volejbalu. Současně je potřeba splnit požadavky na zdravotní způsobilost, společně s přihláškou se též dodává potvrzení od sportovního lékaře. Další podmínkou k přijetí je dokončené středoškolské vzdělání

s maturitní zkouškou. Absolvent tohoto studia se uplatní ve vedení zájmových tělovýchovných a sportovních činností ve sportovních klubech či tělovýchovných zařízeních. Dále může pracovat ve středisku volného času, domovech mládeže, či ve fitness centrech. Některé volitelné předměty nabízejí možnost získání určitých trenérských kvalifikací (Univerzita Karlova, 2023).

Navazující magisterské studium nabízí UK „Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy a střední školy“ ve dvouoborové formě. Navazuje tedy na předešlé studium tělesné výchovy se zaměřením na vzdělávání. Cílem je připravit studenty pro učitelskou profesi na základních a středních školách. V porovnání s bakalářským studijním programem se tento zaměřuje více na metodiku, didaktiku a organizaci. Studium zahrnuje i předměty, které se zaměřují na žáky se speciální péčí, absolvent by měl být schopen poskytovat diferencovanou výuku. Studenti během studia absolvují různé praxe. Příjímací zkouška k učitelství tělesné výchovy obsahuje písemný vědomostní test z tělesné výchovy. Uchazeč musí též doložit výpis předmětů z bakalářského studia s jejich výsledky a doklad o dosaženém bakalářském vzdělání. Absolvent je plně kvalifikován pro povolání učitele tělesné výchovy na středních školách, dále má ale též uplatnění i jako trenér či organizátor v oblasti sportu (Univerzita Karlova, 2023b).

Technická univerzita Liberec popisuje, že se v jejich bakalářském studijním programu „Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání“ naučíte pracovat se svými svěřenci, budete jim umět porozumět a pomoci a dokážete připravit podněcující tělovýchovně-sportovní prostředí. Součástí studia jsou i metodické postupy či motivace k pohybové činnosti. Tento obor je též brán jako přípravný program pro navazující učitelské magisterské studium. Příjímací zkoušky se konají jak písemné, z obecných studijních předpokladů, tak praktické z pohybových předpokladů. K přihlášce je nutno doložit potvrzení od tělovýchovného lékaře (FP TUL).

Navazující magisterské studium učitelství tělesné výchovy se dělí na 2 programy a to na program zaměřený pouze na druhý stupeň základních škola a program, který se zaměřuje současně i na střední školy. Absolvent těchto programů je schopen pracovat se staršími žáky či studenty, orientuje se v tématech vzdělávání a pedagogiky a je schopen realizovat proces výuky. Je plně kvalifikován pro výkon zaměstnání učitele tělesné

výchovy na daném stupni vzdělání. Příjímáčí zkoušku tvoří písemný test a je třeba doložit potvrzení od tělovýchovného lékaře (FP TUL, b)

Na Univerzitě Hradec Králové je charakteristika bakalářského studia uvádí, že během studia student získá znalosti z biomedicínských předmětů, teorie tělesné kultury a sportu, dále může získat dovednosti i znalosti v licenčních kurzech. Absolvování studia zprostředkovává možnost vedení volnočasových sportovních činností mládeže i dospělých a též možnost pokračovat v navazujícím magisterském studiu jako učitel tělesné výchovy na 2. stupni základní školy nebo na středních školách. Příjímáčí zkoušky se konají ústní a praktické, uchazeč dodává s přihláškou čestné prohlášení o základních dovednostech v plavání, lyžování a bruslení a výsledky zátěžového testu s potvrzením od tělovýchovného lékaře. Praktická část se skládá ze šplhu, trojskoku snožmo z místa a Legerova testu. Navazující studium poskytuje vzdělání v oblastech didaktiky a metodiky a praxe tělesné výchovy. Studium též skýtá osvojení metodických základů vědecké a výzkumné činnosti. Absolvent je plně kvalifikovaný pro vykonávání povolání učitele tělesné výchovy daného stupně školy. Příjímáčí zkouška je ústní, písemná a zahrnují se do ní i studijní výsledky v bakalářském studiu (Pedagogická fakulta UHK, 2023).

Jihočeská univerzita v popisu bakalářského studijního programu uvádí i zařazení praxe, psychologických disciplín a oborových didaktik již v tomto stupni vzdělání. V uplatnění absolventa mimo jiné zmiňují i pozici asistenta učitele či vychovatele. Dodávají, že se student naučí základy metodiky a pohybového učení dětí a mládeže, bude umět vytvářet základní návyky ať už pracovní či jiné a dokáže se orientovat v prostředí základních či středních škol. Na této univerzitě je již bakalářský program rozdělen dle různých stupňů vzdělávání (Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2021).

Charakteristika bakalářského programu na Univerzitě Palackého v Olomouci ještě zmiňuje uplatnění mimo jiné jako pedagog volného času, práci ve sportovních svazech a volnočasových institucí. Vzdělávací cíle v navazujícím magisterském oboru jsou zaměřeny na odbornost v problematice pohybové gramotnosti, zdraví a jeho podpory a v podporování aktivního způsobu života. Absolvent by měl být připraven reagovat na aktuální situaci ve společnosti, které souvisejí s rozvojem výuky tělesné výchovy. Uplatní se i v oborech souvisejících s primární prevencí, ochranou obyvatelstva a s problematikou lidského zdraví. Může tak pracovat například i v centrech pro seniory, poradnách ke zdravému životnímu stylu. Dále uvádějí jako možnou pracovní pozici i

pedagoga v zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků (Univerzita Palackého v Olomouci).

Černá (2008) ve svém článku uvádí porovnání studijních programů „Tělesná výchova a sport“ na pedagogických fakultách. Dle různých specializací, jako je například rekreologie uvádí jako uplatnění absolventa například v práci ohledně organizace volnočasových aktivit – získávání financí, realizace, nabídka, materiální zabezpečení, dále je možné ve studijní programu specializace v pedagogice naleznout uplatnění ve státní správě, kde jde o bezprostřední styk s lidmi. Jinak uvádí stejně jako mnoho univerzit hlavní cíl přípravu na navazující magisterské studium učitelství a následné hlavní uplatnění jako učitel tělesné výchovy na daném stupni vzdělávání.

### **1.3 Rámcový vzdělávací program (RVP)**

Rámcový vzdělávací program je dokument daný Ministerstvem školství a tělovýchovy. Je to dokument, který tvoří závazný rámec všem školám pro tvorbu svých vlastních školních vzdělávacích programů. RVP není jeden obecný, ale je jich více dle daného stupně vzdělávání. Jsou Rámcové vzdělávací programy pro předškolní, základní, základní a střední vzdělávání. Byly zavedeny školským zákonem s platností od roku 2004 (MŠMT, 2022).

RVP bývá pravidelně revidováno, aby reagovalo na zásadní změny ve společenském dění. Poslední revize proběhla roku 2021 a slibuje od změny lepší přehled učiva a jednoznačné formulování cílů. Zmiňují se též lepší využitelnost prostoru, který RVP jednotlivých školám dává a udávají, že bude možnost efektivněji přizpůsobovat výuku jak potřebám dětí, tak i učitelů. ŠVP, které budou či již jsou v této době zhotoveny dle nového revidovaného RVP by měly žáky lépe připravit na život ve 21. století. Největší změnou je nejspíše nedávné zařazení digitálních kompetencí a výuky tzv. nové informatiky. Od 1. září 2024 mají již všechny základní školy povinnost vyučovat už i na druhém stupni dle ŠVP, který podléhá nové revizi RVP (MŠMT).

RVP vymezuje konkrétní cíle vzdělávání, jeho formy, povinnou náplň předmětů. Dále stanovuje podmínky průběhu a ukončení vzdělání a především zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, které si každá škola sama utváří (NPI).

Mimo tyto záležitosti dále RVP obsahuje charakteristiku a vymezení klíčových kompetencí, vzdělávacích oblastí, průřezových témat a rámcového učebního plánu. Dále

se zaměřuje na vzdělávání žáku mimořádně nadaných a též žáků se speciálními vzdělávacími potřebami či se zdravotním znevýhodněním (Zieleniecová, 2021).

Klíčové kompetence jsou v RVP charakterizovány přesně takto: „*Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.*“ (MŠMT, 2021, s.10). Tyto kompetence jsou v RVP rozděleny, ale v praxi vždy fungují dohromady. Každý učitel by tedy měl ve své výuce rozvíjet dané kompetence, které žákům napomohou k dalšímu vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Současně se ale uvádí, že proces osvojování těchto kompetencí je celoživotní záležitostí. Klíčové kompetence daného stupně vzdělávání vždy navazují na ty z předešlého stupně vzdělávání. Vzdělávací oblasti jsou dány dvěma roviny – učivem a očekávanými výstupy. Vzdělávací obsah je pak dále řazen do různých tematických okruhů a celků. Dále jsou součástí RVP průřezová témata. Tato témata jsou vnímána jako aktuální záležitosti, kterým je třeba se ve vzdělávání věnovat. Způsob výuky těchto témat je víceméně na dané škole. Můžou být vyučovány ve formě samostatných předmětů, projektů či kurzů, nebo je možné ho je vyučovat jako samostatný předmět či jako součást jiných předmětů. Tyto formy je možné volně kombinovat. Rámcový učební plán udává minimální časové dotace určitým vzdělávacím oblastem. Do jedné vzdělávací oblasti spadá několik předmětů. Mezi tyto předměty potom sama škola tuto časovou dotaci rozděluje ve svém školním vzdělávacím programu (Zieleniecová, 2021).

Klíčovými kompetencemi se zabývá i Smolíková (2005), která je přesně charakterizuje a konkrétně popisuje. Zabývá se ale ve svém článku především kompetencemi k předškolnímu vzdělávání. K jejich základnímu pochopení ale může velmi pomoci i učitelům základního či středoškolského vzdělávání.

### **1.3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a tělesná výchova**

RVP ZV je Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Navazuje na RVP předškolního vzdělávání a udává základní a povinné záležitosti k tvorbě vlastního ŠVP na základních školách. Aktuální RVP ZV se snaží zohledňovat individuální vzdělávací potřeby každého žáka, poskytovat širší nabídku volitelných vzdělávacích předmětů, snaží se o vytváření lepšího pracovního prostředí, prosadit širší využití slovního hodnocení, zachovávat různorodé skupiny žáků s využitím různých podpůrných opatření a podpořit spolupráci mezi školským poradenským pracovištěm, zákonnými zástupci a školy jako

takové. Zdůrazňuje povinnost plnění školní docházky dle §36 až 43 školského zákona. Dále také charakterizuje cíle základního vzdělávání, kde je v nejnovější verzi přidán cíl, který se týká orientace v digitálním prostředí, jeho bezpečném používání a využívání těchto technologií jak při práci, učení, tak v běžném životě. Mezi klíčové kompetence patří: kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní a nové též kompetence digitální. Mezi průřezová témata jsou řazeny: osobnostní a sociální výchova, výchova demokratického občana, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchova, environmentální výchova a mediální výchova. Vzdělávací oblasti jsou tedy tvořeny buď jedním nebo více obory, v RVP ZV jsou rozděleny do těchto: Jazyk a jazyková komunikace, matematika a její aplikace, člověk a jeho svět, člověk a společnost, člověk a příroda, umění a kultura, člověk a zdraví, člověk a svět práce. Tělesná výchova je zařazena do vzdělávací oblasti člověk a zdraví. Učivo je děleno do tří celků: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činností podporující pohybové učení. Když se zaměříme čistě na úpoly, jako samostatné učivo jsou na prvním stupni zařazeny jako průpravné úpoly – přetahy a přetlaky. Při jejich výuce ale plníme též učivo z části „činností ovlivňující zdraví“, jelikož dbáme na hygienu při TV, bezpečnost při pohybových činnostech a rozhodně i na rozvoji motorických schopností. Dále podporujeme i komunikaci a organizaci při TV, zásady fair play a představujeme základní pravidla her. Na druhém stupni jsou úpoly zařazeny jako základy sebeobrany, základy aikido, judo a karate. Současně zde můžeme při výuce plnit očekávané výstupy jako jsou tyto: žák užívá osvojované názvosloví, naplňuje základní olympijské myšlenky (čestné soupeření, respekt k opačnému pohlaví), uplatňuje práva a povinnosti z role hráče i rozhodčího (MŠMT, 2021).

### **1.3.2 Rámcové vzdělávací programy pro střední školy a tělesná výchova**

Rámcový vzdělávací program pro středoškolské vzdělávání je dělen na několik různých RVP. RVP G je rámcový vzdělávací program pro tvorbu školních vzdělávacích programů čtyřletých gymnázií anebo vyšších ročníků těch víceletých (Zieleniecová, 2021).

Existuje dále úprava tohoto RVP pro gymnázia se sportovní přípravou, pro gymnázia v angličtině a pro gymnázia dvojjazyčná (MŠMT, 2022 b)

RVP G pojímá vzdělávání a jeho cíle jako přípravu středoškolských studentů pro vysokoškolské vzdělávání, profesní i občanský život. Cílem tohoto vzdělávání je osvojení důležitých vědomostí, dovedností a hodnot a naučit se je využívat v běžném životě. Absolvent by měl mít široký základ osvojených vědomostí, dovedností i klíčových kompetencí, které by měl být schopen uplatnit při dalším studiu. Mezi klíčové kompetence RVP G patří: kompetence k učení, k řešení problémů, kompetence komunikativní, sociální a personální, občanská a kompetence k podnikavosti. Mezi průřezová témata patří: osobnostní a sociální výchova, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchova, environmentální výchova, a mediální výchova. Vzdělávací oblasti jsou rozděleny následovně: jazyk a jazyková komunikace, matematika a její aplikace, člověk a příroda, člověk a společnost, člověk a svět práce, umění a kultura, člověk a zdraví, informatika a informační a komunikační technologie. Tělesná výchova patří společně s výchovou ke zdraví pod vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“. Stejně jako RVP ZV dělí RVP G vzdělávací obsah a učivo do stejných tří kategorií: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Úpoly jsou zmíněny v části „činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“, konkrétně jako: sebeobrana, základy džudo, aikido, karatedo. Základem by měla být především sebeobrana a ostatní činnosti by měly být zařazovány dle připravenosti učitelů, zájmů žáků a předešlé zkušenosti s úpolovými činnostmi. Těmito činnostmi naplníme očekávané výstupy jako jsou například: respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí jim svou činnost, usilování o rozvoj své zdatnosti, uplatňuje bezpečné chování při pohybových aktivitách, užívá tělocvičné názvosloví, respektuje pravidla osvojovaných sportů, jednání fair play a další (MŠMT, 2007).

Rámcové vzdělávací programy středního odborného vzdělávání jsou děleny nově s platností od 1.9. 2020 do šesti kategorií: konzervatoře, nástavbové studium, obory E, obory J, obory H, Obory L0 a M. Dále se tyto kategorie dělí do dalších soustav oborů a nakonec na jednotlivé obory, kterých je dohromady více než 270 (Zieleniecová, 2021).

#### **1.4 Úpoly**

Úpoly jsou výrazem pro dnes známé bojové aktivity, mezi tyto patří jak bojová umění, sporty a pro jejich průpravná a aplikovaná cvičení, do čehož patří například pádová technika, odpory, přetlaky, přetahy a další úpolová cvičení (Pavelka, Stich, 2014).



Definice úpolů se v průběhu let vyvíjela a její vývoj není u konce. Poprvé tento výraz použil M. Tyrš, jak uvádí Pavelka a Stich (2012). Toto slovo nejspíše mělo dříve význam ne směrem ke sportům a tělesným cvičením, ale spíše k vojenské bojové činnosti.

M. Tyrš roku 1862 definoval úpoly přímo jako cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné. Sokolská roku 1935 definovala úpoly jako cvičení, při kterém je přemáhána síla jiného cvičence, který klade odpor či s námi zápasí, Fojtík v letech 1980-1990 popisoval úpoly jako tělesná cvičení, při kterých se usiluje o překonání odporu protivníka či jeho odporu v přímém střetu (Pavelka, Stich, 2014). Reguli, Ďurech, Vít (2007) uvádí úpoly jako pohybové aktivity, které jsou zacílené na překonání partnera pomocí fyzického kontaktu. Všechny tyto definice mají společné to, že se během těchto cvičení překonává nějaký odpor jiného cvičence. Reguli, (2005) navíc ještě dodává, že se do úpolů řadí i veškerá průpravná cvičení, která se k těmto aktivitám vážou.

Stejně tak i Roubíček (1984) popisuje úpoly jako tělesná cvičení zaměřená na překonávání odporu protivníka a jeho přemožení.

Co se týká zařazování úpolů do školní tělesné výchovy, uvádějí Pavelka a Stich (2012), že by měly být zařazeny do výuky jak na základních tak středních školách. Výuka by se měla soustředit na průpravní cvičení a především na pádovou techniku, která je uplatnitelná jako prevence proti úrazem při pádu i v jiných sportech než jsou ty úpolové a i v běžném životě.

#### **1.4.1 Charakteristika úpolů**

Úpoly lze charakterizovat z mnoha úhlů. Určitě ovlivňují nejen fyzickou složku člověka, ale zocelují ho jak po psychické tak duševní stránce. (Michalov a Fojtík, 1996). To, že úpoly rozvíjejí člověka všeobecně uváděl již Tyrš v roce 1873 a sám jim dával velký význam a poprvé je předložil jako součást tělesných cvičení (Reguli, 2005). Fojtík (1998) popsal význam úpolů z etického hlediska. Poukazuje na úpoly i z hlediska morálního a filosofického. Jelikož úpoly nejsou pouze tělesným cvičením, ale rozvíjejí i ducha, měla by tato cvičení zajisté obsahovat i tato hlediska. V případě, že by se tato hlediska při výuce úpolů nezmiňovala a výuka by se na ně nesoustředila, je zde poté možnost, že místo pozitiv, které úpoly skýtají, dojde k rozvoji agresivity jedince. Uvádí tedy, že úpoly by měly působit na osobnost i výchovně – podporovat sebekontrolu, sebejistotu. Rozvoj těchto psychických aspektů by mělo mít za následek snížení agresivity a ne její podporu. Co se týká psychického rozvoje, během úpolových cvičení

jedinec velmi pracuje se svými limity, jejich překonáním odstraňuje svoje slabosti a pracuje na lepší psychické odolnosti. Cvičením úpolů se učíme i ohleduplnosti vůči ostatním a empatii. Mimo tyto aspekty pomáhají úpoly i k lepšímu pochopení mechaniky pohybů– například použití páky (Fojtík, 1984,1998 Michalov, 1996). Feltlová (n.d.) popisuje úpoly jako velmi zajímavé a emotivní cvičení, při kterých dochází k rozvoji fyzických schopností využití svého těla v sebeobraně, dále ale například i k rozvoji postřehu, smyslového vnímání – odhad vzdálenosti, vnímání okolí. Dále uvádí, že úpoly je možné zařadit ve školní tělesné výchově v hlavní části hodiny, ale i jako kompenzační či doplňující cvičení.

Na uplatnění úpolů reaguje i Vít, Reguli, Čihounková (2011), kteří uvádějí, že se často opomíjí oblast úpolů a tělesné výchovy zaměřené na spojitost se zdravím. Původně byly úpoly pouze užitečným prostředkem překonat soupeře. Představují část úpolů – aplikované úpoly. Tato část je často vnímána jako sebeobrana, autoři zde ale rozdělují aplikované úpoly do třech skupin – úpoly komplexně rozvíjející, úpoly kompenzační a kompenzační cvičení, která jsou zde uváděna jako neúpolové aktivity, které ale reagují na zátěž z úpolových aktivit.

Úpoly nepochybně rozvíjejí různé pohybové schopnosti, ať už koordinační či kondiční. Při cvičení různých průpravných úpolových cvičení se jedinec učí adekvátně reagovat na akci protivníka, rozvíjí svou reakční schopnost – snaží se minimalizovat čas zpoždění odpovědi na danou akci. Během úpolů je nutné udržovat plnou pozornost a tělo v určité poloze – takové, aby bylo schopno co nejrychleji reagovat na podnět. To rozvíjí rovnovážové i silové schopnosti. Jedinec se také učí, jak narušit soupeřovu stabilitu tak, aby mohl správně provést určité úpolové techniky. Jistě se musí cvičenec při úpolech neustále orientovat v prostoru, musí mít přehled o okolním prostředí tak, aby například při pádu nedošlo k úrazu. Dále též musí neustále kontrolovat svou vzdálenost od soupeře. Při použití úpolových technik musíme znát její správné načasování a je třeba vědět, jak velkou silou a rychlostí je třeba daný úkon provést tak, aby měl ten účinek, který od něj očekáváme. Tím se rozvíjí i rytmické a kinesteticko-diferenciační schopnosti (Reguli 2005).

### 1.4.2 Systematika úpolů

Systematiku, úpolů uvedl již M. Tyrš, který rozděloval tělesná cvičení na 4 různé druhy: cvičení bez náradí a bez pomoci nebo odporu spolucvičenců, cvičení nářaďová, skupinová cvičení a úpoly. Toto dělení uvedl jako tělocvičnou soustavu sokolskou. Zde právě dělil úpoly na cvičení s náčiním a bez něj. Do cvičení s náčiním zařazoval šerm s šavlí, fleretem, holí, bodákem a dýkou., dále do skupiny bez náčiní zařazoval box, zápas s odpory. Šerm byl do sokolské soustavy zařazován na základech francouzské školy a dále Tyrš vytvořil i šermířské názvosloví. Do cvičení bez náčiní zařazoval odpory, ve kterých bylo cílem pouze překonávat odpor spolucvičence, dále do této kategorie řadil zápas, kde už nešlo pouze o překonání odporu druhého cvičence, ale o to ho přemoci. Jako třetí řadil do cvičení bez náčiní box, neboli rohování, kde se jedná o útoky pažemi, údery, kopy a kryty (Waldauf 2007, Vít, Reguli, Čihounková 2013).

Roubíček (1984) rozděluje úpoly do třech skupin: základní (průpravné) úpoly, sportovní úpoly a bojové úpoly. Pro každou kategorii uvádí odlišné cíle.

- Základní úpoly
  - o příprava pro sportovní úpoly
  - o cvičí se i samostatně, ale využívají se pro přechod ke sportovním úpolům
- Sportovní úpoly
  - o pochází ze skutečného boje s protivníkem
  - o boj má vyhrazená určitá pravidla, protivník je rovnocenný soupeř
  - o judo, sumo, box, šerm, zápas ve volném stylu, karate a další
- Bojové úpoly
  - o dělí se na dvě skupiny: sebeobrana a sebeochrana, bojové akce
  - o sebeobrana a sebeochrana zahrnuje nácvik obranných a útočných technik používaných při napadení
  - o výraz sebeobrana se používá v případech ach ohrožení života, sebeochrana v těch méně závažných situacích

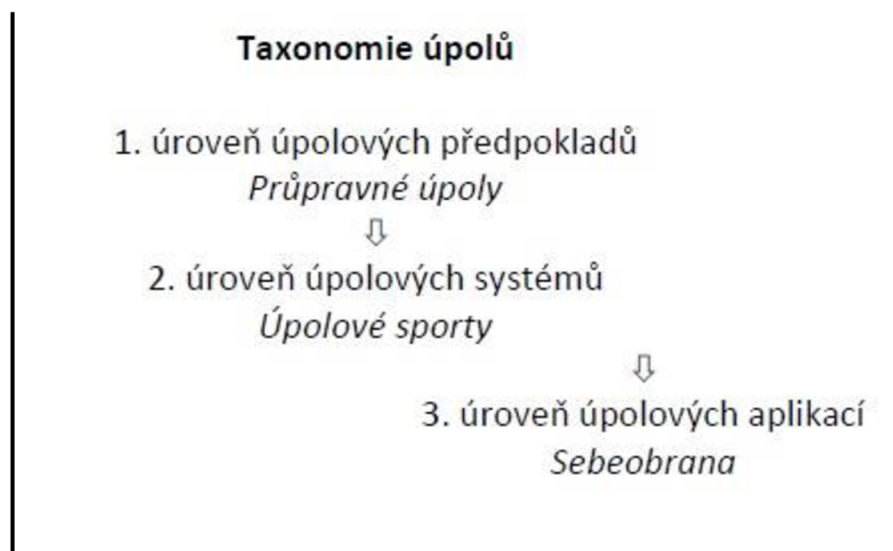
Fojtík (1998) rozděloval úpoly velmi podobně jako Roubíček: průpravné úpoly, sportovní úpoly či úpolové sporty, bojové úpoly a sebeobrana. Průpravné úpoly charakterizuje jako jednoduché cviky vhodné pro všechny věkové kategorie i obě pohlaví, řadí sem přetahy, přetlaky, odpory a úpolové hry. Označuje je též jako předstupeň pro úpolové sporty a sebeobranu. Úpolové sporty pak popisuje jako cvičení, které se odvodilo

z původních válečných a bojových činností, postupem času získala svá pravidla a některá jsou dnes i součástí Olympijských her. No a do třetí kategorie bojových úpolů a sebeobrany řadí situace, ve kterých může jít až o život. Zmiňuje se též o tom, že úpoly jsou základní součástí tělovýchovného vzdělání, které není možné ničím jiným nahradit a neměly by se opomíjet už jen z toho důvodu, že se každý může kdykoliv dostat do situace, ve které bude těchto sebeobranných cviků zapotřebí.

Ve školní tělesné výchově se úpoly řadí do tří úrovní, které je možné cvičit samostatně anebo současně se záměrem jako předstupeň pro další úroveň úpolových předpokladů. Tyto tři úrovně na sebe svou obtížností postupně navazují, tato taxonomie dle Reguliho (2004) je ve všech úrovních využitelná k výuce ve školní tělesné výchově. Úpoly tedy rozdělil do 3 úrovní úpolových předpokladů:

1. úroveň úpolových předpokladů = průpravné úpoly
2. úroveň úpolových předpokladů = úpolové sporty
3. úroveň úpolových předpokladů = sebeobrana

Pro lepší uchopitelnost přikládám následující schéma, které zdůrazňuje návaznost těchto úrovní na sebe.



Obr. 1: Taxonomie úpolů

Zdroj: Reguli, Z., Ďurech, M., Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita.

Nejvíce používaná systematika dnešní doby je nejspíše tato, dle Reguliho (2005). Průpravné úpoly popisuje jako jednoduchá cvičení, která jsou nejlépe využitelná ve školní

tělesné výchově. Rozvíjejí různé kondiční a koordinační schopnosti a proto jsou využívány i jako aktivity v jiné než úpolové aktivity. Tyto průpravné úpoly dále dělí na základní úpolovou techniku, a základní úpoly. Do první kategorie patří cvičení, která zdokonalují základní techniku. Nejprve cvičí jedinec samostatně, postupně pak ve dvojici. Spadají sem různé úpolové polohy – postoje, kleky, lehy, dále též různé údery a kopy. Cílem těchto aktivit není přemožení druhého cvičence, ale pouze nácvik těchto základů. Do této skupiny patří i pádová technika, která je široce využitelná nejen jako prevence úrazů během sportovních úpolů, ale i během provádění ostatních sportů, či dokonce i v běžném životě. Základní úpoly, ta druhá kategorie, zahrnuje průpravné úpoly jak již byly popsány od Roubíčka (1984) – odpory, přetahy, přetlaky, které bývají realizovány pomocí různých her.

Druhou úroveň, úpolové sporty, charakterizoval Reguli (2005) jako aktivity, ve kterých je možné soutěžit, mají vlastní pravidla a různé dělení. Jedno z možných dělení úpolových sportů je na:

1. soutěžní úpolové sporty – např. box
2. sebeobrané úpolové sporty – např. krav maga, jiu-jitsu
3. komplexně rozvíjející úpolové sporty – např. aikidó, tchai t'i

Reguli (2005) uvádí, že úpolové sporty je možné zahrnout do výuky tělesné výchovy na středních školách, kde by bylo vhodné do výuky přizvat odborníka, ideálně přímo trenéra úpolových sportů.

Sebeobranu, třetí stupeň, dále rozděluje na profesní a osobní. Profesní sebeobrana je určena pro určité profese, ale již ne pro širokou veřejnost či dokonce školní výuku. Do školní tělesné výchovy patří osobní sebeobrana, která učí, jak účinně použít úpolové činnosti v případě napadení. Každopádně je důležité zmínit, že cílem výuky sebeobrany není dosáhnout v konfliktu přímého kontaktu a poté přemoci protivníka, ale ideálně tomuto střetu zamezit (Reguli 2004).

### **1.4.3 Výuka úpolů – organizace, bezpečnost**

Stejně jako u všech dalších sportovních aktivit je nutné dodržet základní bezpečnost a hygienu – vhodný cvičební úbor, sundané ozdoby jako jsou prstýnky, náramky, řetízky, hodinky, dále ostříhané nehty a svázané vlasy (Fojtík 1998).

Co se týká zařazování úpolů do hodiny, uvádí Roubíček (1980), že je možné začlenit je do průpravné i hlavní části. Tyto činnosti ale musí mít jasně daná pravidla, která musí žáci plně respektovat. Aby úpolové činnosti mohly úspěšně proběhnout, je zapotřebí dodržovat určitých pravidel jako je důsledné dodržování domluvených pravidel, mít organizaci těchto aktivit důkladně promyšlenou a tuto činnost jasně vést (Roubíček 1980). Mnoho těchto úpolových činností do různých částí hodiny je předloženo ve sbornících úpolových her, kde nalezneme například hry jako například: boj ve vzporu, čapí přetahy, přetlak chodidly do kolébky, přetah s plným míčem, boj o ostrov a mnoho dalších (Zachová, 1980, Roubíček, 1984).

Někteří učitelé se mohou výuky úpolů obávat právě z toho důvodu, že předpokládají, že je u těchto aktivit větší možnost zranění. Reguli, Ďurech a Vít (2007) uvádějí, že pokud je úpolová činnost správně organizována, je bezpečná stejně jako ostatní pohybové aktivity. Žáky, se kterými máme v plánu vykonávat úpolové aktivity, bychom měli důkladně znát a musíme si být jisti, že na naše pokyny okamžitě zareagují.

Fojtík (1996) též předkládá určité zásady, kterých bychom měli při výuce úpolů dbát. Zařazuje sem individuální přístup a maximální aktivizaci žáků. Dále uvádí, že pro organizaci úpolových aktivit platí i základní didaktické zásady pro výuku tělesné výchovy: zásadu uvědomělosti aktivity, zásadu názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti. Upozorňuje, že by se při výuce úpolů neměla opomíjet dechová cvičení, dbání na správné držení těla a psychické uvolnění.

Dále Reguli, Ďurech a Vít (2007) uvádí, že bychom měli využít vhodných pomůcek – žíněnek, podložek, náradí a náčiní. Také že by cvičení mělo být dobrovolné. Kladou velký důraz na to, že bychom měli bez výjimek podporovat čestný boj a fair-play a rozhodně bychom neměli tolerovat jakékoliv hrubé chování. Je dobré upozornit žáky na to, že svým konáním jsou zodpovědní za nejen svou ale i spolužákovu bezpečnost.

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část se zabývá již konkrétními vybranými vysokými školami, které poskytují pedagogické vzdělávání učitelů tělesné výchovy na 2. stupni základní školy a středních školách. Tato část obsahuje charakteristiku daných škol a přehled vyučovaných studijních programů jak bakalářských tak navazujících magisterských. Dále obsahuje přehled výsledků z dotazníkového šetření zaměřeného na výuku úpolů na základních a středních školách v Libereckém kraji.

### 2.1 Cíl práce

Cíl práce: Zmapování a komparace výuky úpolů na fakultách připravujících učitele tělesné výchovy s přenosem této výuky do hodin tělesné výchovy na vybraných školách.

Úkoly:

- 1) Analýza webových stránek daných vysokých škol a zjistit, jaké studijní programy zaměřené na tělesnou výchovu dané školy poskytují
- 2) Získat přístup k jednotlivým studijním plánům bakalářských i navazujících magisterských studijních programů a zjistit stav výuky úpolů
- 3) Vytvoření tabulky s porovnáním daných studijních programů
- 4) Vytvoření dotazníků pro učitele základních a středních škol a distribuovat je pomocí elektronické podoby dotazníku
- 5) Vyhodnocení získaných dat z dotazníků
- 6) Interpretace dat

Výzkumná otázka 1: Jsou na vybraných vysokých školách vyučovány úpoly? Pokud ano, tak v jakém rozsahu?

Výzkumná otázka 2: Jaký je stav výuky úpolů na základních a středních školách v Libereckém kraji?

## 2.2 Metodika

K získání dat byla nejprve zvolena analýza webových stránek vybraných vysokých škol, jejich studijních programů zaměřených na výuku tělesné výchovy. Konkrétně byla analýza soustředěna na předmět, který se přímo soustřeďí na úpoly. Dále bylo třeba zjistit, jaký statut tento předmět má – povinný, povinně volitelný, nepovinně volitelný.

Dle typu otázek, otevřených, uzavřených, polootevřených byl zvolena metoda kvantitativní nebo kvalitativní analýzy. K statistickému vyhodnocení dat většiny odpovědí byla použita metoda absolutní či relativní četnosti, část z nich je zpracována graficky pomocí sloupcových, koláčových a pruhových grafů. Často je v této analýze zmíněna hodnota modus – nejčastější hodnota. Kvantitativní data se týkají například věku respondentů či délky jejich pedagogické praxe, kvalitativní zase kupříkladu názoru na rozvoj psychických vlastností a pohybových schopností pomocí úpolů.

Pro získání dat týkajících se výuky úpolů na vybraných základních a středních školách byla použita metoda dotazování formou dotazníku. Dotazník byl zhotoven ve dvou verzích – pro učitele na základních a pro učitele na středních školách. Verze dotazníku pro učitele na základních škol tvoří 26 otevřených, polouzavřených či uzavřených otázek. Dotazník pro učitele středních škol tvoří 27 otázek stejného charakteru jako ve verzi pro základní školy. Celý dotazník je uveden v přílohách. Tento dotazník byl distribuován v elektronické formě pomocí emailů rozeslaných všem základním a středním školám v Libereckém kraji. Přehled těchto škol je uvedený na webových stránkách seznamskol.cz. Nejprve bylo třeba analyzovat webové stránky základních škol a zjistit, zda disponují druhým stupněm. Základní škol v Libereckém kraji je dohromady 204, z toho 117 disponuje druhým stupněm, středních škol je 49. Dohromady bylo kontaktováno 166 škol. Cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, zda daní učitelé začleňují výuku úpolů do svých hodin tělesné výchovy, jaký vztah k těmto aktivitám mají a především na jaké vysoké škole svůj obor studovali, zda při jejich studiu prošli nějakým předmětem, který by se zaměřoval na úpoly a zda pro ně bylo toto studium dostatečně připravující na to, aby bezpečně zvládli zařazovat úpoly do svých hodin tělesné výchovy.



### **2.3 Charakteristika souboru vybraných ZŠ a SŠ Libereckého kraje**

Pro dotazníkové šetření byly vybrány základní a střední školy v Libereckém kraji. Tento kraj jsem pro svou diplomovou práci vybrala z toho důvodu, že v tomto kraji celý život žiji a nadále v něm působím na Základní škole Velké Hamry jako učitelka tělesné výchovy a přírodopisu.

V Libereckém kraji se nachází 204 základních škol, z toho 37 v okrese Jablonec nad Nisou, 48 v okrese Semily, stejný počet základních škol se nachází též v okrese Česká Lípa a 71 v okrese Liberec. Ovšem jen 117 jich disponuje druhým stupněm a byly tak kontaktovány a zapojeny do výzkumu. Středních škol se v Libereckém kraji nachází 49, z toho v okrese Jablonec nad Nisou se jich vyskytuje 8, v okrese Semily 10, v okrese Česká Lípa 10 a 21 v okrese Liberec.

### **2.4 Charakteristika souboru vybraných vysokých škol**

#### **Univerzita Karlova**

Karlova Univerzita byla založena roku 1348 a je tak nejstarší vysokou školou v České republice. Dělí se na 17 fakult, 14 jich sídlí v Praze, 2 v Hradci Králové a 1 v Plzni. Dále tato vysoká škola disponuje 3 vysokoškolskými ústavami a dalšími 6 pracovišti pro vědeckou, výzkumnou, vzdělávací a další činnost. Nabízí 164 studijních programů s 583 obory pro bakalářské a navazující studium. Dále nabízí 188 doktorských studijních programů. Univerzita Karlova spolupracuje na mnoha výzkumech, do této výzkumné činnosti se mohou zapojit i studenti. Mezi významné vědecké projekty, do kterých se zapojují pracovníci UK se odehrávají např. v programu Evropské organizace pro jaderný výzkum – CERN. Prioritou této univerzity je spolupráce s mnoha univerzitami po celém světě a zajistit tak možnost vycestovat každému studentovi například pomocí různých výměnných studentských pobytů (cuni.cz).

Bakalářské studijní programy zaměřené na tělesnou výchovu nabízí Univerzita Karlova v kombinované i prezenční formě studia. Tělesnou výchovu a sport je možné studovat ve dvouoborové verzi jako minor, nebo maior, či ji studovat jako jednooborový předmět. Ve dvouoborové verzi se předmět zaměřený na úpoly nevyskytuje vůbec. Dále nabízejí studijní program Vojenská tělovýchova, tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, kde se úpoly vyskytují přímo jako samostatný předmět a to v povinných předmětech v 1. ročníku. Náplní tohoto předmětu jsou: drobné úpolové hry, pádová technika, vybrané techniky judo a vybrané techniky karate. Dále se úpolové aktivity

vyskytují ještě ve volitelných předmětech jako sebeobrana. Obsahem výuky jsou okolnosti vylučující protiprávní jednání, technika, taktika, psychologické zásady sebeobrany, základní sebeobránné techniky, specifika sebeobrany dětí na ZŠ a SŠ a řešení modelových situací. V bakalářském programu Aplikovaná TV a sport osob se specifickými potřebami se úpoly vyskytují v prvním ročníku studia jako základy úpolových sportů pro OSP, náplň předmětu tvoří: Úpolové sporty osob se SP jako vrcholový sport, paralympijské hry, historie, sportovní klasifikace, celosvětový kontext, průpravné úpoly a rozcvičení, přehled oddílů zaměřených na úpoly pro OSP, postoje, dýchání, rizika úpolů, základní úpoly, praktické aplikace úpolů pro osoby s různým typem zdravotního postižení.

Navazující magisterské obory zaměřené na tělesnou výchovu jsou k dispozici opět v prezenční i kombinované formě. Ve studijním programu učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol se úpoly vyskytují jako povinně volitelný předmět pod názvem úpolové sporty, náplní jsou: základní úpoly, průpravné úpoly, úpolové hry, základy sebeobrany, karate, juda, kung fu a metodicko organizační aspekty nácviku a bezpečnostní zásady. Učitelství tělesné výchovy pro střední školy se ve formě minor úpoly nevyskytují, ve formě maior se vyskytují jako didaktika úpolů, povinný předmět zařazený do druhého ročníku, náplní jsou teoretické – význam, charakteristika, systematika a terminologie úpolů, problematika, zásady výuky úpolů a další a praktické lekce zahrnují metodiku pádové techniky, management heterogenní třídy, úpolové hry, a využití úpolů v kondiční přípravě. Mezi volitelnými předměty se ještě vyskytuje předmět didaktika sebeobrany, jeho náplní jsou: technické, taktické a psychologické zásady sebeobrany, její právní aspekty, střehy, úderová technika, vyproštění z úchopů, pozice na zemi, adekvátní didaktické postupy a tvorba modelových situací. A v programu učitelství tělesné výchovy a vojenské tělovýchovy pro střední školy se úpoly vyskytují ve druhém ročníku jako povinný předmět didaktika úpolů se stejnou náplní jako v předešlém programu a tak stejně mají k dispozici volitelný předmět didaktika sebeobrany se stejnou náplní jako v předešlém programu (is.cuni.cz).

## **Masarykova Univerzita**

Vznik této univerzity byl dán zákonem, který 28. ledna 1919 schválil její založení včetně 4 fakult: právnické, lékařské, přírodovědecké a filosofické. Od svého vzniku až po dnešek se odehrálo spousta událostí, například v roce 1939 se musela univerzita na 6 let uzavřít z důvodu nacistické okupace, několik profesorů bylo umučeno či popraveno. V roce 1948 došlo k její obnově. Od roku 1952 do roku 1989 se změnil název této vysoké školy na Univerzitu Jana Evangelisty Purkyně v Brně. V 60. letech se vrací zpět pedagogická fakulta a je obnovena právnická fakulta. Od 90. let se vrátila Univerzita k původnímu jménu a vznikají 4 nové fakulty: ekonomicko-správní, sociálních studií, fakulta informatiky a fakulta sportovních studií. Roku 1999 zavedla elektronický systém IS, aby valná většina administrativy mohla probíhat elektronicky, o rok později zakládá středisko Teiresiás, které dává možnost studia pro uchazeče a určitým znevýhodněním. Od roku 2005 probíhají na této univerzitě rozsáhlé rekonstrukce a dostavby. Roku 2019 oslavila 100. výročí od svého založení a další rok obnovila činnost farmaceutické fakulty. Momentálně na svých stránkách uvádějí, že nabízejí zhruba 150 studijních programů a ročně na této vysoké škole absolvuje 7000 studentů. Jednou ze zajímavostí této univerzity je, že od roku 2007 provozují výzkumnou stanici dokonce až v Antarktidě. Co se výzkumu týká, univerzita provozuje od roku 2011 CEITEC – Středoevropský technologický institut (muni.cz).

Masarykova univerzita neposkytuje bakalářské studium tělesné výchovy se zaměřením na vzdělávání pod klasickými pedagogickými obory, ale mají jej zařazen pod obory zabývající se sportem, regenerací a výživou. Program je možné studovat jednooborově se specializací (management sportu, regenerace a výživa ve sportu, speciální edukace bezpečnostních složek nebo trenérství) nebo dvouoborově v kombinaci s jiným programem.

Pokud se jedná o studium zaměřené na pedagogiku, je potřeba studovat dvouoborově. V tomto bakalářském studijním programu tělesná výchova a sport jsou úpoly obsažené ve druhém ročníku studia jako povinný předmět zvaný „průpravné úpoly“, jeho náplní jsou: charakteristika, systematiky a význam úpolů ve školní tělesné výchově, pohyby paží, nohou, polohy, přechody, pády, zvedání a nošení a spouštění živého břemene, pádová technika a základní úpoly uvedené jako přetahy, přetlaky, odpory a úpolové hry (muni.cz).

Navazující magisterský studijní program se nazývá učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy. Povinný předmět didaktika úpolů mají zařazený ve druhém ročníku zimního semestru. Náplní tohoto předmětu jsou: systematika úpolových sportů a bojových umění, zařazení těchto sportů do celosvětového sportovního hnutí, zařazení úpolových sportů do tělesné výchovy, základní technické prostředky aikidó, džudó, karate, teorie sebeobrany a technika sebeobrany. Předmět je zakončen zkouškou (muni.cz).

### **Univerzita Palackého v Olomouci**

Univerzita Palackého v Olomouci vznikla 22. prosince roku 1573, to ji činí druhou nejstarší univerzitou v České republice. Každý rok na této vysoké škole studuje kolem 23 000 studentů. Univerzita poskytuje vzdělávání na osmi fakultách, lékařské, filozofické, přírodovědecké, pedagogické, právnické, fakultě zdravotnických věd, fakultě tělesné kultury a Cyrilometodějské teologické fakulty. a v různých kombinacích nabízí přes 1000 různých bakalářských, magisterských, navazujících magisterských a doktorských studijních programů. Od roku 2021 provozuje vysokoškolský ústav CATRIN – Český institut výzkumu a pokročilých studií. Tato univerzita se stará o vzdělávání i široké veřejnosti, jelikož pořádá různé společensko-kulturní akce (upol.cz).

Mezi bakalářskými studijními programy se objevuje tělesná výchova jako neučitelská pedagogika, se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku. Předpokládá se, že absolvent bude pokračovat v navazujícím studiu. Úpoly jsou zařazené ve druhém ročníku s časovou dotací 26 hodin seminářů a to v letním semestru zařazené mezi povinně volitelnými předměty – předmět se nazývá „sebeobrana“. Obsahem jsou základy úpolových sportů – judo, aikido, karate, dále praktická sebeobrana proti různým útokům, kondiční cvičení a zvyšování tělesné zdatnosti. Dále jsou obsaženy mezi povinnými předměty, které je možné zadat si jak v letním tak v zimním semestru ve druhém ročníku. Název tohoto předmětu je sám o sobě „úpoly“. Tento předmět je dán časovou dotací 26 hodin cvičení za semestr, nutná je aktivní účast na cvičeních a předmět je zakončen praktickou zkouškou a testem. Hlavní náplní tohoto předmětu jsou pádové techniky, přetahy, přetlaky, odpory, úpolové hry, o-soto-gari, o-goshi, ipon- seoinage, kesa-gatame a cvičné zápasy. Cílem tohoto předmětu je přiblížit základní problematiku úpolů ve školní tělesné výchově a zaměřením se na osnovy školní tělesné výchovy a zorientování se v systematice úpolů. Tento předmět je zakončen zápočtem. Dále je ještě

možné si během bakalářského studia zapsat předmět „judo“, který patří mezi nepovinně volitelné předměty. Obsah je podobný jako u předmětu „úpoly“. Cíl předmětu je ale odlišný, nezaměřuje se na školní tělesnou výchovu a její osnovy, ale zaměřuje se konkrétně na bojové umění – judo. Vysvětluje například historii a vznik juda. Dále se tento předmět zaměřuje na pádové techniky a vybrané techniky jak v postoji tak v na zemi. Dále je možné své znalosti a schopnosti rozvíjet po individuální domluvě na trénincích v oddíle. Předmět je zakončen zápočtem.

Co se týká navazujícího magisterského studia, které je zaměřeno na učitelství tělesné výchovy, nabízí tato univerzita tři možnosti navazujícího studia. Je možné studovat studijní program učitelství pro 2 stupeň ZŠ a SŠ a k tomu se zaměřit na ochranu obyvatelstva, nebo speciální pedagogiku nebo se specializacemi. Je též možné vybrat si tělesnou výchovu jako obor minoritní nebo majoritní. Předmět zaměřený čistě na úpoly již v tomto studiu není k dispozici. Ačkoliv má student možnost získat určité dovednosti v bakalářském studiu, tak předmět, který by zahrnoval didaktiku úpolů již navazující magisterské studium nenabízí. Co ale nabízí navíc v nepovinně volitelných předmětech, to je předmět s názvem „bojová umění“. Tento předmět rozšiřuje povědomí o hlavních bojových umění jako jsou judo, karate, box, kick-box, zaměřuje se na jejich vývoj, techniky, a přínos pro sebeobranu jedince (STAG UPOL).

### **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Jihočeská univerzita bylo založena roku 1991, před jejím vznikem původně existovaly 2 fakulty – Pedagogická fakulta jako pobočka Univerzity Karlovy a Provozně ekonomická fakulta. Postupně se k těmto fakultám přidávaly další, jako poslední vznikla roku 2009 Fakulta rybnářství a ochrany vod. Momentálně se snaží budovat a modernizovat své prostory a zařízení tak, aby poskytla svým studentům nejnovější vybavení. V posledních letech vzniklo ve Vodňanech Centrum akvakultury a biodiverzity hydrocenóz, proběhla revitalizace kampusu a výstavba a modernizace pavilónů různých fakult. Proběhla výstavba studentského klubu, mateřské školy a rekonstrukce kolejí. Další modernizace a rekonstrukce se plánují. Momentálně tato univerzita vzdělává téměř 9000 studentů a nabízí více než 230 bakalářských, magisterských a doktorských programů. Univerzita nabízí vzdělávání i v rámci celoživotního vzdělávání jak v podobě kurzů tak programů, akreditovaných i neakreditovaných. Mezi své přednosti udává moderní a dynamické prostředí a individuální přístup ke studentům. Jihočeská univerzita

spolupracuje s více než 450 univerzitami z celého světa a podporuje tak zahraniční studijní a výzkumné cesty jak studentů tak akademických pracovníků.

Tato univerzita nabízí 8 různých fakult – ekonomickou, pedagogickou, rybářství a ochrany vod, přírodovědeckou, teologickou, zemědělskou a technologickou a zdravotně sociální (jcu.cz).

Co se týká bakalářských studijních programů, ohledně tělesné výchovy se zda nacházejí tři – oborové studium se zaměřením na vzdělávání na 2. stupni základní školy, tělesnou výchovu a sport, tělesnou výchovu se zaměřením na střední školy. Navazující magisterské obory mají k dispozici 3 – tělesnou výchovu a sport, učitelství pro 2. stupeň základních škol a učitelství pro střední školy. V bakalářském studijním programu „Tělesná výchova a sport“ se vyučují úpoly v povinném předmětu „Teorie a metodika základů sportovních úpolů“, jejím obsahem je: systematika úpolových disciplín, bezpečnost a specifikace úpolových sportů, etiketa, základní a průpravné úpoly, pádová technika, sportovní úpoly, základy karate, juda a aikida a využití základních sebeobraných technik. Ve studijním programu tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání pro střední školy se dělí na formu minor a maior, v obou těchto formách je povinný předmět Teorie a metodika základů sportovních úpolů, náplň předmětu je obdobná jako u předešlého předmětu. Stejným způsobem tomu je i oboru učitelství pro 2. stupeň. V navazujících magisterských oborech se již předmět, který by byl zaměřený na úpoly, nevyskytuje (STAG JCU).

### **Technická univerzita v Liberci**

Technická univerzita v Liberci je jedinou univerzitou v Libereckém kraji, disponuje sedmi fakultami a jedním odborným ústavem. Spolupracuje s přibližně 200 institucemi po celém světě. Vznikla v roce 1953, původně se jmenovala Vysoká škola strojní v Liberci, k přejmenování došlo v roce 1995 z důvodu rozšiřování vzdělávacích programů. Jedinečností této univerzity je textilní fakulta, která je v Evropě jediná svého druhu. Mezi další fakulty této univerzity patří: fakulta strojní, přírodovědně-humanitní a pedagogická, ekonomická, fakulta umění a architektury, fakulta mechatroniky, informatiky a mezioborových studií, fakulta zdravotnických studií a ústav pro nanomateriály, pokročilé technologie a inovace. Univerzita se nenachází pouze v jedné budově, ale v několika lokalitách Liberce a Jablonce nad Nisou (TUL).

Co se týká bakalářského studia se zaměřením na tělesnou výchovu, nabízí Technická Univerzita v Liberci dva studijní programy s podobným zaměřením. Program „Sport se zaměřením na zdravý životní styl“ má za cíl připravit odborníky pro sportovní ale i tělovýchovnou praxi a podporu zdravého životního stylu, zmiňují především primární prevenci civilizačních onemocnění. Absolvent tohoto programu získává kvalifikaci pro působení ve volnočasových a neziskových spolcích v odvětví sportu a tělovýchovy. Při dohledávání předmětů v tomto programu, ačkoliv program nabízí opravdu širokou škálu předmětů s různým sportovním zaměřením jsem zjistila, že zde není povinný ani jeden předmět, který by se zaměřoval na úpoly. Je ale v tomto programu zařazen povinně volitelný předmět, který se zabývá sebeobranou. Organizační formou jsou cvičení v časové dotaci 28 hodin za semestr. Cílem tohoto předmětu je osvojení vybraných úpolových pohybových dovedností, praktické osvojení pádové techniky, základů určitých bojových umění a bojových sportů. Obsahem předmětu jsou základní pojmy, základní dělení úpolů, organizace cvičení, průpravné úpoly, škrcení a obrana proti němu, páky, údery, boj v postoji i na zemi, přehozy, porazy, strhy, vybrané prvky profesní sebeobrany.

Dále tato univerzita nabízí bakalářský program „Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání“. Zde se vybírá kombinace dvou programů – maior (hlavní,), minor (přidružený). V programu maior není povinný ani jeden předmět zaměřený na úpoly, tak stejně v programu minor. Obě možnosti ale stejně tak jako předešlý studijní program nabízejí stejný povinně volitelný předmět s názvem „sebeobrana“.

Navazující magisterské programy zaměřené na učitelství tělesné výchovy je rozděleno do dvou programů – učitelství pro 2. stupeň základních škol a učitelství pro střední školy a 2. stupeň základních škol. Oba programy jsou v nabídce buď prezenčního studia, nebo kombinované formy studia. Ve všech těchto verzích je uvedeno, že v rámci studia tohoto programu je cílem prohloubení teorie kinantropologicky zaměřených předmětů, přičemž je kladen důraz na didaktické předměty především zaměřené na atletiku, gymnastiku, plavání a sportovní hry. V programu „učitelství pro 2. stupeň“ jak v kombinované tak v prezenční formě, není povinný předmět zaměřený na úpoly. Je zde ale povinně volitelný předmět, který se přímo jmenuje „úpoly“. Obsah předmětu je velmi podobný volitelnému předmětu v bakalářském studijním programu „sebeobrana“. V tomto předmětu je ale navíc součástí obsahu i didaktický výstup studenta a je zde zmíněno, že je při výuce kladen důraz především na didaktiku uvedených úpolových

dovedností. Výstupem z učení již není pouze osvojení daných technik a postupů, ale i získání teoretických znalostí jak z didaktiky úpolů tak z teorie úpolů. Ve studijním programu zaměřeném na učitelství tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a středních školách se objevuje povinný předmět úpoly, náplň je velmi podobná předmětu „sebeobrana“ (STAG TUL).

### **Univerzita Hradec Králové**

Univerzita Hradec Králové byla založena roku 1992, jejím předchůdcem byl Pedagogický institut založen roku 1959, později přejmenována na Vysoká škola pedagogická v Hradci Králové, jméno, které nese dnes dostala až roku 2000. Univerzitu tvoří čtyři fakulty – pedagogická, přírodovědecká, filozofická a fakulta informatiky a managementu. Dnes se univerzita. Moderní kampus UHK stojí nedaleko centra města. Budovy Univerzity poskytují přednáškové sály, různé počítačové a seminární učebny, dále také laboratoře, univerzitní knihovnu, školní kantýny a další místa k relaxu. Tato vysoká škola se zapojuje do různorodých výzkumů a grantů a udržuje vazby s více než 60 zeměmi. Univerzita Hradec Králové poskytuje vzdělávání zhruba 6500 studentů a nabízí přibližně 200 studijních programů (uhk.cz).

Univerzita Hradec Králové nabízí bakalářský studijní obor tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a to jak ve formě jednooborové tak dvouoborové v kombinaci s jinou aprobací. U dvouoborového studia ve formě minor jsou úpoly zařazované ve třetím ročníku v letním semestru. Předmět se přímo nazývá „úpoly“ a je vyučován v časové dotaci 2 hodiny týdně, je zakončen zápočtem a jeho náplní jsou: systematika úpolů, zařazení úpolů do RVP, gymnastická průprava pro úpoly, průpravné a základní úpoly, chvaty, znehybnění, základy juda a sebeobrany, porazy, přehozy přes záda a ramena, bojový střeh, přemísťování, základy karate, postoje, údery, kopy, kryty, a v neposlední řadě též strečink v úpolových sportech a relaxace a kompenzace po zátěži. Student, který má tento předmět splněný by tedy měl mít základní znalosti a dovednosti v oblasti úpolů a měl by se orientovat v uplatnitelnosti úpolů pro tělesnou výchovu. Stejným způsobem jsou úpoly zařazené i ve formě maior. V jednooborovém studiu jsou zařazené ve stejném rozsahu, pouze jsou umístěny do letního semestru druhého ročníku. Navazující magisterské studium zaměřené na tělesnou výchovu se člení na učitelství na 2. stupni a učitelství na středních školách. Ani v jednom z těchto navazujících oborů se již předmět, který by byl zaměřen na úpoly, nevyskytuje (STAG UHK).



Shrnutí a přehled těchto získaných dat uvádím v následujících tabulkách (Tab.2, Tab.3).

**Tabulka 2**

Přehled výuky úpolů na vybraných vysokých školách v bakalářských studijních programech

Název vysoké školy	Bakalářské studijní programy	Zařazení úpolů v bakalářském studiu
Univerzita Karlova	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání	ne
	Vojenská tělovýchova, tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání	ano – povinný předmět
	Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se speciálními potřebami	ano – povinný předmět
Masarykova univerzita v Brně	Tělesná výchova a sport	ano – povinný „průpravné úpoly“
Univerzita Palackého v Olomouci	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a speciální pedagogiku	ano povinný: „úpoly“ povinně volit.: „sebeobrana“ nepovinné vol.: judo
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	Tělesná výchova a sport	ano – povinný „teorie a metodika základů sportovních úpolů“
	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na 2. stupni	ano – povinný „teorie a metodika základů sportovních úpolů“
	Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání na středních školách	ano – povinný „teorie a metodika základů sportovních úpolů“
Technická univerzita v Liberci	Sport se zaměřením na zdravý životní styl	ano – povinně volitelný „sebeobrana“
	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání	ano – povinně volitelný „sebeobrana“
Univerzita Hradec Králové	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání	ano – povinný „úpoly“

### Tabulka 3

Přehled výuky úpolů na vybraných vysokých školách v navazujících magisterských studijních programech

Název vysoké školy	Navazující magisterský studijní program	Zařazení úpolů v navazujícím magisterském studiu
Univerzita Karlova	Učitelství tělesné výchova pro 2. stupeň základní školy	ano – povinný „úpolové sporty“
	Učitelství tělesné výchovy pro střední školy – minor	ne
	Učitelství tělesné výchovy pro střední školy – maior	ano - povinný „didaktika úpolů“ -povinně volitelný „sebeobrana“
	Učitelství tělesné výchovy a vojenské tělovýchovy pro střední školy	ano povinný „didaktika úpolů“ povinně volitelný „sebeobrana“
Masarykova univerzita v Brně	Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy	ano – povinný „didaktika úpolů“
Univerzita Palackého v Olomouci	Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy	ne, pouze nepovinný „judo“
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol	ne
	Učitelství tělesné výchovy pro střední školy	ne
Technická univerzita v Liberci	Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol	ano – povinně volitelný „sebeobrana“
	Učitelství tělesné výchovy pro střední školy	ano – povinný „úpoly“
Univerzita Hradec Králové	Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol	ne
	Učitelství tělesné výchovy pro střední školy	ne

Na každé z těchto vysokých škol jsou úpoly zastoupené alespoň jedním předmětem v průběhu bakalářského a navazujícího magisterského studia. Tudiž každý učitel, který prochází pětiletým studiem na vysoké škole pro získání pedagogické kvalifikace pro učitelství na 2. stupni základní škole nebo střední škole a po celou dobu studia zůstává na jedné škole, by měl získat alespoň základní informace a zkušenosti s úpoly. Některé školy nabízejí ještě rozšiřující povinně či nepovinně volitelné předměty, které se problematikou zabývají. Z valné většiny ale student projde pouze jedním předmětem, který probíhá po dobu jednoho semestru, což mi vzhledem k náročnosti organizace úpolových aktivit a důležitosti jistoty vyučujícího přijde jako nedostatečně připravující.

### 3 VÝSLEDKY

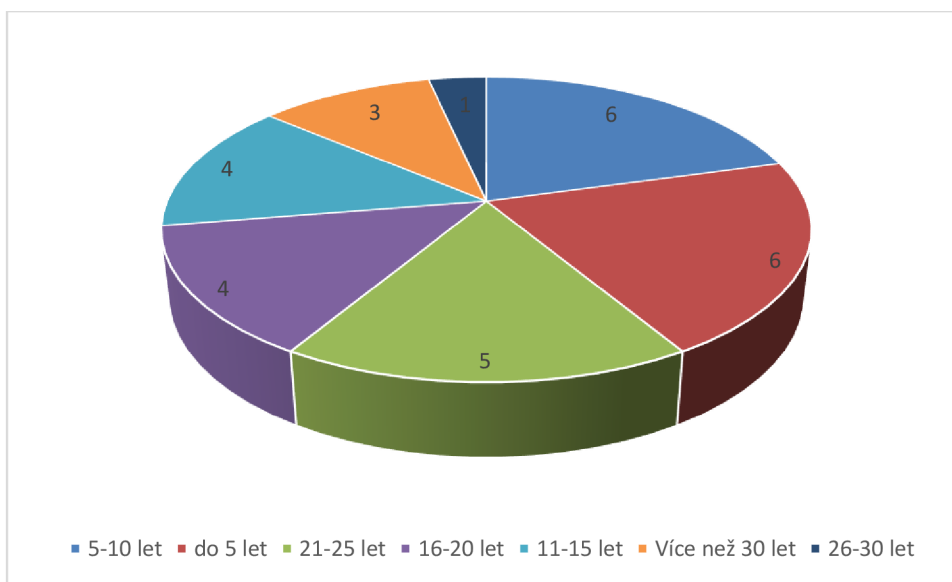
Dohromady bylo kontaktováno 117 základních a středních škol, návratnost dotazníku byla poměrně nízká. Celkový počet respondentů tvoří 48 jedinců, z toho 19 tvoří učitelé tělesné výchovy na středních školách a 29 tvoří učitelé tělesné výchovy základních škol. Do zpracování výsledků nejsou zahrnuty všechny otázky, graficky a písemně jsou zpracovány pouze ty, které vedly k charakteristice zkoumaného souboru, k zodpovězení výzkumné otázky a ty, které korespondovaly se zvoleným cílem.

#### 3.1 Výsledky výzkumného souboru: učitelé tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Konečné číslo respondentů na dotazník určený učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základní školy je 29, z toho 16 mužů a 13 žen. Věk těchto respondentů se dle odpovědí pohybuje od 35 do 65 let, nejvíce respondentů (7) uvedlo, že se jejich věk pohybuje mezi 45-50 lety.

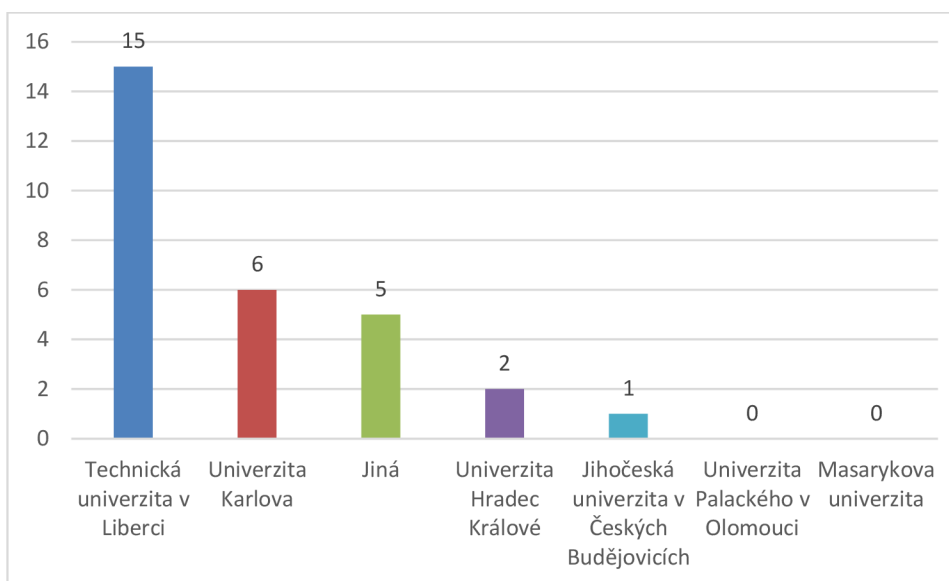
##### Otázka č. 3: Jaká je délka vaší pedagogické praxe?

Na tuto otázku přišlo mnoho rozmanitých odpovědí, tudíž se tohoto výzkumného šetření zúčastnili jak učitelé tělesné výchovy, které s touto profesí teprve začínají, tak ti, kteří jsou si již ve svém učitelském řemesle jistí, tak i ti, kteří jsou zkušení více než 30letou praxí.



**Obr. 1. Délka pedagogické praxe.**

**Otázka č.4:** Na které vysoké škole jste studovali obor tělesná výchova?



**Obr. 2.** Na které vysoké škole jste studovali obor tělesná výchova?

V této otázce zvolila valná většina jako odpověď Technickou univerzitu v Liberci. Jelikož jsem se ve svém výzkumu zabývala právě Libereckým krajem, byla tato odpověď očekávaná. Respondentů, kteří zvolili odpověď jiná je 5, 2 z nich uvedli Univerzitu Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, zbylí tři konkretizovali, že nemají obor tělesné výchovy odborně vystudovaný, odborně mají vystudované jiné obory.

**Otázka č. 6:** Co podle vás znamená pojem „úpoly“?

- Bojové sporty.
- Sebeobrana.
- Zápasy.
- Zápas, pohybová průprava a hry k bojovým sportům.
- Úpoly je souhrnné označení pro sporty (s bojovým podtextem), kde je chtěný a nutný kontakt se soupeřem, abych ho v daném sportu porazil.
- Tělesná aktivita, při které dochází ke kontaktu s "protivníkem". Usiluje se o překonání "soupeře" a o jeho odpor.
- Tělesná aktivita při které dochází ke kontaktu s protivníkem.
- Souboje.
- Simulace boje s předem určenými pravidly.
- Silově-obratnostní cvičení.

- Silové cvičení např. přetahování, přetlačování, "boj" na zemi – posilování core.
- Přetahování, přetlakování, páčení. Základy padání. Použití síly pro jednoduché zápolení, soupeření s cílem povalit, znehybnit, přemoci soupeře.
- Kontaktní sporty.
- Kontaktní hry a cvičení, kdy je cílem soupeře přetlačit, vmanipulovat do určitého prostoru nebo pozice. Hry mohou být 1:1 či skupinové.
- Je to fyzická kontaktní aktivita.
- Fyzický souboj zaměřený na silové schopnosti.
- Fyzický kontakt většinou mezi dvěma osobami, kteří se fyzicky porovnávají, jde o silové porovnávání.
- Fyzické a taktické překonání soupeře v rámci pravidel.
- Cvičení v kontaktu.
- Cvičení, která nás připraví na úpolové sporty.
- Aktivity kdy se lidé o sebe, něco přetahují, bojují, kontaktní pohybové dovednosti využívající sílu.

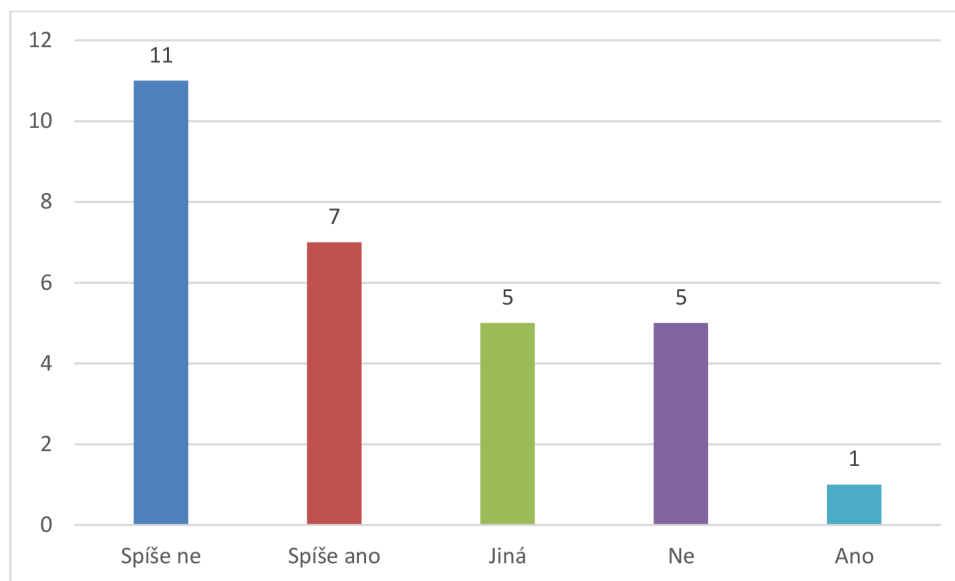
Tato otázka byla otevřená. Nejčastější odpovědi byly „bojové sporty“ (6x) a „zápasy“ (3x). V ostatních odpovědích je znatelné, že se respondenti s tímto výrazem již setkali. Bohužel jen pár z nich bere na vědomí, že úpoly nejsou jen pouhé zápasy a cvičení v kontaktu, ale že se jedná například i o úpolové hry, pádovou techniku základní úpolovou techniku, která se nacvičuje i bez protivníka. Když bychom odpovědi hodnotili dle Roubíčka (1984), který uvádí, že se jedná o překonání odporu protivníka, správně by tuto odpověď mělo zhruba 9 respondentů. Pokud bychom brali definici dle Reguliho (2005), který dodává, že k úpolům patří i veškerá průpravná cvičení, již by se do správné definice střelili přibližně 4 respondenti.

Otázky č. 7-10 se zaměřovaly na to, zda během svého studia na vysoké škole absolvovali nějaký předmět, který by se zaměřoval přímo na úpoly a pokud ano, tak v jakém charakteru a jaké časové dotaci a zda pro ně tento předmět byl dostatečně připravující na to, aby dokázali poté sami úpoly vyučovat.

Z daných 29 respondentů jich 19 uvedlo, že absolvovalo cvičení, 7 z nich označilo odpověď kurz, 6 z nich přednášky, 2 označili „jiná“ a pouze jeden označil, že žádnou výukou zaměřenou na úpoly neprošel. Další otázka se zabývala statutem těchto předmětů,

kde 11 z nich uvedlo, že se jednalo o povinný předmět, 10 uvedlo povinně volitelný, 6 uvedlo „jiná“ a 2 jako nepovinně volitelný předmět. Ohledně časové dotace, 2 uvedli po dobu 2 semestrů, 18 jich uvedlo pouze časovou dotaci 1 semestr a 9 z nich uvedlo „jiná“ – byli to ti, kteří uvedli předešlou odpověď „kurz“ nebo „jiná“.

Otázka č. 10 se již zabývala tím, zda je výuka na VŠ připravila dostatečně na výuku úpolů na ZŠ.

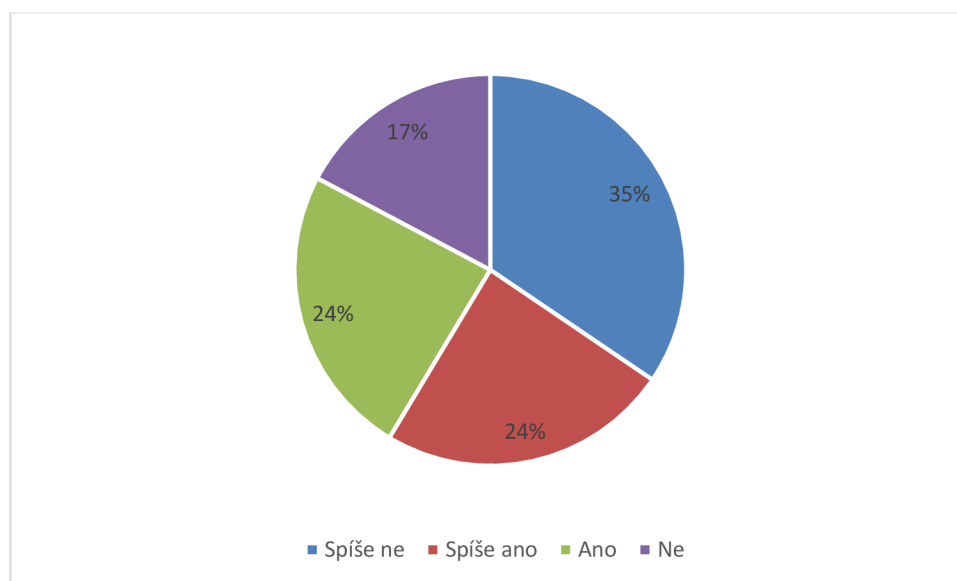


**Obr. 3. Připravilo vás studium na vysoké škole dostatečně k výuce úpolů?**

U těchto odpovědí mě až zarazilo, že pouze jeden z respondentů vybral odpověď „Ano“. Zbylých 28 respondentů tedy uvedlo, že je výuka na VŠ zcela nepřipravila na výuku úpolů na ZŠ, 7 z nich ale dalo najevo, že je výuka úpolů na VŠ spíše připravila.

Na otázku 11: Absolvoval/a jste nějaké další doplňující vzdělání ohledně úpolů po/při studiu na VŠ? Uvedlo 27 z 29 respondentů odpověď ne. Z čehož se dá odvodit spousta domněnek, buď necítili potřebu se dále v úpolech vzdělávat, nebo takové doplňující studium nebylo třeba k dispozici. Z odpovědí na další otázku: „Máte zkušenosti s úpoly mimo vaše studium?“ je možné si vyvodit, že spíše domněnka, že toto další studium nebylo nutné doplňovat, byla správná. Ačkoliv 15 z nich uvedlo, že s úpoly mimo studium osobní zkušenost nemají, tak zbylých 14 respondentů zmiňuje například: úpolové hry, kurz Tělo Ústí, soukromé tréninky boxu, bývalé zaměstnání jako policista, tréninky a semináře MMA, tréninky jiu-jitsu, karate, kung-fu, kick-box, šerm, sebeobranu.

Otázka č. 13: Měl/a byste zájem absolvovat školení ohledně úpolů?



**Obr. 4. Měl/a byste zájem absolvovat školení ohledně úpolů?**

Pozitivní je, že i ti, kteří s úpoly neměli zkušenosti mimo studium by se dalšímu vzdělávání k tomuto tématu nebránili, někteří by ho dokonce uvítali. Z 29 respondentů uvedlo 7 (24 %), že by o školení měli zájem, dalších 7 (24 %), by o takovou příležitost měli spíše zájem, 10 (24 %) z nich uvedlo odpověď „spíše ne“ a pouze 5 (17 %) zbylých by o školení s touto tematikou zájem neměli.

Otázka č. 17: Jaký vidíte smysl ve výuce úpolů?

Na tuto otázku přišlo mnoho různých odpovědí, 28 z tázaných učitelů uvedlo, že nějaký smysl mají, tyto konkrétní odpovědi dále zmíním, ovšem pouze 1 respondent odpověděl, že si myslí, že toto cvičení není vhodné zařazovat do hodin tělesné výchovy na základní škole. Nicméně odpovědi ostatních respondentů zněly například takto:

- Sebeobrana.
- Žáci si mohou poměřit síly mezi sebou, což kluci mají rádi. Také si rozvíjí určitou stabilitu a silovou stránku.
- Zlepšení fyzické zdatnosti.
- Využití velkého množství svalových skupin, rozvoj síly.
- Využití a ovládnutí vlastní síly, rozvoj koordinace, odreagování zdravé agresivity, učení se padat ale i bojovat.



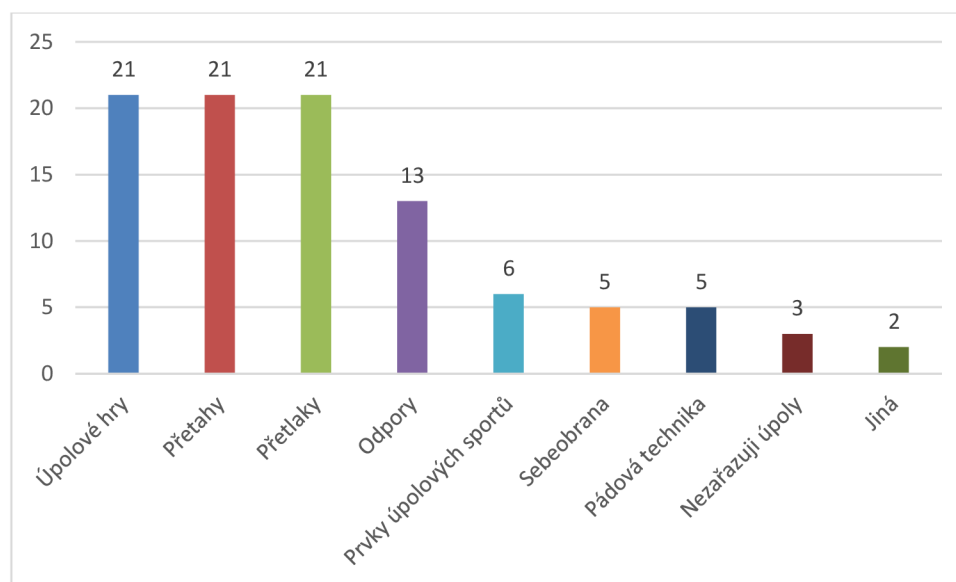
- Velký obzvláště pro kluky, ale i holky. Děti se učí koordinovat své pohyby, pracovat se svým tělem, je to základ pro sebeobranu, kluci se učí využívat sílu pro porážení soupeře, popasovat se se soupeřem tělo na tělo dle pravidel, fair play a další...
- Umět základní obranu proti útoku ale беру to i jako zpestření hodinu TV.
- Umět se ubránit.
- Smysl je rozvíjet sílu, myšlení v boji a s tím spojenou obrannou motoriku. Také se tím u žáků posouvá míra strachu.
- Rozvoj síly, výbušnosti, orientace, sebeovládání, taktických dovedností apod.
- Rozvoj síly a obratnosti.
- Rozvíjí rychlost, sílu, rovnováhu, rozhodnost, přesnost, taktiku, techniku, sebeovládání, spolupráci.
- Rozvíjí obratnost, připraví na sebeobranu.
- Práce s přirozenou agresí, uvolnění napětí, komplexní pohybový rozvoj.
- Posílení celého těla dnešní "líné" a "křivé" mládeže, hravost, bojovnost.
- Poměření síly, obratnosti, chytrosti, s protivníkem.
- Pohybová průprava, zvýšení sebevědomí, zdravé porovnávání a soupeření, zvýšení odolnosti.
- Ověřování fyzické zdatnosti mezi spolužáky.
- Osobní ochrana.
- Není na škodu, ale nepřeceňovala bych to.
- Největší smysl je v tom, že se uplatní i žáci, kteří jsou jinak outsideri.
- Návuk pádové techniky, návuk sebeobrany, návuk únikových strategií.
- Motorické dovednosti, disciplína.
- Koordinace, obratnost, spolupráce, dodržování pravidel.
- Kontakt s někým.
- Je to boj a zápas, ale s pravidly a bezpečný, děti se učí znát míru, použít sílu, zabojovat, ale ne za účelem ublížit.
- Fyzická aktivita, překonání druhého, učení fair play. Uznání druhého, pokud je silnější. Překonávání hranic u sebe – jako jedince.

Téměř všechny odpovědi obsahují zmínku a rozvoji nějaké motorické schopnosti či dovednosti. Někteří jich uvádějí i více najednou, nejčastěji se ale jedná o rozvoj síly. Část

z nich ale uváděla i rozvoj psychiky – fair play, uznání toho, že je druhý lepší, překonávání svých hranic, zvýšení odolnosti, hravost, rozhodnost, sebeovládání, posouvání míry strachu, uvolnění napětí, práce s agresí, rozvoj disciplíny.

Co se týká otázky vztahující se na dostatečné vybavení tělocvičny pro výuku úpolů, tak valná většina uváděla, že je jejich vybavení dostačující pro výuku úpolů, dokonce někteří zmiňovali, že jim k výuce stačí pouze žíněnky, což by mělo být základní vybavení každé tělocvičny. I tak 8 respondentů zvolilo odpověď „ne“ či „není dostačující“.

V otázce č. 19 jsem se doptávala, jaké úpoly vyučují ve svých hodinách. Přední příčku obsadily očekávaně úpolové hry, jelikož jsou to úpoly, které se dají vyučovat zábavnou formou a patří k těm nejjednodušším úpolovým aktivitám. Stejného počtu odpovědí se dostalo i přetahům a přetlakům.



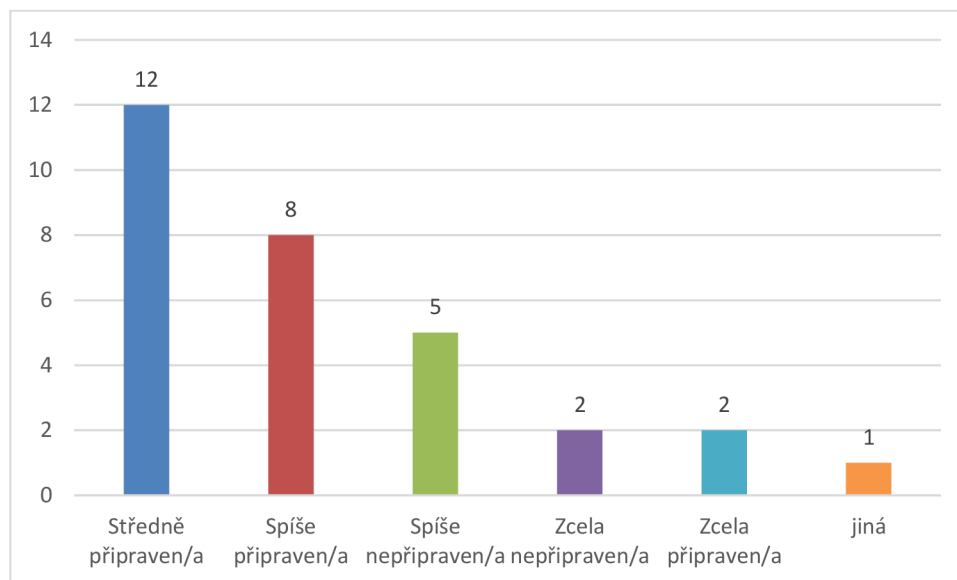
### Obr. 5. Jaké úpoly zařazujete do výuky tělesné výchovy?

Otázka č. 20 se zaměřovala na to, zda oni sami jako učitelé někdy vysvětlovali svým žákům, co znamená pojem „úpoly“. Odpovědi byly zhruba 50:50 ne a ano.

Otázky č. 23 a 24 se poté zaměřovaly na to, jaké psychické vlastnosti a motorické schopnosti si myslí, že úpoly rozvíjejí? Pouze 4 respondenti uvedli, že buď neví, jaké by mohly rozvíjet psychické vlastnosti, nebo že je k tomu nic nenapadá. Zbýlých 25 respondentů uvedlo vždy alespoň jednu psychickou vlastnost, nejvíce ale zmiňovali rozvoj vůle, sebevědomí, sebeovládání, sebedůvěry a psychické odolnosti. Mezi méně zmiňované, ale neméně zajímavé odpovědi patří: houževnatost, taktika, rozvaha, morální

zásady a fair-play. Co se týká pohybových schopností, nejzmiňovanější byl rozvoj síly, dále rychlosti, obratnosti-koordinace. Vytrvalost byla uvedena 5 respondenty.

Otázka č. 25: Představte si, že máte vést hodinu tělesné výchovy zaměřenou na úpoly. Jak se momentálně cítíte být připraven/a?



**Obr. 6. Představte si, že máte vést hodinu tělesné výchovy zaměřenou na úpoly. Jak se momentálně cítíte být připraven/a?**

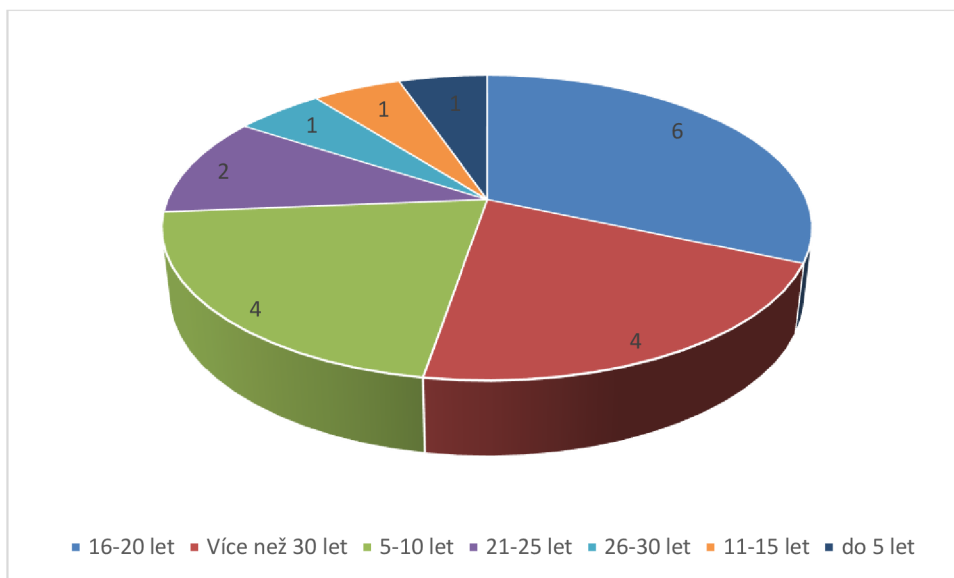
Pouze 2 z respondentů uvedli, že se cítí momentálně zcela připraveni pro výuku hodiny zaměřené na úpoly, tak stejně ale pouze 2 uvedli úplný opak. Nejvíce uvedených odpovědí bylo u možnosti „středně připraven/a“.

Otázka č. 26 se vztahovala k tomu, zda by měli zájem o sborník úpolových her, který byl součástí mé bakalářské práce, kde 23 z 29 respondentů zvolilo odpověď „ano“.

### 3.2 Výsledky výzkumného souboru: učitelé tělesné výchovy na SŠ

Konečné číslo respondentů na dotazník určený učitelům tělesné výchovy na středních školách činí 19, z toho 14 mužů a 5 žen. Dle odpovědí se pohybuje věk respondentů od 35 do 60 let a více. Nejvíce respondentů (7) zvolilo odpověď, že se jejich věk pohybuje v rozmezí 45-50 lety. Učitelů z okresu Liberec je 8, ze Semil 6, z České Lípy 4 a z Jablonce nad Nisou pouze 1.

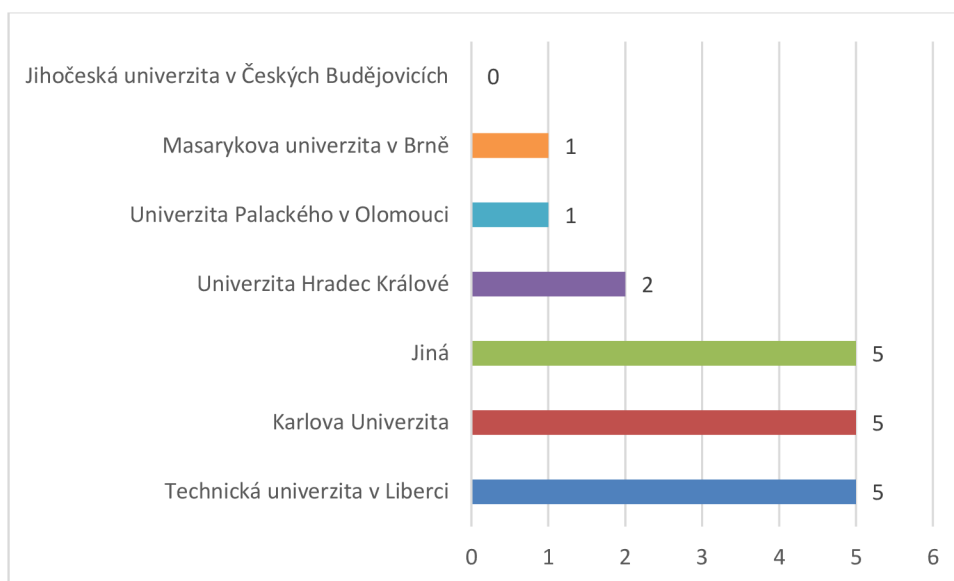
Otázka č. 3: Jaká je délka vaší pedagogické praxe?



**Obr. 7. Jaká je délka vaší pedagogické praxe? (SŠ)**

Stejně jako tomu bylo u výzkumného dotazníkového šetření zaměřeného na učitele tělesné výchovy na základních školách, tak i tohoto se zúčastnila celá škála pedagogů s různě dlouhou praxí od těch začínajících po zkušené.

Otázka č. 5: Na které vysoké škole jste studoval/a obor tělesný výchova?



**Obr. 8. Na které vysoké škole jste studoval/a obor tělesný výchova?**

Opět dle očekávání, jelikož se tento dotazník zaměřoval na učitele z Libereckého kraje, nejvíce odpovědí získala Technická univerzita v Liberci. Se stejným počtem odpovědí zde figuruje ale i Univerzita Karlova a jiné než zde zmíněné vysoké školy.

Otázka č.7: Co podle vás znamená pojem „úpoly“?

Odpovědi na tuto otázku konkrétně uvádím zde:

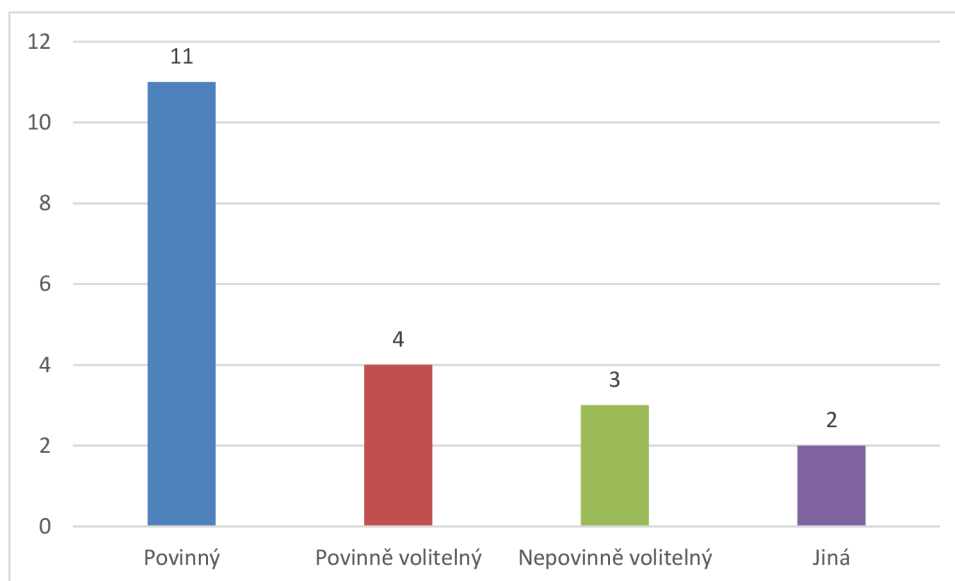
- Sportovní boj.
- Sportovní aktivity s prvky zápasnické techniky používané v judo, boxu, zápase, karate, atd.
- Silové schopnosti v párech.
- Sebeobrana, zápas, ....
- Sebeobrana, bezpečné pády a bojové sporty obecně.
- Různé aktivity za účelem překonání soupeře.
- Překonání odporu protivníka (dnes nejspíš bojové disciplíny).
- Judo.
- Jsou to tělesná cvičení s cílem pokořit soupeře – kontaktní sport (Judo, Zápas, aj., válčení a soupeření").
- Cviky na rozvoj síly.
- Cvičení se silovým odporem soupeře.

- Bojový sport, při kterém dochází ke kontaktu s protivníkem.
- Bojový sport.
- Bojové umění.
- Bojové sporty a hry s jejich tematikou.
- Bojová umění, práce s vlastním tělem.
- Bojová cvičení, sebeobrana.

Nejčastější odpovědi jsou: bojové sporty, bojové umění, sebeobrana. Opět je zde zmíněno jen párkrát, že do úpolů patří i například pádová technika a úpolové hry. Například konkrétně přetahy, přetlaky či odpory zde vůbec zmíněné nejsou.

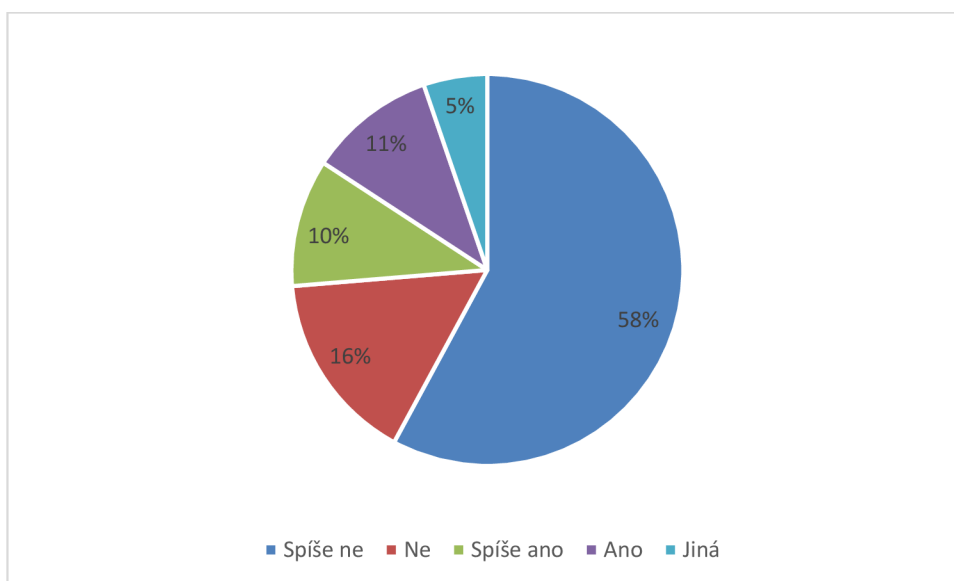
V otázkách č. 8-10 dostáváme odpovědi na to, zda byla výuka úpolů součástí jejich vysokoškolského studia a pokud ano, tak v jaké míře a formě tomu tak bylo.

Pozitivní zjištění je, že každý z dotazovaných učitelů prošel určitou formou výuky úpolů na vysoké škole. Nejčastěji a to 16x bylo zmiňováno, že výuka probíhala v podobě cvičení, 1 respondent uvedl, že probíhala i ve formě přednášek. Překvapivě v ohledu k již zjištěným datům z analýzy studijních programů zaměřující se na tělesnou výchovu, byla nejčastěji uváděna doba výuky 2 semestry (10), po dobu 1 semestru zvolilo odpověď 6 respondentů. Většina udávala, že předmět byl vyučován jako povinný (11), další 4 absolvovali předmět povinně volitelný a 3 nepovinně volitelný. 2 uvedli odpověď „jiná“.



**Obr. 9. Jaký byl statut tohoto předmětu zaměřeného na úpoly?**

Otázka č.11: Připravilo vás studium na vysoké škole dostatečně k výuce úpolů?



**Obr. 10. Připravilo vás studium na vysoké škole dostatečně k výuce úpolů?**

V této otázce jasně převažuje odpověď „spíše ne“. Další 3 respondenti uvedli odpověď ne. Pouze 2 zadali odpověď „ano“, stejný počet respondentů vybral odpověď „spíše ano“, jeden zadal „jiná“. Ovšem v další otázce, která se doptává na to, zda po nebo při vysokoškolském studiu absolvovali nějaké další vzdělání týkající se úpolů, zvolilo odpověď „ne“ 15 respondentů, která činí 58 % a zbylí 4 uvedli odpověď „jiná“, nikdo tedy nezvolil odpověď ano. Dále pouze 3 v následující otázce, zda mají zkušenost s úpoly mimo studium, uvedli, že tuto zkušenost mají například jako: v podobě táborových her, tréninku karate, judo a MMA, jeden z respondentů uvedl odpověď „amatérsky“.

Otázka č. 14 se doptávala na to, zda by měli o nějaké doplňující školení zájem. V této otázce se kladné odpovědi se zápornými rozdělili téměř napůl. „Spíše ne“ a „ne“ uvedlo 9 z dotazovaných učitelů, „Spíše ano“ a „ano“ zvolilo zbylých 10 učitelů.

Otázka č.17: Jaký vidíte smysl ve výuce úpolů?

Odpovědi:

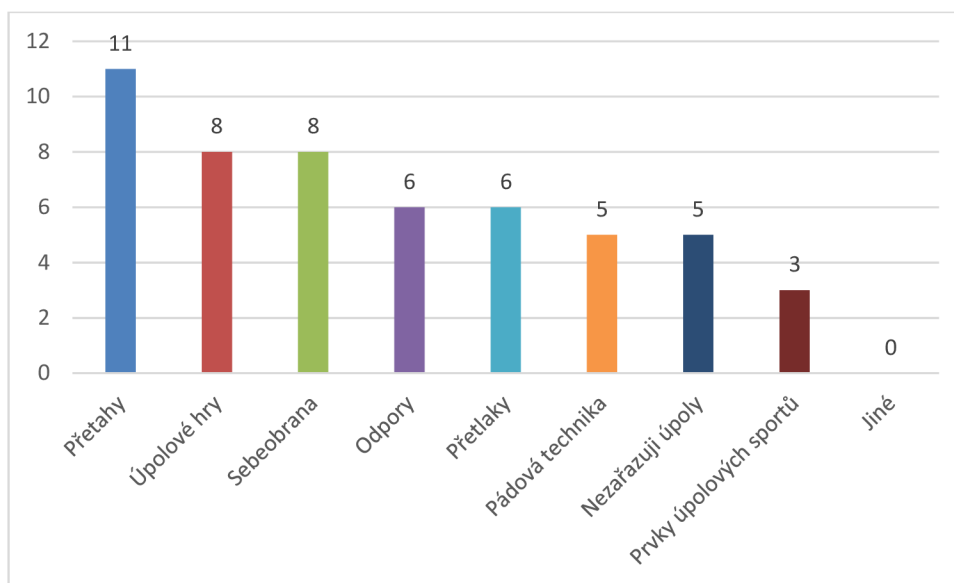
- Zvyšování síly, obratnosti, vystoupení z komfortní zóny, učení se padat, překonávání překážek.
- Změna, zábava, vzdělání, uplatnění v praxi.
- Zlepšení silových schopností, lépe snášet bolest, volní vlastnosti.
- Vzhledem k tomu, že učím samé dívky, tak minimálně v tom, že se naučí alespoň trochu bránit případným útočníkům.
- Vzhledem ke své odbornosti smysl nevidím.
- všestrannost
- uvědomění si vlastní síly a váhy. Pomocí techniky lze zvládnout i silnějšího nepřítele
- Sebeobrana, silová cvičení, kontaktní sporty
- sebeobrana, komplexní cvičení, rozvoj síly a rychlosti
- sebeobrana
- sebekázeň, respekt k druhým, sebevědomí
- rozvoj tělesné zdatnosti
- rozvoj síly
- Rozvoj koordinace, sebeovládání, bezpečné zvládnutí kritických situací (pády, ohrožení útočníkem atd.)
- překonání strachu z bolesti, vyrovnání se s porážkou
- práce s vlastním tělem, komunikace, posilování
- Posílení
- Děti to baví

Téměř každý z respondentů vnímá úpoly jako smysluplnou činnost, někteří v rozvoji motorických schopností, jiní jako prostředek k rozvíjení sebekázně, sebeovládání a učení respektu k druhým, či k budování sebevědomí. Jedna odpověď mě velmi zaujala a to je pouze jednoslovná: všestrannost. Pouze jeden z dotazovaných učitelů uvedl, že při současném stavu smysl nevidí a jeden odpověděl, že smysl nevidí vzhledem ke své odbornosti.



Otázka č. 19 zabývající se vybavením školy pro výuku úpolů dostala 14 kladných odpovědí, kde někteří opět, stejně jako v dotaznících určených učitelům základních škol, zmiňovali, že jim k výuce úpolů stačí pouze žíněnky a tím uznávají vybavení jejich tělocvičny jako dostatečné. Dalších 5 pouze uvedlo, že vybavení není dostačující, blíže nespecifikovali v jakých aspektech tomu tak je a co by jim konkrétně chybělo.

Otázka č. 20: Jaké úpoly zařazujete do výuky tělesné výchovy?



**Obr. 11. Jaké úpoly zařazujete do výuky tělesné výchovy?**

Ačkoliv učivo úpolů dle RVP G udává, že by se měla tělesná výchova v tomto odvětví zaměřovat spíše na sebeobranu, základy džudo, aikido a karatedo, tak první a druhou příčku obsadily průpravné úpoly – přetahy a hned druhou úpolové hry. Sebeobrana je umístěna až na třetím místě. Prvky úpolových sportů se dokonce umístily až jako poslední a tuto odpověď zvolili pouze 3 respondenti.

Otázky č. 24 a 25 se opět zaměřovaly na to, jaké psychické vlastnosti a pohybové schopnosti si učitelé myslí, že úpoly rozvíjí.

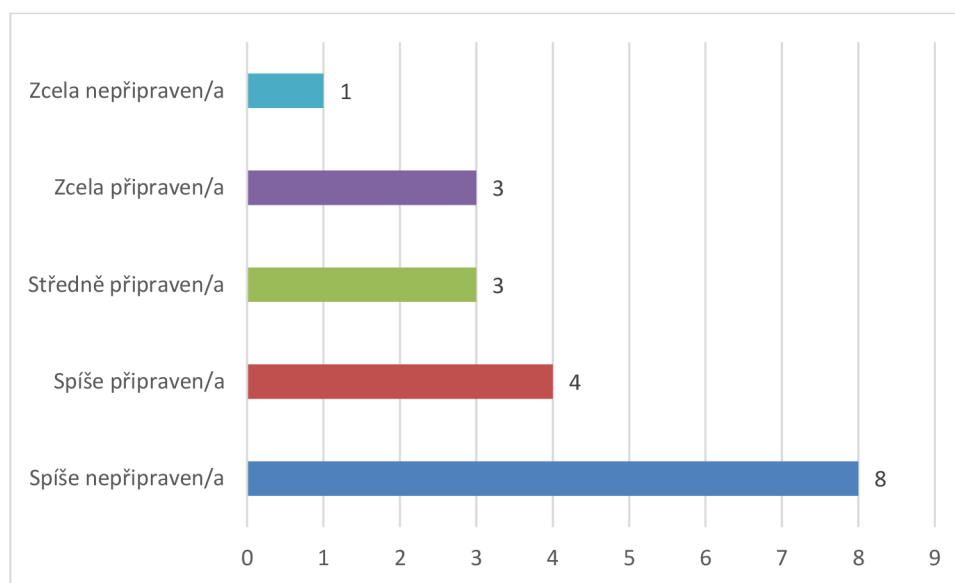
Odpovědi k psychickým vlastnostem:

- Zvládnout psychický tlak při kontaktu se soupeřem.
- Zvládání agrese, psych. uvolnění.
- Vytrvalost, odolnost, obratnost.
- V určitém případě bych věřil, že by žák mohl mít větší sebedůvěru....
- Vůle, vytrvalost, odolnost, cílevědomost.
- Uvědomění o síle a obratnosti. Jak funguje biomechanika.
- Schopnost řešit krizové situace, zachovat chladnou hlavu ve vyhrocených situacích, sebedůvěra.
- Sebevědomí, respekt k protivníkovi, práce se stresem.
- Sebevědomí, odvaha, rozhodnost.
- Sebeovládání.
- Sebekázeň, disciplína, boj se strachem, zvýšení sebevědomí.
- Sebedůvěru, uvědomění si vlastních fyzických hranic.
- Při dobrém vedení je to sebekontrola a zdravé sebevědomí.
- Pozornost, psychická odolnost.
- Ovládání emocí, citu, sebereflexe ...
- Odolnost, vytrvalost.
- Odolnost proti stresu.
- Bojovnost.

Odpovědi jsou velmi podobné těm od učitelů tělesné výchovy na ZŠ. Často se zde objevuje odolnost, vůle, zvládání agrese – sebeovládání, sebevědomí. Stejně se zde objevuje též respekt k protivníkovi. Odpověď, která je zde jedinečná je „schopnost řešit krizové situace“. Ten, kdo dokáže efektivně řešit krizové situace musí být odolná proti stresu, ovládat své emoce, mít sebedůvěru a dobré sebevědomí a být psychicky odolný. Tím pádem se pod touto odpovědí skrývá spousta dalších, které zde jsou zmiňovány samostatně.

Ohledně fyzických vlastností již byly odpovědi více strohé a jednoznačné. Nejčastěji (11x) byl zmíněn rozvoj síly, dále byla zmiňována i vytrvalost, rychlost a obratnost. Žádný z respondentů neuvedl, že by úpoly nerozvíjely žádnou motorickou schopnost, na druhou stranu 5 z nich zmínilo, že by mohly rozvíjet všechny tyto schopnosti.

Otázka 26: Představte si, že máte vést hodinu tělesné výchovy zaměřenou na úpoly. Jak se momentálně cítíte být připraven/a?



**Obr. 12. Představte si, že máte vést hodinu tělesné výchovy zaměřenou na úpoly. Jak se momentálně cítíte být připraven/a? (SŠ)**

V této otázce převažovaly nejisté odpovědi s označením „spíše“. Zcela jistí svou připraveností na si jsou 3 respondenti, pouze 1 se cítí být zcela nepřipraven. Poslední otázka č. 27 se zabývala stejnou záležitostí jako poslední otázka v dotazníku určeném učitelům základních škol – zda by měli zájem o sborník úpolových her, který byl součástí mé bakalářské práce. Pouze 1 respondent tuto možnost odmítl, zbývajících 18 o tento sborník projevili zájem.

## 4 DISKUZE

Cílem mé diplomové práce a především té praktické části, bylo zmapovat a porovnat výuku úpolů pomocí na vybraných vysokých školách a dále pomocí dotazníkového šetření zjistit její přenos do výuky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a na středních školách v Libereckém kraji. Tento cíl se mi podařilo naplnit, ačkoliv jsem očekávala větší návratnost dotazníků. Pomocí statistiky, kterou poskytuje stránka survio.cz, která je určena k tvorbě elektronických dotazníků, se například ukázalo, že dohromady dalších 23 učitelů tělesné výchovy nevyplnilo dotazník celý. Přemýšlela jsem, zda to bylo z důvodu, že dotazník obsahoval více než 20 otázek a tak mohlo být vyplňování zdlouhavé, ale nebylo tomu tak. Statistika též ukazuje, že většina dokázala vyplnit dotazník během 5-10 minut. Původně mi přišel elektronický dotazník jako nejpohodlnější forma dotazníku pro respondenty – možnost kdykoliv samostatně vyplnit a zaslat. Ukázalo se, že ale tato cesta není pro mě nejefektivnější a že by bylo nejspíše více účinné, kdyby byly dotazníky předány osobně.

Problematikou začleňování úpolů do výuky tělesné výchovy na základních a středních školách se zabývalo již mnoho autorů, kteří mapovali různé okresy a kraje České republiky. Hlavními průkopníky těchto dotazníkových šetření byli nejspíše Reguli, Ďurech a Vít (2007), kteří pomocí dotazníků zjišťovali stav výuky úpolů v Jihomoravském kraji. Vytvořili proto 2 dotazníky, jeden určený učitelům a druhý žákům. Několik otázek z dotazníku určenému učitelům mi poskytlo inspiraci k tvorbě vlastního dotazníku. Stejně jako v jejich výzkumu, i v mém se potvrdilo, že pokud učitelé do svých hodin úpoly zařazují, jedná se většinou o úpolové hry, přetlaky, přetahy. Totéž uvádí ve své práci i Zmrzlík (2021), který se zabýval stavem výuky úpolů v Jihomoravském kraji. Mimo tento fakt ve své práci i zmiňuje i to, že se domnívá že důvodem nezapojování úpolů do výuky tělesné výchovy je nedostatečná didaktická vybavenost vyučujících. I v mém dotazníkovém šetření došlo stejně jako u tohoto autora ke zjištění, že učitelé ale nemají velký zájem o doplňkové vzdělávání v oblasti úpolů mimo studium na VŠ. Stejně tak ale uvádí, že si jsou učitelé na jednu stranu vědomi pozitiv, které úpoly přinášejí. Bubníková (2020) se zabývala analýzou výuky úpolů ve školní tělesné výchově v České republice, svůj výzkum prováděla pomocí dotazníkového šetření v 10 krajích v letech 2015-2018. Ve své práci uvádí, že po pročištění odpovědí bylo k dispozici odpovědí od 192 respondentů. Též zde stejně uvádí, že připravenost učitelů na výuku úpolů se pohybovala pod hranicí 10 %, tudíž velmi nízká. Bartelová (2018) se zaměřovala na

současný stav výuky úpolů na základních školách v okrese Znojmo. Pomocí dotazníkového šetření došla o obdobným odpovědím, jako například, že nejvyužívanější jsou úpolové hry a přetahy a málokdo se věnuje výuce pádové techniky. Dále zjistila, že 95 % respondentů z jejího výzkumu se necítí být připraveno na výuku prvků bojových sportů či sebeobrany, též se 80 % z nich necítí být zcela připraveno na výuku pádové techniky. Také ve své práci navrhuje uskutečnění doplňujících seminářů pro učitele tělesné výchovy, jelikož na žádný podobný při prohledání internetu nenarazila.

K podobným výsledkům ohledně zařazování úpolových aktivit do školní tělesné výchovy ve svých pracích došli i Klinger (2020), Štolla (2018) Jakubcová (2017). I Dvořák (2016) ve své práci uvádí, že důvodem nízké míry zařazování úpolů do výuky bývá nízké sebevědomí učitelů v oblasti úpolů a pocit nekompetentnosti.

Komparaci tělovýchovných oborů na vybraných vysokých školách v České republice se zabývala Milerová (2014). Ve své práci uvádí přehled vybraných studijních programů zaměřených na tělesnou výchovu, kde ve svých tabulkách odkazuje na to, že se na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích vyskytoval v roce 2014 ve studijním programu Tělesná výchova a sport (jednooborové) předmět „úpoly“ jako povinně volitelný předmět, v programu dvouoborovém jak „základní úpoly“ též jako povinně volitelný, v programech Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ také. V učitelství pro SŠ se již řadí mezi povinné předměty. Na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem se v programu Tělesná výchova (dvouoborové) objevují úpoly jako dva předměty „úpoly I“ a „úpoly II“, oba jako povinné, tuto univerzitu jsem ve svém výzkumu zařazenou neměla. V těchto údajích se má práce občas mírně liší, domnívám se, že důvodem jsou různé akreditace těchto vzdělávacích programů.

## 5 ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývá výukou úpolů na vybraných vysokých školách v České republice a jejím transferem do výuky na druhém stupni základních škol a na středních školách. Abychom se mohli zaměřovat konkrétně na dané školy, bylo nejdříve nutné pomocí analýzy a následné syntézy sepsat a seznámit se s teoretickými poznatky, které jsou již známé. Poté bylo potřeba dohledat na webových stránkách vybraných vysokých škol jejich přehled studijních programů a vybrat z nich ty, které se zaměřují na tělesnou výchovu, ideálně na její pedagogiku. U těchto studijních programů bylo potřeba nastudovat studijní plány a zjistit, zda obsahují předměty zaměřené na úpoly, popřípadě jaký je statut těchto předmětů a jejich časová dotace. Pro zjištění konkrétních dat jsem pomocí dotazníkového šetření provedla výzkum týkající se učitelů tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a středoškolských učitelů tělesné výchovy. Těchto jsem se v dotazníku doptávala především na to, zda nějaký předmět zaměřený na úpoly na své cestě studiem absolvovali a jestli byl tento předmět pro ně dostatečně připravující na to, aby poté byli schopni poznatky a dovednosti z tohoto předmětu aplikovat pro vedení hodiny tělesné výchovy zaměřené na úpoly.

Z analýzy studijních programů vybraných vysokých škol byla zjištěna odpověď na první výzkumnou otázku: „Jsou na vybraných vysokých školách vyučovány úpoly? Pokud ano, tak v jakém rozsahu?“ Z těchto výsledků je znatelné, že každá z vybraných škol nějakým způsobem úpoly do své výuky začleňuje. Některé školy mají tento předmět povinný. Z přehledu, která je uveden v tabulce 2 a tabulce 3, lze například vyčíst, že většina vysokých škol má úpoly jako součást studijních plánů již v bakalářském studiu a to většinou jako povinný předmět. Náplň předmětů bývá obdobná. Pouze ve studijních plánech bakalářského studia ve studijním programu „Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání“ Univerzity Karlovy nebyl k dohledání žádný předmět, který by se věnoval přímo úpolům. Na druhou stranu, Univerzita Palackého v Olomouci nabízí v průběhu bakalářského studia mimo povinného předmětu i další povinně volitelný a nepovinně volitelný předmět zaměřený na úpoly. Dále bakalářské studijní programy na Technické univerzitě v Liberci nabízejí takový předmět pouze jako povinně volitelný.

Navazující magisterské studium se na většině z vybraných škol dělilo do dvou studijních programů, jeden zaměřený na učitelství tělesné výchovy na 2. stupni

základních škol a druhý na učitelství tělesné výchovy na středních školách. Ve dvouoborovém studiu je možné zvolit si studium typu minor nebo maior daného oboru. V typu minor na Univerzitě Karlově se v navazujícím magisterském studiu nesetkáme s žádným předmětem, který by se věnoval přímo úpolům, v ostatním studijních programech je přitom k dispozici volitelný i povinně volitelný předmět s tímto zaměřením. V navazujícím studiu se nenachází žádný předmět zaměřený na úpoly ani na Univerzitě Hradec Králové, ani na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Univerzita Masarykova v Brně disponuje povinným předmětem, tak stejně studijní program se zaměřením na střední školy na Technické univerzitě v Liberci. Univerzita Palackého v Olomouci již nabízí pouze nepovinně volitelný předmět s názvem „judo“ a Technická univerzita v Liberci ve svém studijním programu zaměřeným na 2. stupeň základních škol nabízí pouze povinně volitelný předmět s názvem „sebeobrana“.

Pomocí dotazníkového šetření byla získána odpověď na druhou výzkumnou otázku: „Jaký je stav výuky úpolů na základních a středních školách v Libereckém kraji?“ Z odpovědí jsem zjistila, že valná většina dotazovaných se již někdy setkala s pojmem úpoly a tak dokáží alespoň částečně přiblížit definici tohoto pojmu, ačkoliv v mnoha odpovědích byla uvedena neúplně. Pouze jeden ze všech respondentů uvedl, že neprošel žádným předmětem na vysoké škole, který by se věnoval úpolům. Většina těchto předmětů byla podávána formou cvičení a časovou dotací po dobu 1 semestru. V dotazníku ale na odpověď, zda je studium na vysoké škole připravilo dostatečně pro výuku úpolů, byla nejčastěji zvolená odpověď „spíše ne“, pouze 3 ze všech respondentů udali odpověď „ano“. Téměř všichni ale uvedli, že jim přijdou úpoly jako smysluplné cvičení, které rozvíjí jedince prakticky po všech stránkách, nejčastěji uváděli rozvoj síly, rychlosti, obratnosti, ale zmiňovali též i rozvoj sebedůvěry, sebevědomí, disciplíny a psychické odolnosti. I přesto, že většinou v dotazníku odpovídali, že je studium na vysoké škole spíše nepřipravilo na výuku úpolů, tak se snaží tato cvičení do svých hodin začleňovat, nejvíce zmiňovali úpolové hry, přetahy, přetlaky, odpory. Na základě získaných dat z tohoto dotazníkového šetření vyplývá, že by bylo vhodné, aby byly předměty zaměřené na úpoly vyučované na vysokých školách poskytovány ve větší časové dotaci a ideálně jak v bakalářském tak poté v navazujícím magisterském studiu.

## **6 SEZNAM ZKRATEK**

ZŠ = Základní škola

MŠ = Mateřská škola

MŠMT = Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP = Rámcový vzdělávací program

ŠVP = Školní vzdělávací program

TV = Tělesná výchova

Obr. = Obrázek

Tab. = Tabulka



# PŘÍLOHY

## Příloha 1: Dotazník určený učitelům tělesné výchovy na základních školách

Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Jedná se o anonymní získávání dat, která budou použita pro účely praktické části diplomové práce.

### 1 Jste muž nebo žena?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Muž  Žena

### 2 Kolik vám je let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Do 35 let  Do 40 let  Do 45 let  Do 50 let  Do 55 let  Do 60 let  Více než 60 let

### 3 Jaká je délka vaší pedagogické praxe?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Do 5 let  5-10 let  11-15 let  16-20 let  21-25 let  26-30 let  Více než 30 let

### 4 Na které vysoké škole jste studoval/a obor tělesný výchova?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Univerzita Hradec Králové  Univerzita Karlova  Masarykova Univerzita  Univerzita Palackého v Olomouci  
 Technická univerzita v Liberci  Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
 Jiná... |

### 5 Ve kterých letech jste studoval/a na vysoké škole?

### 6 Co podle vás znamená pojem "úpoly"?

### 7 Obsahovala výuka na vaší vysoké škole předmět zahrnující úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

Neobsahovala  Cvičení  Přednášky  Kurz  
 Jiná... |

## Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

---

### 8 Jaký byl statut tohoto předmětu zaměřeného na úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Povinný předmět    Povinně volitelný předmět    Nepovinně volitelný předmět  
 Jiná...

### 9 Pokud vaše výuka na vysoké škole obsahovala výuky, v jaké míře?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Po dobu 1 semestru    Po dobu 2 semestrů  
 Jiná...

### 10 Připravilo vás studium na vysoké škole dostatečně k výuce úpolů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Spíše ano    Spíše ne    Ne  
 Jiná...

### 11 Absolvoval/a jste nějaké další doplňující vzdělání ohledně úpolů po/při studiu na VŠ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Ne  
 Jiná...

### 12 Máte zkušenosti s úpoly mimo vaše studium?

### 13 Měl/a byste zájem absolvovat školení ohledně úpolů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Spíše ano    Spíše ne    Ne

### 14 Ve kterých ročnících vyučujete tělesnou výchovu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

6. ročník ZŠ    7. ročník ZŠ    8. ročník ZŠ    9. ročník ZŠ  
 Jiná...

### 15 Vyučujete v hodinách tělesné výchovy úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Ne  
 Jiná...

## Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

---

### 16 Jak často vyučujete úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Každý týden    1x za měsíc    1x za čtvrtletí    1x za pololetí  
 Jiná...

### 17 Jaký vidíte smysl ve výuce úpolů?

### 18 Je pro vás vybavení vaší školy dostatečné pro výuku úpolů?

### 19 Jaké úpoly zařazujete do výuky tělesné výchovy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Přetlaky    Přetahy    Odpory    Pádová technika    Sebeobrana    Úpolové hry  
 Prvky úpolových sportů    Nezařazují úpoly  
 Jiná...

### 20 Vysvětlovali jste někdy studentům pojem "úpoly"?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Ne  
 Jiná...

### 21 Jaký je váš osobní vztah k úpolovým aktivitám?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Kladný    Spíše kladný    Neutrální    Spíše negativní    Negativní  
 Jiná...

### 22 Z jakého důvodu máte tento vztah k úpolovým aktivitám?

### 23 Jaké psychické vlastnosti podle vás rozvíjí dětem cvičení úpolů?

## Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

---

24 Jaké pohybové schopnosti podle vás rozvíjí dětem cvičení úpolů?

25 Představte si, že máte vést hodinu tělesné výchovy zaměřenou na úpoly. Jak se momentálně cítíte být připraven/a?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

Zcela připraven/a    Spíše připraven/a    Středně připraven/a    Spíše nepřípraven/a    Zcela nepřípraven/a

Jiná...

26 Měl/a byste zájem o poskytnutí souboru vybraných úpolových her?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

Ne

Pokud ano - vyplňte zde prosím svou emailovou adresu, kam vám bude následně zaslán sborník vybraných úpolových her, který byl součástí praktické části mé bakalářské práce.

## Příloha 2: Dotazník určený učitelům tělesné výchovy na středních školách

Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Jedná se o anonymní získávání dat, která budou použita pro účely praktické části diplomové práce.

1 Jste muž nebo žena?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Muž  Žena

2 Kolik vám je let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Do 35 let  Do 40 let  Do 45 let  Do 50 let  Do 55 let  Do 60 let  Více než 60 let

3 V jakém okrese se nachází škola, na které vyučujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Jablonec nad Nisou  Liberec  Semily  Česká Lípa

4 Jaká je délka vaší pedagogické praxe?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Do 5 let  5-10 let  11-15 let  16-20 let  21-25 let  26-30 let  Více než 30 let

5 Na které vysoké škole jste studoval/a obor tělesný výchova?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Univerzita Hradec Králové  Univerzita Karlova  Masarykova Univerzita  Univerzita Palackého v Olomouci  
 Technická univerzita v Liberci  Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
 Jiná...

6 Ve kterých letech jste studoval/a na vysoké škole?

7 Co podle vás znamená pojem "úpoly"?

8 Obsahovala výuka na vaší vysoké škole předmět zahrnující úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

Neobsahovala  Cvičení  Přednášky  Kurz  
 Jiná...

## Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

---

9 Pokud vaše výuka na vysoké škole obsahovala výuky, v jaké míře?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Po dobu 1 semestru  Po dobu 2 semestrů

Jiná...

10 Jaký byl statut tohoto předmětu zaměřeného na úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

Povinný předmět  Povinně volitelný předmět  Nepovinně volitelný předmět

Jiná...

11 Připravilo vás studium na vysoké škole dostatečně k výuce úpolů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

Jiná...

12 Absolvoval/a jste nějaké další doplňující vzdělání ohledně úpolů po/při studiu na VŠ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Ne

Jiná...

13 Máte zkušenosti s úpoly mimo vaše studium?

14 Měl/a byste zájem absolvovat školení ohledně úpolů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Spíše ano  Spíše ne  Ne

15 Ve kterých ročnících vyučujete tělesnou výchovu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

1. ročník SŠ  2. ročník SŠ  3. ročník SŠ  4. ročník SŠ

Jiná...

16 Vyučujete v hodinách tělesné výchovy úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ano  Ne

Jiná...

## Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

---

### 17 Jak často vyučujete úpoly?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Každý týden    1x za měsíc    1x za čtvrtletí    1x za pololetí  
 Jiná...

### 18 Jaký vidíte smysl ve výuce úpolů?

### 19 Je pro vás vybavení vaší školy dostatečné pro výuku úpolů?

### 20 Jaké úpoly zařazujete do výuky tělesné výchovy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Přetlaky    Přetahy    Odpory    Pádová technika    Sebeobrana    Úpolové hry  
 Prvky úpolových sportů    Nezařazují úpoly  
 Jiná...

### 21 Vysvětlovali jste někdy studentům pojem "úpoly"?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano    Ne  
 Jiná...

### 22 Jaký je váš osobní vztah k úpolovým aktivitám?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Kladný    Spíše kladný    Neutrální    Spíše negativní    Negativní  
 Jiná...

### 23 Z jakého důvodu máte tento vztah k úpolovým aktivitám?

### 24 Jaké psychické vlastnosti podle vás rozvíjí dětem cvičení úpolů?

## Výuka úpolů na vysokých školách a jejich přenos do výuky na vybraných základních a středních školách

---

25 Jaké pohybové schopnosti podle vás rozvíjí dětem cvičení úpolů?

26 Představte si, že máte vést hodinu tělesné výchovy zaměřenou na úpoly. Jak se momentálně cítíte být připraven/a?

*Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Zcela připraven/a    Spíše připraven/a    Středně připraven/a    Spíše nepřípraven/a    Zcela nepřípraven/a  
 Jiná...

27 Měl/a byste zájem o poskytnutí souboru vybraných úpolových her?

*Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď*

Ne

Pokud ano - vyplňte zde prosím svou emailovou adresu, kam vám bude následně zaslán sborník vybraných úpolových her, který byl součástí praktické části mé bakalářské práce.



## 7 REFERENČNÍ ZDROJE

- Bartelová, P. (2018). *Současný stav výuky úpolů na základních školách v okrese Znojmo*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Beláňová A. (2009). *Vysoké školy: Soukromé versus veřejné vysoké školy: věčný boj?* <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/soukrome-versus-verejne-vysoke-skoly-vecny-boj>
- Bubníková, M. (2020). *Analýza výuky úpolů ve školní tělesné výchově v České republice*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Černá L. (2008). *Finance.cz: POROVNÁNÍ OBORŮ II: Tělesná výchova a sport na pedagogických fakultách*. <https://www.finance.cz/zpravy/finance/149259-porovnani-oboru-ii-telesna-vychova-a-sport-na-pedagogickych-fakultach/>
- Černá L. (2011). *Vysoké školy: Veřejná, státní nebo soukromá?* <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/verejna-statni-soukroma>
- Dvořák, M. (2016). *Využití úpolů ve výuce tělesné výchovy na základních školách*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Feltlová, M. D. (n.d.) *ÚPOLY*. <https://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/feltlda1/%C3%9APOLY%20PP.pdf>
- Fojtík, I. (1998). *Džudó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS SVOBODA.
- Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha: Univerzita Karlova
- Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- FP TUL. *Studijní program tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání*. <https://www.fp.tul.cz/uchazec/co-studovat-na-fp/telesna-vychova-se-zamerenim-na-vzdelavani>
- FP TUL. *Studijní program učitelství pro 2. stupeň základních škol*. <https://www.fp.tul.cz/uchazec/co-studovat-na-fp/ucitelstvi-pro-2-stupen-zakladnich-skol>
- Havlová L. (2014). *Vysoké školy: Co studovat: veřejnou, nebo soukromou VŠ?* <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/soukrome-versus-verejne-vysoke-skoly-vecny-boj>

IS UK. (n.d.) *Univerzita Karlova: Informační systém.*  
<https://is.cuni.cz/studium/predmety/index.php?do=plan&fak=11410&skr=2022&oborplan=ODNATVBI21>

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. (2021). *Studijní programy.*  
<https://www.jcu.cz/cz/prijimaci-zkousky/studijni-programy/studijni-program?program=2788>

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. (n.d.). *O univerzitě.*  
<https://www.jcu.cz/cz/univerzita/o-univerzite>

Kudrová V., Smrčka J. (2013). *Základy práva vysokých škol.*  
[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/praf/ps13/pravo\\_vs/web/04.html#text](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/praf/ps13/pravo_vs/web/04.html#text)

Klinger, D. (2020). *Výuka úpolů pro střední školy.* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

Masarykova univerzita. (2023). *Co je to standardní doba studia?*  
<https://www.muni.cz/studenti/poplatky/co-je-to-standardni-doba-studia>

Milerová, L. (2014). *Komparativní analýza akreditovaných tělovýchovných oborů na vybraných vysokých školách v České republice.* (Bakalářská práce). Brno: Masarykova univerzita.

MŠMT. (1998). *Zákon o vysokých školách.* <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-c-111-1998-sb-o-vysokych-skolach>

MŠMT. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia.* [https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/RVPG-2007-07\\_final.pdf](https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/RVPG-2007-07_final.pdf)

MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.*  
<https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2021/07/RVP-ZV-2021-zmeny.pdf>

MŠMT. (2022). *edu.cz: RVP – Rámcové vzdělávací programy.* <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/>

MŠMT. (2022b). *Rámcové vzdělávací programy pro gymnázia.* <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>

MŠMT. (2023). *Přehled vysokých škol.* <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/prehled-vysokych-skol-v-cr-3>

MŠMT. (n.d.) *edu.cz: revize RVP.* <https://revize.edu.cz/>

NKÚ. (2021). *Stát nerozděluje peníze pro veřejné vysoké školy tak, aby zvyšoval jejich kvalitu. V mezinárodním srovnání dlouhodobě zaostávají.* <https://www.nku.cz/cz/pro->

*media/tiskove-zpravy/stat-nerozdeluje-penize-pro-verejne-vysoke-skoly-tak--aby-zvysoval-jejich-kvalitu--v-mezinarodnim-srovnani-dlouhodobě-zaostávají-id11848/*

NPI. (n.d.) Rámcové vzdělávací programy. <https://www.npi.cz/ramcove-vzdelavaci-programy>

Pavelka, R., Stich, J. (2012). *Vývoj bojových sportů*. Praha: Karolinum.

Pavelka R., Stich J. (2014). *Multimediální učebnice úpolových sportů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-883.html>

Pedagogická fakulta UHK. (2023). *Studijní programy*. <https://www.uhk.cz/cs/pedagogicka-fakulta/prijimaci-zkousky/studijni-programy/ucitelstvi-pro-stredni-skoly-telesna-vychova>

Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. (2022). *Tělesná výchova a sport*. <https://pedf.cuni.cz/PEDF-1092.html>

Pelcová, M. (2010). *Vysoké školy: Veřejnou, státní nebo soukromou vysokou školu?* <https://www.vysokeskoly.cz/clanek/verejnu-statni-nebo-soukromou-vysokou-skolu>

Policejní akademie České republiky v Praze. (2023). *O škole*. [https://www.polac.cz/g2/view.php?o\\_skole/index.html](https://www.polac.cz/g2/view.php?o_skole/index.html)

Reguli, Z. (2005). *Úpolové sporty*. Brno: Masarykova univerzita.

Reguli, Z. (2004). Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In: PAVLÍK, J., eds. 2004. *Sport a kvalita života: soubor referátů z mezinárodní konference*. [https://www.upoly.sk/data/47\\_text.pdf](https://www.upoly.sk/data/47_text.pdf)

Reguli, Z., Ďurech, M., Vít, M. (2007). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita.

Roubíček, V. (1984). *Kdo s koho. Úpolová cvičení a hry*. Praha: Olympia.

Roubíček, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Univerzita Karlova.

Smolíková K. (2005). *Klíčové kompetence a jejich úloha v předškolním vzdělávání*. <https://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/158/KLICOVE-KOMPETENCE-A-JEJICH-ULOHA-V-PREDSKOLNIM-VZDELAVANI.html>

STAG JCU. (n.d.) Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: PORTÁL IS/STAG. <https://wstag.jcu.cz/portal/studium/prohlizeni.html>

STAG TUL. (n.d.) Technická univerzita v Liberci: PORTÁL IS/STAG. <https://stag.tul.cz/portal/studium/prohlizeni.html?plang=>

STAG UHK. (n.d.). *Univerzita Hradec Králové: PORTÁL IS/STAG*. <https://stag.uhk.cz/STAG>  
STAG UPOL. (n.d.) *Univerzita Palackého v Olomouci: PORTÁL IS/STAG*. <https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html>

Školy Online. (2023). *Seznam škol*. <https://www.seznamskol.cz/>

Štolla, J. (2018). *Současný stav výuky úpolů v povinné školní tělesné ve Středočeském kraji České republiky*. Brno: Masarykova univerzita

Univerzita Hradec Králové. (n.d.) *O univerzitě*. <https://www.uhk.cz/cs/univerzita-hradec-kralove/uhk/o-univerzite>

Univerzita Karlova. (2023). *Přijímací řízení*. [https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail\\_obor&id\\_obor=28462](https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail_obor&id_obor=28462)

Univerzita Karlova (2023 b) 2. *Detail oboru/programu*. [https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail\\_obor&id\\_obor=28858](https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail_obor&id_obor=28858)

Univerzita obrany. (2023). *Základní fakta o škole*. <https://unob.cz/univerzita/o-univerzite/zakladni-fakta-o-skole/>

Univerzita Palackého v Olomouci. (n.d.) *Studium*. <https://www.studium.upol.cz/Catalog/StudyPrograms?type=Subsequent#year=2023&major=5893>

Univerzita Palackého v Olomouci. (n.d.). *Základní informace*. <https://www.upol.cz/univerzita/zakladni-informace/>

Univerzita Technická v Liberci. (n.d.) *Univerzita*. <https://www.tul.cz/univerzita/>

Vít M, Reguli Z., Čihounková J. et. al. (2011). *Aplikované úpoly*. Brno: Masarykova univerzita. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/upoly/web/index.html>

Vít M., Reguli Z., Čihounková J. et. al. (2013). *Průpravné úpoly*. Brno: Masarykova univerzita. <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/uvod>

Waldauf J. (2007). *Sokol: malé dějiny velké myšlenky*. Luhačovice: Atelier IM.

Zachová, B. et. al. (1980). *Drobné pohybové hry, drobné závody a úpoly, drobné hry a zábavy v místnosti*. Praha: Univerzita Karlova

Zieleniecová P. (2021). *Pedagogika*. <https://kdf.mff.cuni.cz/vyuka/pedagogika/materialy/LS/14%20Obsah%20vzdelavani.pdf>

Zmrzlík, V. (2021). *Současný stav výuky úpolů na základních školách v Jihomoravském kraji*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.