



Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných základních školách

Diplomová práce

Studijní program: N7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obory: 7503T100 – Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy

7503T114 – Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy

Autor práce: **Bc. David Hunča**

Vedoucí práce: PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.





The Combatives Exercises in Teaching of Physical Education at the 2nd Stage of Selected Primary Schools

Master thesis

Study programme: N7401 – Physical Education for Education
Study branches: 7503T100 – Teacher training for lower-secondary school. Subject -
Physical education
7503T114 – Teacher training for lower-secondary school. Subject
Geography

Author: **Bc. David Hunča**

Supervisor: PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **David Hunča**
Osobní číslo: **P15000500**
Studijní program: **N7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy**
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň základní školy
Název tématu: **Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve**
vybraných základních školách
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl práce: na základě zjištění využívání úpolů ve školní tělesné výchově ve vybraných základních školách vypracovat návrh možných zlepšení.

Zásady pro vypracování: 1. Zjištění zařazení výuky úpolů do školní tělesné výchovy ve vybraných základních školách. 2. Zjištění personálního a materiálního zajištění výuky úpolů ve vybraných základních školách. 3. Návrh možných zlepšení současného stavu.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- BARTÍK, Pavol, SLIŽIK, Miroslava, ADAMČÁK, Štefan, 2010. Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy. Vyd. 1. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 241 s. ISBN 9788055700045.**
- FOJTÍK, Ivan, 1984. Úpoly ve školní tělesné výchově. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 142 s.**
- GAVORA, Peter, 2010. Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.**
- KONEČNÝ, Alois a Dušan TOMAJKO, 1995. Úvod do studia úpolů a sebeobrany. Vyd. 1. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 74 s. ISBN 80-7067-479-2.**
- REGULI, Zdenko, ĎURECH, Miroslav a VÍT, Michal, 2007. Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.**

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **27. listopadu 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **29. dubna 2016**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Bc. Tiborovi Slažanskému, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, za jeho cenné rady, připomínky, ochotu a trpělivost. Dále děkuji všem učitelům tělesné výchovy, kteří odpovídali na otázky výzkumného šetření.

Anotace

Diplomová práce Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných základních školách se zaměřuje na popis problematiky využívání úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy. Pozornost je věnována i uspořádání úpolů ve školní tělesné výchově, metodám a cílům výuky úpolových cvičení, didaktice úpolů, vedení úpolových aktivit s ohledem na bezpečnost, materiálnímu zabezpečení výuky úpolů a připravenosti učitelů k jejich využívání. Součástí práce jsou i návrhy vyučovacích jednotek s využitím úpolů a námět na zlepšení současného stavu využívání úpolů v tělesné výchově.

Klíčová slova

úpoly, tělesná výchova na 2. stupni základní školy, bezpečnost, metody a cíle výuky úpolových cvičení, další vzdělávání učitelů

Annotation

The diploma thesis called “The Combatives Exercises in Teaching of Physical Education at the 2nd Stage of Selected Primary Schools” is focused on using of the combatives exercises in physical education lessons issues description. The attention is paid to the school physical lessons combatives arrangement, the combatives exercises teaching methods and goals, the combatives didactics, the leading of the combatives exercises activities considering the safety, the provision of necessary combatives teaching equipment and the teachers ability to apply these combatives exercises. The combatives included educational units proposals and the improvement suggestions of combatives exercises utilizing in physical education current level are also the integral part of the thesis.

Key words

combatives, 2nd stage primary school physical education, safety, combatives exercises teaching methods and goals, additional teachers education

Obsah

SEZNAM TABULEK	10
SEZNAM GRAFŮ	11
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	12
ÚVOD	13
1 ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA	14
1.1 CÍLE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	15
1.2 SPECIFIKA UČITELSTVÍ ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	16
2 CHARAKTERISTIKA A SYSTEMATIKA ÚPOLŮ	18
2.1 PRŮPRAVNÉ ÚPOLY	19
2.1.1 Základní úpoly	20
2.1.2 Základní úpolová technika.....	22
2.1.3 Úpolové hry	26
2.1.4 Průpravné úpoly ve vyučovací jednotce	27
2.2 ÚPOLOVÉ SPORTY	28
2.2.1 Úpolové sporty ve školním vzdělávání.....	29
2.3 SEBEOBRANA.....	31
2.3.1 Sebeobrana ve školním vzdělávání.....	32
3 DIDAKTIKA ÚPOLŮ	34
3.1 HLAVNÍ DIDAKTICKÉ ZÁSADY PŘI VÝUCE ÚPOLŮ	35
4 METODY VYUŽÍVANÉ PŘI VÝUCE ÚPOLŮ	38
5 ZAŘAZENÍ ÚPOLŮ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ V RÁMCI ZÁKLADNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	41
6 VÝZNAM ÚPOLŮ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	43
7 MOTIVACE K ÚPOLŮM VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ	46
8 ÚPOLY NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	48
8.1 CÍLE VYUČOVÁNÍ ÚPOLŮ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY	50
9 VEDENÍ CVIČENÍ ÚPOLŮ S OHLEDEM NA BEZPEČNOST	52

10 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	54
10.1 METODA SBĚRU DAT	54
10.2 OBJEKTY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	55
10.3 CÍLE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	55
10.4 OTÁZKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	56
11 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	57
11.1 FAKTOGRAFICKÉ ÚDAJE.....	57
11.2 MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ	62
11.3 STAV VÝUKY ÚPOLŮ V RÁMCI TĚLESNÉ VÝCHOVY	68
11.4 PŘIPRAVENOST UČITELŮ V OBLASTI ÚPOLŮ.....	80
11.5 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	86
12 NÁVRHY VYUČOVACÍCH JEDNOTEK	88
13 DALŠÍ VZDĚLÁVÁNÍ UČITELŮ	99
13.3 MOTIVACE UČITELŮ K DALŠÍMU VZDĚLÁVÁNÍ.....	100
14 NÁVRH KURZU PRO UČITELE TĚLESNÉ VÝCHOVY NA TÉMA VÝUKA ÚPOLŮ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	102
15 ZÁVĚR	104
16 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	105
17 SEZNAM PŘÍLOH	109

Seznam tabulek

TABULKA Č. 1: SYSTEMATIKA PÁDOVÝCH TECHNIK	24
TABULKA Č. 2: FÁZE MOTORICKÉHO UMĚNÍ.....	35
TABULKA Č. 3: VÝSLEDKY DOSUD PROVEDENÝCH ŠETŘENÍ K POČTU UČITELŮ TĚLESNÉ VÝCHOVY PODLE POHLAVÍ	57
TABULKA Č. 4: VĚK PEDAGOGŮ	58
TABULKA Č. 5: DÉLKA PEDAGOGICKÉ PRAXE PŘI VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY	58
TABULKA Č. 6: SPLNĚNÍ KVALIFIKAČNÍCH POŽADAVKŮ PRO VÝUKU TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZŠ	59
TABULKA Č. 7: VÝUKA TĚLESNÉ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE NEBO GYMNÁZIU ..	60
TABULKA Č. 8: VYBAVENÍ ŠKOL VLASTNÍM VENKOVNÍM HŘIŠTĚM.....	63
TABULKA Č. 9: UŽÍVÁNÍ PRONAJATÉHO HŘIŠTĚ	63
TABULKA Č. 10: VYBAVENÍ ŠKOL VLASTNÍ TĚLOCVIČNOU	63
TABULKA Č. 11: VÝSLEDKY DOSUD PROVEDENÝCH ŠETŘENÍ K VYBAVENÍ ŠKOL VLASTNÍ TĚLOCVIČNOU	64
TABULKA Č. 12: UŽÍVÁNÍ PRONAJATÉ TĚLOCVIČNY.....	64
TABULKA Č. 13: POČET TŘÍD CVIČÍCÍCH SOUČASNĚ V TĚLOCVIČNĚ	65
TABULKA Č. 14: VYBAVENOST ŠKOL NA POKRYTÍ PODLAHY K VÝUCE ÚPOLŮ	66
TABULKA Č. 15: DOPLŇKOVÉ VYBAVENÍ NA VÝUKU PRŮPRAVNÝCH ÚPOLŮ.....	67
TABULKA Č. 16: VYUŽÍVÁNÍ PRŮPRAVNÝCH ÚPOLŮ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY	68
TABULKA Č. 17: VÝSLEDKY DOSUD PROVEDENÝCH ŠETŘENÍ K ZAŘAZOVÁNÍ ÚPOLŮ DO HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY	69
TABULKA Č. 18: VYUŽÍVÁNÍ SPECIÁLNÍCH ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	73
TABULKA Č. 19: NEJČASTĚJI VYUŽÍVANÁ SPECIÁLNÍ ÚPOLOVÁ CVIČENÍ V HODINÁCH TV.....	73

TABULKA Č. 20: VYUŽÍVÁNÍ JEDNOTEK ZAMĚŘENÝCH PŘÍMO NA ÚPOLY	76
TABULKA Č. 21: PŘEHLED VYUČOVÁNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY A VYUŽÍVÁNÍ ÚPOLŮ S OHLEDEM NA VĚK A POHLAVÍ ŽÁKŮ.....	78
TABULKA Č. 22: VÝUKA ÚPOLŮ PŘI STUDIU NA VVYSOKÉ ŠKOLE.....	80
TABULKA Č. 23: ZÁJEM O ÚČAST NA KURZU ZAMĚŘENÉM NA ÚPOLY	82
TABULKA Č. 24: PREFERENCE ČASOVÉ DOTACE KURZU ZAMĚŘENÉHO NA ÚPOLY....	83
TABULKA Č. 25: VOLNOČASOVÁ AKTIVITA UČITELŮ V RÁMCI ÚPOLOVÝCH ČINNOSTÍ	84
TABULKA Č. 26: ČASOVÁ DOTACE ÚPOLOVÝCH SPORTŮ VE VOLNÉM ČASE UČITELŮ	84
TABULKA Č. 27: VLASTNICTVÍ ZÁSOBNÍKU ÚPOLOVÝCH HER A CVIČENÍ	85
TABULKA Č. 28: ZÁJEM UČITELŮ O SPOLUPRÁCI S INSTRUKTOREM NĚJAKÉHO BOJOVÉHO UMĚNÍ ČI SPORTU	86

Seznam grafů

GRAF Č. 1: POČET HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY, KTERÉ UČITELÉ VYUČUJÍ V RÁMCI TÝDNE	60
GRAF Č. 2: POČET ŽÁKŮ CVIČÍCÍCH SOUČASNĚ V HODINĚ TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	61
GRAF Č. 3: SLOŽENÍ TŘÍDY PODLE POHLAVÍ ŽÁKŮ	61
GRAF Č. 4: ROČNÍKY, KDE UČITELÉ VYUČUJÍ TĚLESNOU VÝCHOVU	62
GRAF Č. 5: NEJČASTĚJI VYUŽÍVANÁ PRŮPRAVNÁ ÚPOLOVÁ CVIČENÍ.....	70
GRAF Č. 6: ČASTOST VYUŽÍVÁNÍ PRŮPRAVNÝCH ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY	71
GRAF Č. 7: DŮVODY NEVYUŽÍVÁNÍ PRŮPRAVNÝCH ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY	72
GRAF Č. 8: ČASTOST VYUŽÍVÁNÍ SPECIÁLNÍCH ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY	74
GRAF Č. 9: DŮVODY NEVYUŽÍVÁNÍ SPECIÁLNÍCH ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY	75

GRAF Č. 10: ZAŘAZOVÁNÍ ÚPOLŮ DO HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY PODLE ROČNÍKŮ ..	76
GRAF Č. 11: ZAŘAZOVÁNÍ ÚPOLŮ DO HODIN TĚLESNÉ VÝCHOVY PODLE POHLAVÍ ŽÁKŮ	77
GRAF Č. 12: HODNOCENÍ RIZIKOVOSTI ÚPOLŮ V POROVNÁNÍ S JINÝMI AKTIVITAMI	79
GRAF Č. 13: FORMA VÝUKY ÚPOLŮ PŘI STUDIU NA VYSOKÉ ŠKOLE.....	81
GRAF Č. 14: ZÁJEM UČITELŮ O ZÁSOBNÍK ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ	85

Seznam použitých zkratk

ASEBS – aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek

BP – bakalářská práce

DP – diplomová práce

SEBS - speciální edukace bezpečnostních složek

TV – tělesná výchova

VŠ – vysoká škola

ZŠ – základní škola

Úvod

Tématem diplomové práce jsou úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných základních školách.

V této práci bude objasněn význam vyučování úpolů v rámci tělesné výchovy na základní škole, přičemž pozornost bude věnována i uspořádání úpolů ve školní tělesné výchově, metodám a cílům výuky úpolových cvičení, didaktice úpolů a vedení úpolových aktivit s ohledem na bezpečnost.

Práce si klade za cíl zjistit stav využívání úpolů v hodinách tělesné výchovy na základních školách ve městě Liberec a zároveň na předmětných školách zmapovat materiální a personální možnosti zajištění výuky úpolů. Na základě výsledků výzkumného šetření bude navržen postup na zlepšení situace.

Ke splnění cíle si kladu následující otázky: V jaké míře zařazují učitelé tělesné výchovy na 2. stupni základní školy do výuky úpolová cvičení? Mají učitelé tělesné výchovy pro úpolové činnosti dostatečné znalosti a materiální zázemí? Jak zlepšit stav zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy?

1 Školní tělesná výchova

Tělesná výchova je vyučovací předmět, který podporuje tělesné a pohybové zkušenosti žáků a plní i kompenzační a relaxační funkci. Součástí obsahu tohoto předmětu jsou základy sportovních her a speciálních sportovních disciplín (Průcha, aj. 2003, s. 246).

Školní tělesná výchova se řídí Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, přičemž tento Rámcový vzdělávací program stanovuje obsah výuky, ve kterém jsou i úpolové činnosti.

Tělesná výchova je specifická nejen výukou v tělocvičně, na hřišti, v přírodě a podobně, ale i sportovním oblečením, které mají žáci na sobě. Na 2. stupni základní školy probíhá výuka tělesné výchovy, na rozdíl od ostatních předmětů, většinou nekoedukovaně.

Školní tělesná výchova se podobně jako celá vzdělávací soustava obtížně vyrovnává s rozsáhlými sociálními změnami a s nově vznikajícími a rozšiřujícími se nežádoucími společenskými jevy (Jansa 2012, s. 92).

Všichni autoři se shodují na tom, že tělesná výkonnost žáků se stále snižuje a možnost nápravy je při dotaci dvou hodin tělesné výchovy týdně značně problematická.

Podmínkou pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání pozitivní zážitek z pohybu a z komunikace při pohybu, přičemž dobře zvládnutá dovednost pak zpětně umocňuje kvalitu prožitku (Jansa 2012, s. 83).

Podle Miroslava Ďurecha (2001) vytváří základní škola v současné době podmínky pro uplatňování tělesné výchovy jako účinného prostředku při vedení dětí ke zdravému životnímu stylu. Tělesná výchova je nejefektivnější a nejkomplexnější poskytování pohybových dovedností a vědomostí pro celoživotní účast dětí v pohybových aktivitách a sportu. V soudobých osnovách tělesné výchovy na základní škole je dána možnost výběru činností a jejich zařazení do základního učiva. Toto platí i pro úpoly a sebeobranu (Ďurech 2001, s. 10).

V souladu s Rámcovým vzdělávacím programem je tělesná výchova na 2. stupni základních škol v učebních plánech tradičně zařazována v rozsahu dvou vyučovacích hodin týdně, přičemž ředitelé škol mají pravomoc zvýšit počet hodin podle místních podmínek (Jansa 2012, s. 93).

Vzhledem k tomu, že se žáci na výuku tělesné výchovy převlékají a často i přecházejí do tělocvičny mimo budovu školy, jako vhodnější se jeví možnost naplnění časové dotace formou dvou spojených vyučovacích hodin. Tato varianta však není pravidlem a na některých školách se tělesná výchova vyučuje v rámci dvou samostatných vyučovacích hodin dvakrát týdně. Navíc není výjimkou, že je vyučování koncipováno podle rozvrhu každý školní rok jinak.

Při hodinách tělesné výchovy je třeba stále hlídat, aby u žáků nedocházelo k únavě, neboť u dětí je větší nebezpečí přetěžování.

Selinger, aj. (1963) uvádějí čtyři základní příčiny únavy: vyčerpání energetických zásob (veškeré zdroje energie ale při žádném tělesném cvičení vyčerpány nelze), nahromadění odpadových látek, fyzikálně-chemické změny v činných tkáních a změny regulačních a koordinačních mechanismů (Seliger, aj. 1963, s. 179).

1.1 Cíle školní tělesné výchovy

V platném Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání je tělesná výchova zařazena pod vzdělávací oblast Člověk a zdraví.

Školní tělesná výchova je součástí komplexního vzdělávání žáků, přičemž na jedné straně směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost a na psychickou a sociální pohodu (Jansa 2012, s. 83).

Petr Jansa (2012) uvádí, že cílové zaměření vzdělávacího oboru tělesná výchova směřuje k:

- poznávání významu tělesné a psychické zdatnosti pro zdraví a pracovní výkonnost a k osvojování způsobu jejího cíleného usměrňování a hodnocení,
- rozvíjení pohybových dovedností a ke kultivaci pohybového projevu,
- poznávání vlastních fyzických a zdravotních dispozic i pohybových možností,
- rozvíjení sociálních vztahů v pohybových činnostech a následně i v běžném životě,
- využívání pohybu pro tělesnou i psychickou pohodu,
- osvojování dovedností organizovat jednoduché pohybové činnosti s uplatňováním zásad bezpečnosti (Jansa 2012, s. 84).

1.2 Specifika učitelství školní tělesné výchovy

Studijní obor tělesná výchova je nabízen v rámci vysokoškolského studia, a to v bakalářském i navazujícím magisterskému studiu. Absolvent bakalářského studia není kvalifikován pro učitelství tělesné výchovy.

Tělovýchovný odborník, učitel tělesné výchovy, v současné době absolvent vysoké školy v magisterském studijním programu, by se měl v oblasti úpolů a bojových umění orientovat alespoň ve stručném základu (Konečný, aj. 1995, s. 69).

Učitel by měl být v předmětu, který vyučuje, odborníkem a měl by vést žáky k udržování uvědomělé kázně. U předmětu tělesná výchova je velmi důležité, aby učitel uměl dobře identifikovat stávající studijní úroveň žáka, protože bez toho není možné optimálně realizovat individualizaci a aktivizaci jedince. Je třeba, aby učitel správně vyhodnotil, zda žák již zvládl určitou látku, nebo ne, a s ohledem na to pak stanovil látku následující (Fojtík, aj. 1996, s. 18).

Petr Jansa (2012) konstatuje, že výuka tělesné výchovy je specifickou edukační oblastí, která klade na učitele zvláštní psychické, tělesné a výkonnostní nároky. Učitelé tělesné výchovy vykonávají nejen své zásadní role vzdělavatele a vychovatele, ale nezřídka působí v rámci volnočasových aktivit i jako trenéři, cvičitelé nebo instruktoři v oblasti rekreačního sportu. K tradičním pedagogickým rolím se pak, více než je tomu u učitelů ostatních aprobací, přidávají další specifické sociální role: organizátor, vůdce, soudce, posuzovatel, kontrolor, utěšitel, terapeut, konzultant a podobně, tedy role spíše typické pro mimoškolní pedagogy. U učitelů tělesné výchovy je kladen velký důraz na hluboké vědomí jejich odpovědnosti vůči svým žákům a na stálé úsilí o maximální eliminování rizik, které s sebou pohybové aktivity nesou. U učitelů tělesné výchovy jsou mimo odborných a didaktických znalostí třeba i znalosti pedagogicko-psychologické. Oprávněně se od nich na školách očekávají výrazné profesní kompetence, které jim pomáhají diagnostikovat a řešit složité výchovné situace. Právě učitelé tělesné výchovy se nejen při výuce, ale i na školních kurzech, výletech a dalších mimoškolních akcích setkávají více než učitelé ostatních předmětů s řadou náročných situací, mezi které patří například sociální znevýhodnění, multikulturní komunikace, šikana, alkohol, drogy, poruchy příjmu potravy a podobně (Jansa 2012, s. 88–89).

Pomocí prostředků tělesné výchovy je usměrňována a rozvíjena osobnost žáka a jeho vztah k sociálnímu prostředí. Každá pohybová aktivita působí na jedince specifickým způsobem (Reguli, aj. 2007, s. 5).

Učitel tělesné výchovy by měl být schopen žákům předvést kvalitní ukázkou předmětné dovednosti a spoluúčastnit se s žáky na cvičení v hodině. Zároveň by měl disponovat kvalitním hlasovým fondem a dobrými organizačními schopnostmi (Fialová 2012).

2 Charakteristika a systematika úpolů

Označení „úpoly“ začal ve významu, v jakém se užívá dnes, používat Miroslav Tyrš v roce 1871 (Bartík, aj. 2010, s. 12).

Slovo příbuzné ke slovu „úpol“ je slovo „zápolit“; to je utvořeno ze spojení „za poly“ (se brát) – brát se v půli těla, za pás (Rejzek 2001, s. 733).

V současné době jsou úpoly podle Reguliho definovány jako pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera, přičemž mezi úpoly se řadí i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera (Reguli 2004, s. 72).

Fojtík uvádí, že úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Při úpolech dochází ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech (např. šerm) i s použitím tzv. chladných zbraní (Fojtík 1984, s. 8).

Většina úpolových činností jsou fyziologicky hodnotné, náročné a namáhavé cvičení. V systému tělesné výchovy mají úpoly samostatné a specifikované postavení, neboť úpoly nelze plnohodnotně nahradit jiným cvičením (Roubíček 1980, s. 6).

V kapitole 9 Úpolové sporty s pohybovou strukturou průpravných úpolů v projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011) je uvedeno, že u většiny úpolových aktivit neznáme dopředu partnerovu činnost a zvítězit je možné nalezením správného řešení pohybového úkolu. To ale neplatí u všech úpolových činností. Platí to u aktivit, které mají charakter odporů, což je většina úpolových činností. U přetahů a přetlaků je však partnerova činnost předvídatelná, alespoň z větší části. Přetahy a přetlaky jsou převážně silová cvičení, při kterých je často rozhodující právě síla. Taktika má na vítězství vedlejší vliv, ale nikoliv zanedbatelný. Jedná se například o přetahování lanem či přetlačování (Inovace SEBS a ASEBS 2011).

Současná systematika úpolů podle Reguliho (2004) zahrnuje tři úrovně – úroveň úpolových předpokladů, úroveň úpolových systémů a úroveň úpolových aplikací. V první úrovni jsou nejjednodušší základní prvky, ve třetí pak nejsložitější. První úroveň zahrnuje cvičení, která jsou průpravou pro druhou úroveň, a ta je průpravou pro úroveň následující:

1. úroveň úpolových předpokladů = průpravné úpoly = nejjednodušší základní prvky,

2. úroveň úpolových systémů = úpolové sporty = všechny systémy, které splňují základní znaky samostatného úpolového odvětví,
3. úroveň úpolových aplikací = sebeobrana = úpolové činnosti v podmínkách nutné obrany a krajní nouze v souladu s právními, etickými, společenskými a jinými normami (Reguli 2004, s. 73).

Porozumění vztahu průpravných úpolů, úpolových sportů a sebeobran jako plynule na sebe navazujících částí je důležitým faktem v uplatňování úpolů nejen ve sportovním nebo sebeobranném tréninku, ale i ve školní tělesné výchově (Reguli, aj. 2007, s. 28).

Ivan Roubíček (1980) používá dělení úpolů podle využití a uplatnění různých úpolových cvičení a činností na tři skupiny:

1. základní (průpravné) úpoly,
2. sportovní úpoly,
3. bojové úpoly, které dále dělí na:
 - a. sebeobranu a sebeochranu,
 - b. bojové akce (při vojenském výcviku a v ozbrojených složkách)
 (Roubíček 1980, s 6).

Ivan Fojtík (1990) dělí úpoly na:

1. průpravné (základní) úpoly,
2. sportovní úpoly,
3. bojové akce úpolového charakteru a sebeobranu (Fojtík 1990, s. 7).

2.1 Průpravné úpoly

Jedná se o nejjednodušší formu úpolů bez sportovního zaměření nevyžadující žádný speciální nácvik. Tyto činnosti mají bojový charakter, ale zároveň i zábavný, herní a soutěžní (Bartík, aj. 2010, s. 48).

Většina autorů průpravné úpoly rozděluje na základní úpoly (kapitola 2.1.1.), které tvoří úpolové činnosti v kontaktu s jedním či více partnery, a na základní úpolovou techniku (kapitola 2.1.2.), kam patří cvičení vykonávaná zpravidla bez

partnera. Úpolová technika je předpokladem pro všechny následující pohybové činnosti v úpolech, jako jsou třeba postoj, střeh, pád a podobně. Průpravné úpolové aktivity bez partnera jsou například změny v udržování poloh se zátěží nebo bez ní, zvedání břemen, házení a vrhání předmětů a podobně. Mezi aktivity s partnerem patří vzájemné přetlačování, přetahování, zápasení a podobně.

Dělení průpravných úpolů bude dále uváděno podle materiálu projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011), kapitola 3.2 Základní úpoly a kapitola 3.3 Základní úpolová technika.

2.1.1 Základní úpoly

V kapitole 3.2 Základní úpoly v projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011) autoři konstatují, že základní úpoly se objevují v základních úpolových vztazích. Osvojování a zdokonalování základních úpolů se realizuje ve vztahu s jedním nebo více soupeři a je převážně soutěživého charakteru. Základní úpoly prováděné s partnerem je možné dělit podle průběhu sil a biomechanické složitosti na přetahy, přetlaky a odpory (Inovace SEBS a ASEBS 2011).

Při cvičení přetahů na sebe cvičenci působí odstředivě, směr působení sil je pro oba cvičence stejný, vždy ve směru od soupeře v předozadním směru. Přetahy cvičenci vykonávají v postoji, v dřepu, v kleku, v sedu i v lehu. Přetahy se uskutečňují do určené vzdálenosti, za určenou metu, v určeném časovém limitu a podobně (Reguli, aj. 2007, s. 41).

Úkolem cvičenců je přemístit, přetáhnout nebo vychýlit soupeře tlakem (Fojtík 1984, s. 25).

Užívá se zde úchopů jednou či oběma rukama za oděv, tělo nebo cvičební nářadí, jako je například lano, hůl, pásek (Konečný, aj. 1995, s. 10).

Při cvičení přetlaků na sebe cvičenci působí dostředivě, směr působení sil je pro oba cvičence stejný, síla přetlaku působí vždy ve směru do soupeře v předozadním směru. Je dobré určit toho, kdo přetlačuje, a toho, kdo se přetlačení brání. Přetlaky cvičenci vykonávají v postoji, v dřepu, v kleku, v sedu i v lehu. Přetlaky se uskutečňují

do určené vzdálenosti, změny postoje soupeře anebo jeho části těla (Reguli, aj. 2007, s. 41).

Úkolem cvičenců je vychýlit soupeře tlakem s užitím některé části těla nebo celého těla, případně s pomocí cvičebního náradí, jako je například hůl (Konečný, aj. 1995, s. 12).

Při odporech si cvičenci vzájemně brání v činnosti, přičemž směr vzájemného působení cvičenců se v průběhu cvičení mění, protože jde o rychlé střídání přetahů a přetlaků ve vzájemných kombinacích v různých směrech. Určujeme útočníka a bránícího se cvičence (Reguli, aj. 2007, s. 41-42)

Úkolem cvičenců je překonat určeným způsobem jistou aktivitu protivníka, zabránit určitému výkonu, dotknout se určené části těla soupeře, a to vše pomocí těla nebo i s využitím cvičebního náradí (Konečný, aj. 1995, s. 12). Odpory cvičenci vykonávají v postoji, v kleku, v sedu i v lehu (Bartík, aj. 2010, s. 49).

Zdenko Reguli aj. (2007) uvádějí dělení odporů na odpory s charakterem přetahů, odpory s charakterem přetlaků a vlastní odpory. Odpory s charakterem přetahů a přetlaků jsou přechodovými formami mezi přetahy a přetlaky na jedné straně a odpory na druhé straně, kdy převládající aktivitou je tahání, ne tlačení. Vlastní odpory jsou pak nejsložitějším cvičením základních úpolů, přičemž úpolovým cílem mohou být níže uvedené činnosti:

- přemístění
 - přemístit partnera (horizontálně i vertikálně),
 - změnit polohu určené části těla,
 - přemístit předmět držený partnerem,
- držení
 - udržet partnera (horizontálně i vertikálně),
 - změnit polohu určené části těla,
 - udržet držený předmět,
- navázání kontaktu
 - dotknout se partnera na určené části jeho těla nebo předmětu, který drží,
 - uchopit partnera za určenou část jeho těla či oděvu,
- zabránění kontaktu
 - zabránit doteku nebo úchopu (Reguli, aj. 2007, s. 42).

2.1.2 Základní úpolová technika

Všichni autoři se shodují, že znalost základní úpolové techniky je nezbytná pro ovládnání jednotlivých úpolových systémů, přičemž základní úpolová technika se většinou realizuje bez partnera. Cvičení s partnerem nemá za cíl ho přemoci, ale zdokonalit prvky techniky.

Dle kapitoly 3.3 Základní úpolová technika v projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011) do základní úpolové techniky patří:

- polohy (střehy),
- přechody,
- pohyby paží,
- pohyby nohou,
- obraty těla,
- přemísťování,
- způsoby navazování kontaktu,
- zvedání, nošení a spuštění živého břemene a
- pádová technika.

Polohy (střehy) – jedná se o prostorové vztahy těla k vnějšímu prostředí, zejména k podložce a k nejbližším spolucvičencům a předmětům. U jednotlivých částí těla, jako jsou paže, nohy, trup a hlava, je to vzájemný prostorový vztah těchto částí (předpažení, zanožení, překlonění, uklonění hlavy vlevo a podobně). V úpolových aktivitách jde o výchozí postavení při řešení konfliktních situací (Reguli, aj. 2007, s. 43).

Smyslem střehu je usměrňovat vzdálenost vůči protivníkovi bez oslabení vlastní bojeschopnost (Fojtík 1990, s. 30).

Podrobný popis střeňů včetně cvičení k jejich zdokonalování uvádí Ivan Fojtík (1984) v publikaci Úpoly ve školní tělesné výchově I. na stranách 97 až 100.

Přechody – jedná se o dynamické změny základních poloh, například z postoje do kleků, sedů, lehů. Při přechodech je třeba dbát na to, aby cvičenec stále udržoval rovnováhu (stabilitu) a celé tělo uvolněné. Zároveň by se měl pohybovat vzpřímeně, nenaklánět se do stran ani do předklonu či záklonu (Reguli, aj. 2007. s. 44).

Pohyby paží – jedná se o dynamické činnosti, kterými realizujeme kontakt s partnerem, například dotek, úchop, objetí. Specifickými pohyby paží jsou údery. Údery se nacvičují s využitím pomůcek, jako jsou například rukavice, lapy a podobně (Reguli, aj. 2007, s. 44).

Pohyby nohou – jedná se o základní kroky cvičenců a o kopy. Kroky se uskutečňují pouze překročením nebo sunem v různých směrech. Podle oporné fáze, kdy se podložky dotýká jen jedna noha, začíná pohyb zadní nebo přední noha, což je důležitý faktor pro nácvik kopů. Cvičenec se musí naučit uvědomovat si prostor a jeho využití. Charakter použití techniky stanovuje pohyby nohou v postoji nebo na kolenou (Reguli, aj. 2007, s. 44).

Obraty těla – jedná se o otáčení okolo podélné osy těla při zachování vertikální stability. Obraty těla jsou důležitou přípravou pro techniky hodů. Obraty užíváme i ve výskoku a ve spojení s údery a kopy (Reguli, aj. 2007, s. 44).

Přemísťování – jedná se o pohyb k soupeři nebo od soupeře. Při přemísťování dochází ke změnám polohy těžiště cvičence v horizontální rovině při současné změně plochy opory. Podle mechaniky pohybu těla využíváme k přemísťování chůzi nebo skok (Reguli, aj. 2007, s. 44).

Způsoby navazování kontaktu – jedná se o důležitou část základní úpolové techniky, která je realizována bezprostředním kontaktem jakékoliv části těla nebo prostřednictvím zbraně. Kontakt je prováděn dotekem (úderem, kopem), úchopem nebo objetím. Při kontaktu dochází k přenosu energie na soupeře (Reguli, aj. 2007, s. 44–45).

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – jedná se o aktivity využívané ve střetových situacích pro narušení stability a změny postavení soupeře. Optimální technika v nošení cvičenců spočívá v mírném bederním předklonu trupu o 30 až 40 stupňů, v iniciaci pohybu od extenzorů kolen a beder při co nejvíce rovných a vzpřímených zádech (Reguli, aj. 2007, s. 45).

Pádová technika nemá vyloženě úpolový charakter, protože pád lidského těla není klasifikován jako úpolová činnost. Bez zvládnutí pádové techniky nelze nacvičovat techniku porazů a poraz již úpolovým prvkem je (Fojtík 1984, s. 72).

V každém porazu je možné definovat tři fáze, které jsou dokonale spojené v jediný pohybový celek: vychýlení, nástup a hod (Fojtík 1990, s. 37).

K pádu dochází součtem vektorů několika sil:

- gravitací působící ve směru k podložce,
- vnitřními silami vytvářenými padajícím a
- vnějšími silami (způsobenými útočníkem, nárazem) (Reguli, aj. 2007, s. 45).

Pádové techniky se dělí podle dominantního směru pádu, podle otočení kolem osy ramen a podle způsobu tlumení dopadové energie – viz níže uvedené tabulka systematiky pádových technik.

Tabulka č. 1: Systematika pádových technik

dominantní směr	převrat	zaražení
pád vpřed	s převratem	bez zaražení
		se zaražením
	bez převratu	bez zaražení
		se zaražením
pád vzad	s převratem	bez zaražení
	bez převratu	se zaražením
pád stranou	se zaražením	
kombinované pády	vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem	
	vzad s obratem 180°	
	„padající list“	

Zdroj: Inovace SEBS a ASEBS 2011, kapitola 3.3 Základní úpolová technika

Ivan Fojtík (1990) uvádí dělení pádů z hlediska formy na pády přímé a na pády skulením, z hlediska vlastní iniciativy na úmyslné a náhodné. Pády z iniciativy třetí osoby označuje jako pády neúmyslné. Pády skulením jsou výhodnější, protože je u nich náraz těla na podložku rozložen do delšího časového intervalu. Jejich realizace je však

možná jen v případě, že tělo padajícího má určitou setrvačnost v pohybu zhruba ve vodorovné rovině. Pak je možné této setrvačnosti využít k převedení těla do valivého pohybu. Pokud tato podmínka není splněna a tělo padá zhruba kolmo, není jiná možnost než provést pád přímý. To platí i u pádů, kterým předchází vodorovný pohyb těžiště, ale tělo je v opačném rotačním pohybu, než je v pádu vyžadováno. Pády přímé charakterizuje dopad na co největší plochu těla, zpravidla na ty části, které mohou být dopadem poškozeny co nejméně. Součástí těchto pádů je energický úhoz pažemi o zem (Fojtík 1990, s. 16–17).

Zdenko Reguli aj. (2007) uvádějí, že při pádových technikách je důležité dodržovat biomechanické, tzv. sjednocující principy:

- rozložit sílu na plochu,
- zabránit kontaktu s podložkou zranitelnými částmi těla,
- realizovat pád valivým způsobem,
- prodloužit vykonávání pádu,
- využít energii pádu na opětovné zaujetí postoje-střehu,
- použít jednoduchou a přirozenou techniku (Reguli, aj. 2007, s. 46).

Některé základní úpoly často končí pádem, například cvičení pro rozvoj rovnováhových schopností. Pro potřeby praxe na základních a středních školách je důležité, aby si žáci osvojili tři základní pády: pád vzad se zaražením, pád bokem a pád vpřed do kotoulu, přičemž je dobré začít s nácvikem pádu vzad se zaražením (Bartík, aj. 2010, s. 75–76).

Metodický postup nácviku pádů je velmi dobře popsán na stranách 77 až 81 v publikaci *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy* od autorů Pavola Bartíka, Miroslava Sližika a Štefana Adamčáka (2010).

Pády je možné posuzovat i z psychologického pohledu – u někoho mohou vyvolávat strach z toho, co se stane, když spadne (Konečný, aj. 1995, s. 12). Pádová cvičení jsou velmi dobrou metodou, jak tyto obavy eliminovat.

Při nácviku pádů dbáme na to, aby dopad těla i úhoz pažemi byly prováděny s výdechem, který způsobí kontrakci břišních svalů, a ta zase menší plasticitu těla v oblasti břicha. Vnitřní orgány pak nemají tak velkou možnost pohybu (Fojtík 1984, s. 78).

Pády jsou nejen formou ochrany padajícího těla, ale i zrcadlem pohybových schopností žáka. Je žádoucí, aby žák uměl padat správně bez nepříjemných

subjektivních pocitů, protože když toto neovládá, ztrácí jistotu v pohybech svého těla a část jeho pozornosti je poutána obavami z důsledku možného vlastního pádu. Dostatečná dovednost v technice pádů je předpokladem pro nácvik porazů. Význam nácviku pádů spočívá i v tom, že umožňuje bezpečné provádění chvatů ve sportovních úpolech (Fojtík 1990, s. 16).

2.1.3 Úpolové hry

V kapitole 8 Zásobník cvičení v projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011) je objasněno, že úpolové hry nejsou zahrnuty do systematiky úpolů jako samostatná skupina cvičení, protože se nejedná o cvičení svou strukturou odlišná od základních úpolů; všechny tyto hry mají totiž charakter přetahu, přetlaku nebo odporu. Úpolová hra je pojímána jako zábavná, zpravidla soutěživá forma cvičení základních úpolů. Úpolové hry jsou jedním z druhů pohybových her (Inovace SEBS a ASEBS 2011).

Při úpolových hrách je dobré předem promyslet organizaci hry. Pro zdárný průběh úpolových her jsou důležitá pravidla, která by měla být jednoduchá a především jednoznačná. V rámci pravidel musí být také stanoveno, kdy hra končí. Časové vymezení stanovíme podle namáhavosti činnosti, podle věku a zdatnosti účastníků a podobně. Pravidla je třeba žákům vysvětlit před začátkem hry, a když se v jejím průběhu ukážou jako nedostatečná, provedeme dle potřeby jejich upřesnění či doplnění. Přirozené projevy vyjadřující radost z úspěchu, vzájemné rady hráčů, povzbuzování a další únosně rušnou kulisu neomezujeme, protože ta patří k charakteru úpolových her. Po ukončení hry je zapotřebí vyhlásit výsledek a určit vítěze. K vyhlášení výsledků je dobré připojit stručné zhodnocení cvičení, pochválení dobrých výkonů, ale také upozornění na nesprávný způsob boje, přičemž vítězství docílené v rozporu s pravidly se přizná protivníkovi (Roubíček 1980, s. 18–19).

Pravidla, dle kterých se hraje, určuje učitel a využívá i různých omezení, díky kterým dosáhne toho, že hra je pokaždé trochu jiná; žákům by se nemělo stát, že by se dvakrát setkali se zcela totožným úpolovým cvičením (Reguli, aj. 2007, s. 63).

Úpolové hry je možné koncipovat jako soutěže jednotlivců, kdy každý člen provádí danou činnost jako příslušník družstva soupeřící jen s jedním členem družstva protivníka (vítězné body družstva se sčítají), nebo jako soutěže skupin, kdy každý člen družstva plní určitý, často i odlišný úkol ve struktuře boje družstva. Úkol může být pro

oba žáky při cvičení průpravných úpolů stejný, například vzájemný tah za paži, při kterém každý usiluje o přetažení protivníka o jeden metr vzad, nebo může být zadání úkolů rozdílné – například jeden ze dvojice se snaží o setrvání na místě a druhý se ho snaží přemístit k metě (Fojtík 1984, s. 25–26).

Vladimír Roubíček (1980) uvádí, že v případě, když jsou v hodinách zařazovány soutěže družstev a ve třídě je lichý počet cvičenců, je vhodné zaměstnat cvičence, který nemá dvojici, například jako pomocného rozhodčího, počítáče bodů, časoměřiče a podobně. Při opakování cvičení, odvetné hře, pak tento cvičenec vystřídá jiného. V případech, kdy to průběh cvičení dovoluje, může počet cvičenců doplnit sám vyučující. Jeho citlivá a přizpůsobivá účast může být vhodná a pro žáky povzbuzující. V souladu s požadavkem na stálou a společnou účast všech žáků je vhodné vyřazovací hry užívat jen omezeně, protože při vyřazovacích soutěžích poražení odstupují a dalšího průběhu klání se již neúčastní. Ze hry většinou jako první vypadávají méně obratní a slabší žáci, tedy právě ti, kteří procvičení nejvíce potřebují. Pro zbývající žáky pak ve hře stoupá namáhavost a povzbuzováním ze strany vyřazených žáků by se mohli nechat strhnout k přeceňování sil, k vyčerpávajícímu boji, k porušování pravidel a podobně (Roubíček 1980, s. 18).

2.1.4 Průpravné úpoly ve vyučovací jednotce

Průpravné úpoly obvykle zařazujeme do průpravné části vyučovací jednotky, ale můžeme je využít i jako doplňující a kompenzační cvičení. Pakliže průpravné úpoly zařazujeme do hlavní či závěrečné části vyučovací jednotky, je třeba věnovat výběru cvičení zvýšenou pozornost. V průpravné části volíme dynamická cvičení náročná na pozornost a rychlost a v závěrečné části statická cvičení k rozvoji rovnováhových schopností bez nároků na rychlé přemísťování, sílu a rychlost (Reguli, aj. 2007, s. 40).

Cvičení průpravných úpolů bývá většinou velmi efektivní, protože téměř po celou dobu výuky jsou žáci v činnosti. Je však třeba pozorně sledovat jejich případnou únavu, která by mohla techniku i taktiku cvičení z hlediska účinnosti nepříznivě ovlivnit (Fojtík 1990, s. 9).

Při nedostatku potřebných pomůcek, například žíněnek, je vhodné zadat žákům doplňkovou činnost, což může být třeba vychylování z rovnováhy ve stoji spojném či jiná jednoduchá cvičení, která lze bezpečně provádět i bez žíněnek. To platí jen

v případě, kdy není nutné, aby žáci sledovali činnost žáků cvičících úpoly na žíněnkách (Fojtík 1990, s. 11).

2.2 Úpolové sporty

Označení úpolové sporty vzniklo v euroamerické kultuře pro všechna bojová umění, která se stala soutěžní disciplínou, a to jako výsledek potřeby vymezit a zařadit tento specifický druh sportu mezi jiné soutěžní sporty. Úpolové sporty jsou tedy uměle vytvořené z bojových umění. Soustředí se na fyzické překonání partnera (Šmejkal 2013, s. 19–20).

Úpolové sporty jsou nejobsažnější skupinou úpolů. Zahrnují všechny úpolové systémy, které se vzájemně odlišují nejen názvem, ale i historií, technickými prostředky, organizací a podobně (Feltlová 2017).

Úpolový systém není jen souhrnem určitých prvků, ale mezi prvky úpolových systémů jsou vzájemné souvislosti a je v nich určitý řád. Každý konkrétní úpolový sport je nositelem atributů, které jej odlišují od ostatních úpolových sportů. Jde především o vlastní:

- název (judo, karate, aikidó, džiu-džitsu atd.),
- vývoj (každý se zrodil nejen v jiných historických souvislostech, ale i na jiném místě),
- prostředky (technické, taktické, materiální),
- členskou základnu a její vnitřní hierarchii,
- zastřešující organizaci a systém národních a regionálních organizací,
- metody a formy výcviku, vzdělávání a výchovy (vzájemně více či méně odlišné),
- soutěžní sporty i systém soutěží, pravidel a evidenci výsledků (Reguli, aj. 2007, s. 46–47).

Ne všechny sporty mají veškeré vyjmenované znaky rozvinuty na stejné úrovni. Některé úpolové sporty ani všechny uvedené atributy nemají. Nové úpolové sporty vznikají i v současné době (Reguli, aj. 2007, s. 47).

Podle zaměření je možné úpolové sporty rozdělit na:

- soutěžní (zápas, box, kendó atd), kde je hlavním znakem systém soutěží, příprava na soutěže s cílem dosáhnout nejlepších výkonů podle daných pravidel,
- sebeobrané (džúdžucu, gošin džucu, krav maga atd.), kde je hlavním znakem zaměření na aplikaci úpolového sportu pro využití v sebeobraně,
- komplexně rozvíjející (aikidó, tchai-t'i atd.), kde je hlavním znakem celoživotní a mnohdimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální (Bartík, aj. 2010, s. 18).

Podle užívaných technických prostředků lze úpolové sporty dělit na:

- úpolové sporty užívající především zbraně, jako například šerm, kendó, iaidó a podobně,
- úpolové sporty užívající především kontakt částmi těla prostřednictvím:
 - úderů a kopů, jako například box, karate, taekwondo a podobně,
 - hodů a znehybnění, jako například judo, sumó, zápas a podobně (Reguli, aj. 2007, s. 48).

2.2.1 Úpolové sporty ve školním vzdělávání

Pro školní vzdělávání jsou vhodné jen některé technické prostředky úpolových sportů. Nezbytným předpokladem je, aby učitel ovládal nejen správné provedení techniky, ale znal i její význam (Reguli, aj. 2007, s. 50).

Z různých úpolových sportů lze vybrat mnoho technik vhodných pro školní vzdělávání. Vybrané techniky jsou dále popsány tak, jak je uvedli Zdenko Reguli aj. (2007) na stranách 48–49:

Z technických prostředků aikida jsou pro školní tělesnou výchovu vhodné:

- základní postoj (hanmi), přemísťování,
- základní techniky proti útoku úchopem souhlasnou a nesouhlasnou rukou za zápěstí, tedy techniky znehybnění a techniky hodů.

Naopak nevhodnými technikami aikidó pro školní tělesnou výchovu jsou páky na zápěstí a vstupy s údery.

Z technických prostředků juda jsou pro školní tělesnou výchovu vhodné:

- základní postoj (šizen tai), přemístování,
- základní techniky v nácviku s pasivním spolucvičencem,
- techniky hodů: ógoši, ósoto gari, ippon seoi nage,
- techniky znehybnění: hon kesa gatame, kata gatame včetně úniků z těchto držení.

Naopak nevhodnými technikami juda pro školní tělesnou výchovu jsou škrcení a strhy.

Z technických prostředků karate jsou pro školní tělesnou výchovu vhodné:

- techniky postojů se zaměřením na volný bojový postoj,
- techniky úderů: čoku cuki,
- techniky seků: empi uči,
- techniky krytů: soto uke, džódan uke, gedain barai,
- techniky kopů: mae geri,
- kombinace technik jednoduché obrany proti útokům.

Naopak nevhodnými technikami karate pro školní tělesnou výchovu jsou kopy nad úroveň pasu a údery vedené na hlavu a krk.

Z technických prostředků zápasu jsou pro školní tělesnou výchovu vhodné:

- základní postoje a pohyby po podložce,
- techniky přítrhů, strhů a porazů,
- techniky v poloze panter, základní postavení,
- techniky přetočení a přechodů (Reguli aj. 2007, s 48-49).

Ve školní tělesné výchově se předpokládá, že žáci nenosí kimona, a proto se místo za kimono protivníci vzájemně uchopí například levou rukou za záloktí, pravou ruku vedenou podpaždím přiloží na levou lopatku druhého. Tímto způsobem lze kimono nahradit (Fojtík 1990, s. 37).

Při výuce úpolových sportů a sebeobrany je třeba žákům zdůrazňovat, že tato cvičení se učí jen pro případ napadení a pro posílení důvěry v sebe sama. Podstatou cvičení úpolů je obratnost, důmysl, překvapení, nikoliv převaha hrubé síly (Jirsák, aj. 1984, s. 55).

2.3 Sebeobrana

Sebeobrana je otevřený systém, který představuje různé úpolové aplikace a vzniká využitím úpolů pro potřeby nutné obrany a krajní nouze. Sebeobrana se rozděluje na osobní, do které patří i sebeobrana žen, a na profesní (Reguli 2004, s. 76).

Sebeobrana má nejvíce zachovaný charakter původních bojových činností, při kterých může jít v krajních případech o život účastníka. Místo mezi úpoly jí zabezpečují tělesná cvičení, která jsou prostředkem ovládnutí sebeobraných dovedností (Bartík, aj. 2001, s. 14).

Ve sportu existuje rovnost šancí na vítězství, která je dána kategoriemi a pravidly, na která dohlíží rozhodčí. Při sebeobraně nejen, že nejsou žádná pravidla a žádní rozhodčí, ale ani fair play (Konečný, aj. 1995, s. 30–31).

V dobře zvládnuté sebeobraně jde vždy o totální likvidaci útoku, nikoliv o likvidaci útočníka. U konfliktních situací je žádoucí snaha řešit je rozchodem či smírem; až v případě, že to není možné, řešit situaci obranou při dodržení etiky a zákonných normativů (Konečný, aj. 1995, s. 60).

Vladimír Roubíček (1980) rozlišuje sebeobranu a sebeochranu. Za sebeobranu považuje situace surového nebezpečného napadení, kdy agresor vážně útočí na život a zdraví obránce. Tato situace tak opravňuje napadeného k použití takové obrany, která nevyklučuje těžké zranění a případně i smrt útočníka. O sebeochraně pak Roubíček hovoří v případech, kdy motivace útočníka k napadení není vážná a způsob útoku tolik nebezpečný, aby opravňoval obránce k použití prostředků ohrožujících zdraví, případně život útočníka (Roubíček 1980, s. 8).

Inspiraci pro takové dělení je možné najít v právních předpisech. Přiměřeností sebeobrany je třeba se při jejím nácviku samozřejmě zabývat – viz kapitola 8 Úpoly na 2. stupni základní školy.

Sebeobranu je třeba cvičit jako komplexní systém nezatížený jakýmkoliv sportem (Konečný, aj. 1995, s. 69).

Příprava ani výcvik technické složky sebeobrany zde vzhledem k zaměření práce nebudou popisovány.

2.3.1 Sebeobrana ve školním vzdělávání

Období školní docházky je důležitým obdobím pro rozvoj osobnosti. Seznámení s úpoly, tedy i se základy sebeobrany, přináší možnosti použít, ale i zneužít osvojené dovednosti. Pro nácvik sebeobrany je nutné pochopení etiky a etikety, spravedlnosti a čestného boje. Vybrané dovednosti sebeobrany je možné zařazovat i do výuky na 2. stupni základní školy. Žáky učíme využívat k řešení střetových situací i verbální prostředky, jako je domluva, napomenutí a výzva (Reguli, aj. 2007, s. 50). K tomu účelu je vhodné zařazovat modelové situace.

Žáky je třeba instruovat s ohledem na poznatky z prevence násilí, jak je uvádějí Zdeno Reguli aj. (2007):

- pokud to lze, nechodit nikdy sám,
- vyhýbat se po setmění neosvětleným místům a místům, kde by se mohl skrývat útočník,
- nepoužívat zkratky,
- vždy si dobře všímat okolí,
- chodit po rušných ulicích a v protisměru jedoucích aut,
- pokud jsme sledováni, být ostražití,
- vyhýbat se lidem a místům, ze kterých nemáme dobrý pocit,
- pokud je třeba, okamžitě volat o pomoc,
- nenosit s sebou mnoho věcí a svoje osobní věci mít u sebe,
- zbraň mít vždy připravenou k použití a vědět, jak a kdy ji použít,
- nenosit peníze a cennosti na jednom místě,
- při používání telefonu být ostražitý,
- na ulici nechodit se sluchátky na uších,
- pokud chceme někam jít, dopředu se obeznámit s tímto místem,
- při přiblížování se ke svému bytu, domu mít připravené klíče v ruce,
- nepředpokládat, že během dne nebo na osvětlených a frekventovaných místech je možnost napadení menší (Reguli, aj. 2007, s. 51).

Mám za to, že tyto poznatky z prevence násilí je možné využít i v rámci výuky na 1. stupni základních škol, kde je vhodné děti seznamovat s principy předcházení nebezpečí podle Matta Thomase a Boba Bishopa (1993). Z experimentů, které tito

autoři provedli, vyplynulo, že děti, které dobře znaly níže uvedené principy, zmařily pokus o jejich úmyslné oklamání:

- nikdy nikam nechodit s neznámým člověkem,
- se známým člověkem chodit jen v případě, že k tomu rodiče předem dali svolení,
- nikdy nic nebrat od neznámého člověka, a to včetně věcí, které patří samotnému dítěti,
- od neznámého člověka je dobré držet si vzdálenost na délku dvou paží,
- stanovit si v rámci rodiny nějaké heslo, které nikdo jiný nebude znát, a toto heslo využívat v případě, pokud jim bude nějaký člověk tvrdit, že ho pro něj posílají jeho rodiče; takový člověk by tedy musel znát heslo, které by nemělo být předem odhadnutelné,
- jestliže bude dospělý žádat dítě o pomoc, odpovědět, aby o pomoc požádal někoho dospělého,
- pakliže dítě osloví někdo, kdo vypadá jako autorita, například policista, a říká dítěti, co by mělo dělat, dítě by mělo oslovit nějakého dalšího dospělého, který by mu potvrdil věrohodnost této osoby, a to ještě předtím, než dítě vyhoví požadavku této autority (Bishop, aj. 1993, s. 135–136).

3 Didaktika úpolů

Didaktika z obecného hlediska je teorie vzdělávání. Didaktika tělesné výchovy je aplikovanou didaktikou a didaktika úpolů je speciální didaktickou disciplínou (Reguli, aj. 2007, s. 26).

Proces výuky úpolů vyžaduje odbornou přípravu učitele, který by měl zvládnout techniky základních úpolů, všeobecné požadavky na střetovou činnost v úpolech a základní techniky jednotlivých úpolových sportů. Výuka úpolů vyžaduje maximální dodržování didaktických zásad (Ďurech 2001, s. 15).

V kapitole 7 Nácvik a výkon úpolů v projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011) je konstatováno, že nácvik základních úpolů, technik úpolových sportů nebo sebeobrany s partnerem je náročnější než procvičování základní úpolové techniky. Vzhledem k tomu, že pohyby jsou přizpůsobovány konkrétnímu spolucvičenci, mluvíme o otevřených pohybových dovednostech. Pohybová skladba každé techniky je vždy o něco pozměněna. Partner se často složitě pohybuje a přímo odporuje provedení techniky, proto je třeba nacvičovat dovednosti v měnících se podmínkách. Až po dostatečném nacvičení a procvičení je možné hovořit o úpolovém výkonu. Nácvik, který je zaměřen na učení se pohybovým dovednostem, se dělí na nácvik s určením obránce a útočnicka a na nácvik bez určení obránce a útočnicka; oba tyto nácviky jsou buď s určením dopředu dohodnutých technik, nebo s volným použitím technik či skupiny technik. Výkon, který je zaměřen na projev pohybových dovedností, se dělí na sportovní (podle soutěžního nebo jiného řádu) a sebeobranný, který v krizové situaci vyžaduje jednání v rámci nutné obrany (Inovace SEBS a ASEBS 2011).

Osvojování a zdokonalování úpolových technik je uskutečňováno z hlediska dosažené úrovně v procesu motorického učení ve čtyřech na sebe navazujících částech, které jsou níže prezentovány tak, jak je uvádějí Zdenko Reguli aj. (2007):

V první fázi se žák seznamuje s novými pohyby. Po zhlédnutí ukázky a vyslechnutí výkladu si žák vytváří nějakou svou představu o jejich provedení. První pohyby bývají nejisté, křečovitě a bez plynulé návaznosti. V začátcích je třeba dbát na pomalý sled a malý počet opakování. Nácvik je vhodné rozložit do více po sobě jdoucích hodin tělesné výchovy.

V druhé fázi je realizováno opakování cvičení v ustálených podmínkách. Při stálém opakování vzniká v neuronové rovině pohybová šablona, ve které se objevuje

hodně chyb. Cvičenec dostává další slovní, zrakové a dotykové poznatky, které vyhodnocuje a spojuje je s vlastními. Cíleně je zvyšován počet opakování a dochází ke zdokonalování techniky a odstraňování chyb. Z prvotní nejasné představy o úpolových aktivitách se vytváří představa konkrétní. Pohyb je v technice realizován mimovolně a pohybový vzor je třeba neustále obnovovat.

Ve třetí fázi je dokončována technicko-taktická příprava. Žák získal kýžené pohybové návyky a umí vykonávat techniku v relativně stálých podmínkách správně, automaticky a se sníženou potřebou vědomé kontroly. Pohyb už je tak kvalitní, že nedochází k jeho zhoršování.

Ve čtvrté fázi je osvojování dokončeno. Žák je schopen výborného využití techniky, kdy umí vnímat, myšlenkově programovat a předvídat měnící se situace a správně na ně reagovat (Reguli aj. 2007, s. 64).

Tabulka č. 2: Fáze motorického umění

fáze	znaky	úroveň	vnější projev	CNS	mentální aktivita
1.	počáteční seznámení, instrukce, motivace	nízká	generalizace	iradiace	vysoká
2.	zpevňování, zpětná aferentace, slovní kontrola	střední	diferenciace	koncentrace	střední
3.	zdokonalování, retence, koordinace	vysoká	automatizace	stabilizace	nízká
4.	transfer, integrace, anticipace, výkon	mistrovská	tvořivá koordinace	tvořivá asociace	vysoká

Zdroj: Reguli, aj. 2007, s. 65

3.1 Hlavní didaktické zásady při výuce úpolů

Při výchově v rodině se úpolové aktivity spíše potlačují, a proto s nimi děti mají před začátkem školní docházky jen omezené zkušenosti (Reguli, aj. 2007, s. 25).

Výuka na základní škole začíná průpravnými úpoly, jejichž cílem je osvojení základních dovedností nutných pro další výcvik. Velmi důležité je osvojení průpravných cvičení k pádovým technikám. Úpolové aktivity je třeba stále doprovázet

morálním působením na žáky. Výuka by pak měla směřovat od zábavné a hravé formy k výuce s velkou vážností a soustředěností (Fojtík, aj. 1996, s 17).

Při výuce úpolů je na místě respektovat následující požadavky a zásady:

- požadavek individuálního přístupu – je třeba maximálně respektovat potřeby jednotlivce, přizpůsobit látku a výklad tak, aby všechny žáky zaujaly a byly pro ně atraktivní a přístupné,
- požadavek maximální aktivizace žáka – je třeba využít aktivitu žáka k samostatnému řešení problémů, které by měl učitel vhodně vybírat s ohledem na osobnost žáka; nejvyšší stupeň aktivity je stadium, kdy žák problémy v dané situaci nejen sám řeší, ale i vytváří,
- zásada názornosti – je třeba, aby žáci věděli dopředu, jak vypadá správně provedená akce a jakých chyb by se při ní mohli dopustit; učitel by tedy měl předvést požadovaný úkol v různém tempu, z různých stran, a zdůraznit přitom klíčové fáze, vhodné jsou i videoukázky,
- zásada přiměřenosti – je třeba, aby učitel spolehlivě zjistil, zda je žák schopen určitý úkol realizovat, a dbal na to, aby úkol nebyl pro žáka příliš složitý či příliš jednoduchý; je-li pro žáka moc složitý, je na místě postupovat rozdělením na jednodušší úseky,
- zásada soustavnosti – úpoly je třeba zařazovat do výuky nejlépe v pravidelných intervalech,
- zásada trvalosti – je třeba neustále opakovat v minulosti probrané pohybové struktury,
- zásada komplexního působení – cílem úpolových cvičení není jen příprava po stránce fyzické, ale zaměřují se i na správné dýchání a držení těla, na soustavnou psychickou relaxaci, vedení k objektivnímu hodnocení situace i vlastního já (Fojtík, aj. 1996, s. 18–19).

Významnou částí osvojování a zdokonalování úpolových činností je hodnocení těchto schopností u žáků. V tělesné výchově se jedná o proces soustavného poznávání a posuzování žáka. Hodnocení plní didaktickou, společenskou a výchovnou funkci (Reguli, aj. 2007, s. 70).

U úpolových činností je možné hodnotit:

- zaujetí správného výchozího postavení,

- narušení rovnováhy spolucvičence,
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene,
- použití základní techniky pádů,
- v řízeném boji na žíněnce využití prostředků úpolů k vítězství nad spolucvičencem,
- reakce na možnost vzniku sebeobrané situace při modelových situacích (Reguli, aj. 2007, s. 73).

4 Metody využívané při výuce úpolů

Metoda je záměrný a systematický způsob, postup, prostředek, který směřuje k žádoucímu (výchovně-vzdělávacímu) cíli (Průcha, aj. 2003, s. 122).

Hana Klimtová (2005) uvádí, že v tělesné výchově je za metodu považován teoretický model uspořádání činností a časových aspektů, který je cíleně naplánován učitelem s ohledem na vytyčené úkoly a podmínky a který je vhodný k opakovanému použití. Podle Hany Klimtové je metody možné dělit na:

- metody seznamování s učivem – při seznamování s učivem se u žáků vytváří vztah k tělesné výchově, základní motivační zdroje jsou pochvala, hra, soutěž, pocit překonání sama sebe nebo prožitek něčeho nového
 - *metoda ukázky* – pro úpolová cvičení je velmi vhodná, protože umožňuje žákům získat přesnou představu pohybu; ukázka může být přímá – předvádí ji učitel – a nepřímá, což je například videoukázka nebo obrázek,
 - *metoda slova, výkladu, pokynů, dotazování, rozhovoru* – užívá se ve všech fázích výchovně-vzdělávacího procesu,
 - *metoda pozorování* – jedná se o záměrně řízené a organizované sledování pohybu,
- metody nácviku
 - *metoda napodobení* – jde o klasické napodobení ukázky,
 - *metoda opakování* – u opakování je nutné udržet motivaci žáků, aby nešlo o bezduché opakování (*vlastní poznámka autora: mechanické opakování při úpolových činnostech nemusí být vždy považováno za negativní*),
 - *metoda pasivního pohybu* – v případě, že žák nedokáže provést pohyb na základě ukázky a výkladu, učitel přímo na těle může upravit správnou polohu hlavy, trupu, končetin a tím napomoci k vytvoření správné pohybové představy,
 - *metoda pohybového kontrastu* – učitel nejprve předvede správnou ukázku, následně chybnou a poté znovu správnou – žák si tak uvědomí rozdíl a upevní správnou pohybovou představu,
 - *metoda hry* – pro děti i mládež nejpřirozenější metoda,

- metody diagnostické a klasifikační
 - *metoda pozorování* – soustavné diagnostické pozorování žáka, při kterém učitel získává podklady pro jeho hodnocení, přičemž neustále sleduje úroveň tělesné zdatnosti, úroveň biologického vývoje žáka, jeho zdravotní stav, výkon žáků při všech formách výuky, charakterové vlastnosti, psychomotorické zvláštnosti a chování žáků (Klimtová 2005, s. 14–16).

Při výuce dětí a mládeže je nejvhodnější uplatnit komplexní metodu s využitím cvičení za zlehčených okolností od částí k celku. U starších dětí je vhodné využít analyticko-syntetickou metodu nácviku a zdokonalování úpolových dovedností. Při specifických dovednostech je možné uplatnit i metody obtížnější: metoda aktivní a pasivní pomoci, metoda aktivního a pasivního odporu, se spolucvičencem, v různých podmínkách, jako je například písek, voda a podobně (Reguli, aj. 2007, s. 65).

Petr Jansa (2012) uvádí, že je vhodné užívat metodu s uplatňováním progresivního přístupu; zde je hlavním principem orientace na žáka, který je zvědavý, kritický, nezávislý v úsudcích a myšlení, zaujatý svými úkoly, umí pracovat a kooperovat s ostatními i pracovat samostatně a individualizovaně podle svých předpokladů, které umí zhodnotit, a není ochotný přijímat automaticky věci na základě pouhého tvrzení autorit. V rámci progresivního přístupu je uplatňován princip:

- samostatnosti a otevřenosti v tělovýchovném procesu,
- individuálně optimálního tempa senzomotorického učení,
- divergentního myšlení,
- podpory k fantazii, nápaditosti a originalitě v tělovýchovném procesu,
- svobody rozhodování a zvýšené role cvičence v edukačním procesu,
- radostnosti, prožitku a emocionality v tělovýchovném procesu,
- volby náročnosti edukačního obsahu podle individuálních předpokladů a podmínek (Jansa 2012, s. 91).

Z pedagogického hlediska je žádoucí progresivní přístupy začlenit do celého systému výchovně-vzdělávacího procesu v tělesné výchově. Pro uplatnění progresivních

přístupů v praxi je potřeba vytvořit odpovídající edukační podmínky, působit na didaktické schopnosti a dovednosti učitele v profesní přípravě, využívat možnosti a zájmy žáků a promýšlet časové rozvržení a vhodnost celého obsahu výchovně-vzdělávací činnosti (Jansa 2012, s. 91).

Učitel by měl volit takové přístupy, které žáky motivují k zájmu o obsah výuky a k zapojení do aktivního získávání nových zkušeností a poznatků.

5 Zařazení úpolů ve školní tělesné výchově v rámci základního vzdělávání

V současné době jsou úpoly zaslouženě zařazeny do osnov tělesné výchovy na základních i středních školách (Reguli, aj. 2007, s. 12).

V Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání platném od 1. 9. 2016 jsou na 1. stupni úpoly zařazené pod činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností; konkrétně se jedná o průpravné úpoly – přetahy a přetlaky. Na 2. stupni jsou úpoly uvedeny pod činnostmi ovlivňujícími úroveň pohybových dovedností, a to v podobě základů sebeobrany, základů aikida, juda a karate.

Úpolové aktivity jsou v hodinách tělesné výchovy oproti ostatním tělesným aktivitám málo rozšířené, protože jejich využití vyžaduje odbornou připravenost vyučujících (Ďurech 2001, s. 9).

S výukou úpolů by měl učitel začít až tehdy, když žáky dobře pozná, protože pokud žáci nerespektují příkazy učitele při cvičení, mohlo by dojít ke zranění. Při cvičení je třeba, aby učitel sledoval celou třídu. Před cvičením úpolových aktivit je vhodné, aby učitel žáky obeznámil s formou a významem signálů, které zamýšlí v hodině užívat (Fojtík 1990, s. 10–11).

Úpolová cvičení osvěží a zpestří obsahovou náplň každé cvičební jednotky (Roubíček 1980, s. 5).

Hodiny tělesné výchovy tak získají velkou atraktivitu a dynamiku. Cvičení úpolů je pro žáky velmi zajímavé, emotivní a nadchne starší i mladší ročníky cvičenců (Konečný, aj. 1995, s. 7).

Proces osvojování a zdokonalování úpolů ovlivňují sociální faktory, jako jsou zázemí v rodině, klima ve třídě i ve škole, vztahy mezi spolužáky a podobně. Každý jedinec reaguje v odezvě na zatížení jiným způsobem a disponuje specifickou schopností ovládat vůli a upevnit vlastní morálku na překonání nepříjemných stavů a pocitů. Všechny tyto faktory by měl učitel ovládající úpolové aktivity umět ve svém působení aplikovat. Úpolová cvičení pod odborným vedením ve školní tělesné výchově nezvyšují agresivitu, ale naopak usměrňují její projevy do společensky přijatelných mezí (Reguli, aj. 2007, s. 36).

Ve školní tělesné výchově je třeba v rámci primárního vzdělávání respektovat psychologické determinanty tak, jak je uvádějí Zdenko Reguli aj. (2007):

- na 1. stupni základní školy je na místě:
 - podporovat u dětí přirozenou bojovnost a soutěživost při dodržování sportovních pravidel,
 - vést děti k vědomé sebekontrolě a převzetí odpovědnosti za spolucvičícího partnera,
 - podporovat u dětí rozvoj komunikačních dovedností prostřednictvím tělesného kontaktu,
 - v kontrolovaných bezpečných situacích umožnit dětem zažít „dobrý“ a „špatný“ kontakt,
- na 2. stupni základní školy je na místě:
 - prostřednictvím úpolů podporovat u žáků konstruktivní agresivitu a zdravé sebevědomí,
 - ve smyslu bojových umění napomáhat jejich bio-psycho-socio-spirituální stabilitě,
 - budovat u žáků sebeovládání a odolnost prostřednictvím práce s přiměřenou bolestí,
 - umožnit žákům prožít úplné vítězství i prohru (Reguli aj. 2007, s. 36).

Při sestavování programu úpolových cvičení by mělo být prvořadé hledisko bezpečnosti. Při cvičení ve dvojicích učitel rozestavuje žáky s dostatečnými rozestupy na značky, provádí ukázkou, případně i vysvětlení, a následně zaujme postavení, z něhož vidí dobře na všechny cvičence. Vysvětlení stačí krátké a výstižné, protože v případě potřeby bude ze strany učitele upřesňováno v průběhu cvičení (Fojtík 1984, s. 26).

V rámci možností je dobré volit cvičící partnery tak, aby byli přibližně stejně velcí a stejně tělesně zdatní (tedy nejde-li o cvičení sebeobranu). Při nedostatečném prostoru užíváme rychlého střídání cvičenců. Po ukončení aktivity je potřeba provést její vyhodnocení (Reguli, aj. 2007, s. 71).

Zásobníky úpolových cvičení a her v práci záměrně nenabízím, protože byly publikovány v mnoha dílech a v současné době je jich značné množství dostupné i na internetu. Konkrétní knižní publikace jsou uvedeny v seznamu zdrojů.

6 Význam úpolů ve školní tělesné výchově

Úpoly se nedají nahradit žádným jiným cvičením (Roubíček 1980, s. 6).

Každý jedinec by kromě běhání, plavání, gymnastických cvičení a ovládání sportovních her měl zvládat i základy osobní sebeobrany, a to právě díky zařazování úpolových aktivit do tělesné výchovy (Ďurech 2001, s. 10).

Podle Ivana Fojtíka (1990) lze smysl vyučování úpolů na školách shrnout do následujících bodů:

- úpoly jsou důležité pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně země,
- úpoly vedou k rozvoji dovedností sebeobrany a k vyšší psychické odolnosti,
- úpoly jsou dobrým kondičním cvičením a rozvíjejí většinu tělesných schopností,
- úpoly zlepšují porozumění mechanice tělesných pohybů,
- úpoly rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů a psychických stavů,
- úpoly přispívají k lepšímu poznání vlastních schopností a k reálnému sebehodnocení,
- úpoly podporují sociální cítění a ohleduplnost (Fojtík 1990, s. 7).

V mnoha případech vede zkušenost s úpolovým cvičením získaná během školní docházky k celoživotnímu zájmu o úpoly (Fojtík, aj. 1996, s. 21).

Prostřednictvím výuky úpolů je možné naplňovat cíle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

Význam vyučování úpolů ze společenského hlediska – mezi žáky dochází ke skutečnému kontaktu s další osobou. Konfliktní situace jsou bohužel běžnou součástí života, a proto není dobré před nimi děti přehnaně chránit a zcela je od nich izolovat. Lépe je naučit žáky takové situace řešit (Feltlová 2017).

Cvičení úpolů by mělo být dobrovolné. V současné době, kdy lidé ve společnosti ve velké míře komunikují prostřednictvím informačních technologií, bývá v rané výchově podceňován nejstarší prostředek komunikace – dotek. I s ohledem na tuto skutečnost se setkáváme s žáky, kteří se bojí dotknout druhého člověka, nebo mají obavy z toho, že by se někdo dotkl jich. Takové dítě není možné k fyzickému kontaktu

nutit. Úpoly přispívají k rozvoji taktilních prožitků a umožňují žákům poznat, který dotyk je příjemný, který je nepříjemný, silný, slabý a podobně (Reguli, aj. 2007, s. 54).

Úpoly mají kontaktní zaměření a cvičenci musí prostřednictvím doteků komunikovat a spolupracovat (Reguli, aj. 2007, s. 5).

Za pomoci vědomého vnímání situací a učení se o partnerových způsobech jednání při střetovém řízeném pohybovém dialogu mohou být rozvíjeny sociální kompetence, empatie a schopnost odporovat násilí (Reguli, aj. 2007, s. 29).

Význam vyučování úpolů z psychologického hlediska – úpolové aktivity zlepšují kontrolu vlastních pohybů, psychických stavů a přispívají k větší psychické odolnosti. Poskytují možnost poznat vlastní schopnosti a potenciál jejich využití, čímž přispívají k reálnému sebehodnocení a větší psychické odolnosti (Reguli, aj. 2007, s. 25).

Žáci jsou během cvičení natolik zaujatí tím, kdo vyhraje, že se zapomínají stydět a navzájem se dotýkají. V emoční sféře se učí analyzovat dotykové podněty, a podle nich i vycítit úmysl partnera, jeho pozitivní, nebo negativní energii (Reguli, aj. 2007, s. 35).

Cvičení úpolových činností a sebeobrany vede k posílení stability vlastního já. Člověk bez zkušeností z tělesného kontaktu může i při mírnějším způsobu napadení, jako je uchopení za oděv, zažít šok, který často blokuje jeho účelné reakce. Zkušenost v úpolových aktivitách tyto negativní důsledky snižuje (Fojtík 1984, s. 16).

Význam vyučování úpolů ze zdravotního hlediska – zdravotní hledisko výuky úpolových sportů není v České republice, stejně jako v ostatních evropských zemích, zdaleka tak doceněno a rozvinuto jako v zemích jihovýchodní Asie, kde tvoří jeden z pilířů klasické čínské medicíny (Feltlová 2017).

Žáci by měli být vedeni k optimálnímu poznání vlastního těla, objevování jeho možností a limitů (Reguli, aj. 2007, s. 5).

Všichni autoři se shodují, že úpoly jsou výborným prostředkem k získání a udržení kondice, protože rozvíjejí všechny pohybové schopnosti.

Význam vyučování úpolů z bezpečnostního hlediska – většina autorů se shoduje na tom, že z bezpečnostního hlediska je přínos úpolů spatřován například v oblasti pádových technik. Jejich znalost je velmi účinnou prevencí možných zranění způsobených pádem.

Úpolová cvičení kladně působí na celkovou morálku a ochotu pomoci druhému (Bartík, aj. 2010, s. 13).

Úpoly připravují jedince k vlastní obraně. Brig. gen. Ing. Andor Šándor v rozhovoru pro iDNES.cz uvedl, že žádný obecně platný návod na ochranu proti agresivním útokům neexistuje, ale problém je, že lidé ani neví, jak se v dané situaci zachovat, protože chybí edukativní část. Proto je třeba, aby byli v tomto směru vzděláváni. Lidé v České republice jsou zvyklí, že je zde mír, ale Margaret Thatcherová kdysi řekla: „Svět se vůbec nestal bezpečnějším, to jenom my jsme přestali být opatrní.“ To je bohužel realita (Kalenská 2017).

Význam vyučování úpolů z hlediska prevence sociálně patologických jevů – výuka úpolových činností přispívá k odstraňování negativních aspektů chování.

Vidina úspěchu je velmi lákavá. Výkon a úspěch bývají pro žáky 2. stupně základní školy alfou a omegou všeho a vše další mohou vnitřně podceňovat a zlehčovat, čímž se mohou dostat do rozporu s morálkou. Může nastat i situace, kdy se žákovi, který chce být poctivý a spravedlivý, ostatní smějí a dobírají si ho. Toho se žáci nejvíce obávají a raději pak zaprou i své lepší já (Jansa 2012, s. 96).

Úpolová cvičení je třeba provázet soustavným morálním působením, aby žáci získané dovednosti nezneužívali (Fojtík 1984, s. 19).

Z hlediska prevence sociálně patologických jevů lze vidět přínos úpolů v tom, že při jejich nácviku má učitel možnost dobře pozorovat charakterové vlastnosti žáků, jejich ochotu spolupracovat a schopnost překonávat bolest a únavu (Fojtík 1984, s. 27).

Odborná literatura hovoří o tom, že učitel má zároveň možnost odhalit i případné negativní jevy, například nepřiměřenou agresi či nezdravě submisivní chování. V případě zpozorování těchto nežádoucích jevů je zde prostor pro individuální záměrné působení zacílené na jejich odstranění. Zároveň má učitel příležitost apelovat na žáky v rámci hesla fair play, a to včetně názorných příkladů. Při úpolových aktivitách s partnerem se žáci učí přebírat zodpovědnost nejen za sebe, ale i za svého partnera. Je třeba stále žákům zdůrazňovat přiměřenost sebeobrany a prevenci proti násilí.

7 Motivace k úpolům ve školní tělesné výchově

Motiv chápeme jako konkretizované zacílené jednání. Motiv jako vědomá pohnutka jednání musí zahrnovat vědomí cíle, představu prostředků a energetický aspekt aktivace (Čačka 1997, s. 73).

Motivace je pak souhrn vnitřních i vnějších činitelů, které aktivují lidské jednání a prožívání. Jednotlivec tak zaměřuje jednání a prožívání určitým směrem, řídí jeho průběh a způsob dosahování výsledků. Motivace také ovlivňuje způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání a jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu (Průcha, aj. 2003, s. 127).

Motivace aktivizuje chování a dává mu směr (Atkinson 2003, s. 348). Motiv je vždy subjektivní.

Úpolová cvičení jsou velmi emotivní a zajímavá, a proto jako motivace pro žáky většinou postačí jen ukázka (Fojtík, aj. 1996, s. 21).

Petr Jansa však uvádí, že žákům často bývá milejší zahrát si například fotbal nebo volejbal než posilovat nebo nacvičovat obranné činnosti, přičemž často ani neví proč. Žák si však rozpor uvědomuje. Někdy úkol ihned bez problémů přijme, jindy ho naopak silně vnitřně odmítá a může podněcovat spolužáky ke stejnému postoji. Často je žádoucího cíle dosahováno pod hrozbou sankce, ale v takovém případě pak žák vše plní pouze jako nezbytnost a stále není přesvědčen o správnosti úkolu ani po opakované zkušenosti. Učitel by se neměl spokojit pouze s dosažením vnějšího chování žáka. Ten časem většinou pozná, že cesta k dobrému výsledku je dlouhodobá a někdy trnitá, ale při dobrém vedení se projevy osobnosti zpevňují a případně i přenášejí do jiných životních oblastí. Důležitá je strategie výběru prostředků, ke kterým patří vytyčování reálných požadavků, kontrola jejich plnění, vysvětlování významu sportovní přípravy, prověřování funkcí a podobně. Zájem o sport, ať už jakkoli motivovaný, je možné přímo usměrnit a vytvářet tak potřebné postoje k hodinám tělesné výchovy. Jde o to, najít ve vnitřních podmínkách žáka oporu, která spolu s citlivou analýzou pohnutek umožní volit účelné sportovní zaměření (Jansa 2012, s. 95–97).

Základním předpokladem vytvoření zájmu žáků o úpoly je správná motivace. U dívek je vhodné vytvořit zájem o možnost naučit se bránit a cvičit v kolektivu. U chlapců je dobré vzbudit zájem prostřednictvím zdravé soutěživosti a prosazování se ve společnosti za podmínek fair play (Ďurech 2001, s. 13).

Zájem žáků o úpolové aktivity lze získat z větší části správnou motivací, dobrou propagací a v neposlední řadě zanícením učitele (Ďurech 2001, s. 15).

Při motivování dětí a mládeže je třeba zohledňovat to, že každý člověk je individuum a že na každého platí něco jiného. Až kombinací níže uvedených principů je podle Hany Válkové (2013) možné dosáhnout kladného výsledku:

- efekt novosti: Využívá přirozené zvědavosti, upoutání pozornosti něčím novým, neomšelým, atraktivním. Tím může být nová situace nebo činnost.
- efekt afiliace: Jedná se o lidskou sociální potřebu přijetí, někam patřit, být součástí společnosti, kde se cítím dobře. Děti začínají chodit do sportovní skupiny proto, že tam jsou kamarádi.
- efekt sebeuplatnění (seberealizace): Využívá se v případě, že jedinec má už nějakou zkušenost, například úspěch v činnosti (pokud se dítěti bude dařit, vzbudíme o aktivitu logicky větší zájem).
- efekt sociálního srovnávání: Zde je možné využít vzorů, děti touží být jako on/ona, chovat se podle vzoru osoby, která jim imponuje – rodič, učitel, kamarád, youtuber, mediální hvězda. Záměrné sociální srovnávání navozuje systém hodnocení, soutěží s druhými.
- efekt hry: Jedná se o kombinaci předchozích efektů, tj. emotivita, afiliace, seberealizace, soutěžení. Nebýt vybrán do hry nebo z ní být vyloučen představuje trest.
- efekt přesvědčování, racionálního zdůvodňování: Přesvědčování je založeno na stejných principech jako praktiky změny postoje.
- efekt odměny: Lze využít odměny morální, například pochvalu, diplom a podobě.
- efekt tlaku, moci, trestu: Tento efekt motivace je vhodné využít zejména tam, kde by mohla být ohrožena bezpečnost, kde jde o důslednost, dodržování stanovených norem a současně spravedlivého pozitivního či kritického hodnocení. I v přátelsky laděných skupinách musí být jasné, kdo ji vede.
- efekt negativní motivace: Působí v případě, že nepříznivé okolnosti naladí jedince či družstvo na boj proti nim. Efekt platí především u jedinců s tzv. vysokou výkonovou motivací (Válková 2013).

8 Úpoly na 2. stupni základní školy

V současnosti jsou úpoly součástí výchovně-vzdělávacího procesu na všech stupních vzdělávání, přičemž jejich využívání ve výuce záleží pouze na volbě učitele, který by měl znát a plně chápat význam úpolů (Reguli, aj. 2007, s. 25).

Ke konci 1. stupně základní školy, i v souvislosti s rozvojem pohlavních znaků, vznikají mezi dívkami a chlapci rozdíly somatické, charakterové a zájmové. U dětí je třeba nepodceňovat nebezpečí přetěžování, aby nedošlo k poškození organismu. Přiměřené zatížení bude v každém věku různé. Některá cvičení, která mohou bez obav provádět dospělí, se nemusí hodit pro dorostence, a tím méně pro děti. Podobně je třeba rozlišovat cvičení pro chlapce a pro dívky, zejména v době dospívání, kdy se tělesný vývoj chlapců a dívek začíná diferencovat. Nezáleží pouze na věku cvičenců, ale i na jejich tělesné a pohybové vyspělosti, dané konstitucí a částečně i na jejich předchozí tělocvičné činnosti (Seliger, aj. 1963, s. 193–194).

Zdenko Reguli aj. (2007) uvádějí, že období staršího školního věku přináší dětem nejen změny v utváření těla, ale i změny vnitřního prostředí a pohybového vybavení. U žáků dochází ke zvyšování svalové síly, ale zároveň k nestejnému zvyšování šlachové a vazivové pevnosti, přičemž se však neurychluje osifikace kostí. Při zátěži žáků je třeba zohledňovat jejich biologické předpoklady a nevykonávat maximální zátěž, aby nedošlo k patologické adaptaci. Žáci na 2. stupni základních škol již většinou znají sportovní pravidla důležitá pro čestné měření sil při cvičení průpravných úpolů. Při kontaktu se umějí chovat přiměřeně, aby si nepůsobili bolest. Toto období rozvoje pohybových schopností je dobré využít ke stimulaci koordinačních schopností. Žáci se v tomto období učí sami hodnotit nejen činnosti svých spolužáků, ale i svoje vlastní. Na 2. stupni základní školy si žáci osvojují specifické poznatky v oblasti úpolů, a to:

- význam průpravných úpolů a úpolových sportů, bojových umění a sebeobrany,
- techniku základních postojů (střehů) a způsoby narušení stability spolucvičence,
- nebezpečí vzniku úrazu pádem, význam pádových technik a základní pádové dovednosti,
- techniky zvedání, nošení a spouštění živého břemene a využití těchto technik nejen v tělesné výchově a sportu,
- etiku čestného sportovního boje,

- základy techniky úpolových činností ve smyslu sebeobranu, přiměřenost sebeobranu a prevence násilí,
- bolestivá a zranitelná místa lidského těla, rozdíl mezi jejich využitím v sebeobraně a zákazem použití ve sportovním boji,
- základní zjednodušená pravidla úpolových sportů prostřednictvím zápasu s využitím technik úpolových sportů (Regulí, aj. 2007, s. 72–73).

U starší mládeže se potvrzuje přirozenost úpolových cvičení, neboť se zde projevuje značné soutěživé úsilí o vítězství. U chlapců pak i emociální náruživost a živelnost. Průběh cvičení je samozřejmě potřeba správně usměrňovat a stále dbát na čestný způsob boje (Roubíček 1980, s. 17).

Mezi pravidla, jejichž dodržování úpolová cvičení vyžadují, je zahrnováno hlavně respektování partnera jako spolucvičence, a ne jako soupeře, přizpůsobení se úrovni dosažených dovedností žáků, stupeň individuálního přístupu k žákům a dodržování metodického řádu nácviku jednotlivých cvičení (Bartík, aj. 2010, s. 25).

S ohledem na povahu úpolů je vhodné žáky na 2. stupni základní školy seznámit mimo jiné i s okolnostmi, které vylučují protiprávnost, tedy s ustanovením § 28 trestního zákoníku – krajní nouze – a s ustanovením § 29 trestního zákoníku – nutná obrana. V ustanovení § 28 trestního zákoníku – krajní nouze – je uvedeno, že čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. Nejde však o krajní nouzi, jestliže bylo možné toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak, anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný, nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet. V ustanovení § 29 trestního zákoníku – nutná obrana – je uvedeno, že čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Opět nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku. Aby informace v rámci nutné obrany a krajní nouze byly pro žáky přijatelné, je vhodné při výkladu užívat hodně příkladů, které jsou ve velké míře dostupné v literatuře i na internetu. Dále je vhodné zařazovat v rámci výuky úpolů i modelové situace, na kterých je možné dobře vysvětlit, v jakých případech by se jednalo a v jakých případech by se nejednalo o nutnou obranu či krajní nouzi.

8.1 Cíle vyučování úpolů na 2. stupni základní školy

V současné době úpoly plní úkoly tělesné výchovy, napomáhají přípravě k profesionálním dovednostem, připravují k sebeobraně a jsou i prostředkem pohybové rekreace (Fojtík 1990, s. 7).

Úpoly mimo jiné napomáhají i k plnění cílů stanovených v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.

Miroslav Ďurech (2001) uvádí, že cílem úpolových cvičení je:

- vytvořit u žáků výkonnostní základ pro vlastní sebeobranu,
- prohloubit poznatky z teorie a didaktiky úpolů s možností jejich využití ve sportovní a rekreační pohybové aktivitě,
- prohloubit pocit osobní zodpovědnosti nejen za sebe, ale i za spolužáka,
- zlepšit psychickou odolnost při následcích tvrdých kontaktních střetů, při řešení nepředvídaných kontaktů a pádů,
- zdokonalovat sebehodnocení a využití vlastních schopností na reálnou sebeobranu (Ďurech 2001, s. 13).

Zdenko Reguli aj. (2007) konstatují, že po ukončení vzdělávání v oblasti úpolů na 2. stupni základní školy žáci a žákyně:

- znají význam úpolů nejen v tělesné výchově a sportu, ale i jako součásti pohybového vývoje člověka,
- umí rozeznat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty (techniku, původ, pravidla),
- dokážou používat svoji sílu přiměřeně k situaci a cíleně reagovat na sílu a pohyb partnera,
- řídí se pravidly čestného a bezpečného bojování,
- umí využít taktické a technické převahy, aniž by spolucvičenci působili větší bolest, než je nezbytně nutné,
- využívají pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních,
- uplatňují vhodné strategie k dosažení vyrovnanosti sil v boji,
- dokážou zamezit zranění za využití pádové techniky a zároveň chápou rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem,

- znají důležitá bezpečnostní opatření v prevenci násilí a základní problematiku řešení konfliktních situací a fyzického násilí (Reguli aj. 2007, s. 73-74).

9 Vedení cvičení úpolů s ohledem na bezpečnost

I při vedení úpolových cvičení, stejně jako u ostatních aktivit v rámci tělesné výchovy, je důležité hledisko bezpečnosti. Žáci musí mít vhodné oblečení a obuv. Zároveň by na sobě neměli mít žádné ozdoby, měli by mít vhodně upravené vlasy (Konečný, aj. 1995, s. 11). Rovněž by měli mít vhodně upravené nehty.

Úrazy při úpolových cvičeních vznikají nejčastěji zaviněním druhou osobou. Spolupůsobícím faktorem je nedodržování pravidel, špatné vztahy mezi žáky, nekvalitní ochranné pomůcky, nedostatečné rozcvičení, nízká teplota v tělocvičně, přecenění vlastních sil, únava a podobně (Bartík, aj. 2010, s. 213).

Při úpolových aktivitách je samozřejmě nezbytné komplexní rozcvičení. Je třeba mít na paměti, že pro žáky je silnou motivací vítězství. Důležité je rovněž úplné soustředění, proto je vhodné nespěchat a umožnit žákům, aby se v klidu připravili na budoucí aktivitu. Žádoucí je volit individuální přístup a využívat aktivity žáků. Je dobré dávat přednost činnostem ve dvojicích a dbát na to, že základem bezpečného průběhu úpolových aktivit je přesné dodržování pravidel, která mají vzhledem k přímému kontaktu a maximálnímu nasazení zásadní význam (Buriánek 2011, s. 20).

Zdenko Reguli aj. (2007) uvádějí, že cvičení úpolů je při dodržení zásady jasně vyložených a ze strany žáků pochopených pravidel bezpečné. Učitel musí mít přehled o všech cvičencích a mít jistotu, že žáci dobře pochopili výklad, cíl cvičení, dovolené prostředky a zakázané akce. Žákům je v první řadě potřeba vysvětlit to, co dělat mají, a ne to, co dělat nesmí, aby nedošlo k paradoxnímu efektu, že zakázané ovoce nejlépe chutná. Je třeba seznámit žáky s možností poškození zdraví a popsat, kdy k poškození může dojít, jak mu předcházet a jak řešit případné problémy. Před začátkem výuky základních úpolů je důležité žáky dobře znát a dokonale ovládat. Při samotném nácviku je na místě řídit cvičení energicky s důsledným dodržováním pravidel, žáky vést k velkému bojovému úsilí, ale nepovolovat bezohlednost, zákeřnost, tvrdost a podobně. Naopak je dobré cvičence motivovat k čestnému boji, zodpovědnosti k ostatním cvičencům a dodržování zásad fair play. Vzhledem k tomu, že charakter úpolových cvičení je přirozený, žáci se při nich chovají přirozeně a naplno projevují své emoce. Úpolové aktivity mohou být často i dost rušné a učitel musí rozpoznat, kdy je ruch mezi žáky ještě přínosný. Při kontaktních aktivitách je dobré zpřesňovat pravidla a poskytovat žákům příležitost pro úpolovou seberealizaci bez nebezpečí úrazu, ale

s překonáváním pocitů bolesti a strachu při posilování zdravého sebevědomí. Po ukončení hodiny je důležité cvičení zhodnotit, určit vítěze, poukázat na nedostatky, vysvětlit chyby a případně pokárat nesportovně agresivní cvičence (Reguli, aj. 2007, s. 53–54).

Vladimír Roubíček (1980) konstatuje, že k úspěšnému vedení všech úpolových aktivit přispívá zavedení jednotné povelové techniky. Seznámení žáků s užívanými povely a důsledný požadavek jejich respektování usnadní řízení a hladký průběh cvičení a zároveň funguje jako prevence případných úrazů. Hlasové povely často nestačí, a to především při nutnosti přerušit boje a pro oznámení konce cvičení. Pro takové situace je vhodné využít například zvuk píšťaly. Pro cvičení je možné užívat například tyto povely:

- zahájení cvičení: „Připravte se!“ Žáci při povelu zaujmají základní postavení, střeh, úchop a podobně. Výkonný povel k začátku aktivity může být například jeden krátký hvizd,
- přerušování cvičení: opakované velmi krátké hvizdy, doplňkově je možné použít i domluvená znamení, jako například ukázání na hráče, naznačení pohybu, určení směru a podobně,
- pokračování, znovuzahájení cvičení: jeden hvizd,
- ukončení cvičení: podle činnosti je možné použít například dva až tři energické hvizdy (Roubíček 1980, s. 20).

V kapitole 4 Bezpečnost u cvičení úpolů v projektu Inovace SEBS a ASEBS (2011) autoři upozorňují, že pro bezpečnou organizaci cvičení je třeba dodržovat nejen vhodné vzdálenosti mezi cvičícími dvojicemi, případně skupinami, ale také vzdálenosti od stěn, náradí a překážek. Při určitých cvičeních je příhodné využívat měkký podklad vytvořený ze žíněnek, plstěných kobereců nebo tatami. K bezpečnosti přispívá i vhodný výběr metodiky vlastních cvičení (Inovace SEBS a ASEBS 2011).

10 Výzkumné šetření

Ve výzkumném šetření, které bylo zaměřeno na míru zařazování úpolových cvičení do hodin tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, zjišťuji a popisuji stav využívání úpolových cvičení na 2. stupni základních škol ve městě Liberec, ale i případné důvody, proč učitelé úpoly do hodin tělesné výchovy nezařazují.

Nejprve je uvedeno ve stručnosti teoretické východisko realizovaného výzkumného šetření. Podle Bartíka aj. (2010) jsou aktivity úpolového charakteru v porovnání s ostatními tělesnými aktivitami na školách málo rozšířené, ačkoliv jsou u žáků velmi oblíbené, nejsou fyzicky, časově ani prostorově náročné a jsou vhodné pro všechny věkové kategorie, všechny somatické typy a obě pohlaví (Bartík, aj. 2010, s. 10).

S ohledem na cíl práce jsem použil kvantitativní výzkumnou strategii, jež je založena na sbírání dat, která jsem následně statisticky analyzoval. Vzhledem ke skutečnosti, že se jednalo o deskriptivní výzkumné šetření, hypotéza nebyla stanovena (Gavora 2010, s. 58).

V rámci výzkumného šetření bylo provedeno i srovnání s některými dosud realizovanými výzkumy v předmětné oblasti.

10.1 Metoda sběru dat

Výzkumnou metodou byl dotazník. Zjišťovány byly nejen informace o respondentovi (například věk, pohlaví, délka praxe a podobně), ale hlavně o jeho názorech na dané téma. Dotazník byl konstruován jako baterie otázek/položek, na něž respondenti odpovídali výběrem z alternativních možností. Výhodou dotazníku je snadnost administrace a skutečnost, že získané údaje je možné kvantifikovat. Do dotazníku nebyly zařazeny dotazy intimního charakteru, takže je na místě mít za to, že respondenti neměli důvod odpovědi zkreslovat, upravovat či falzifikovat. Kombinování průvodního dopisu v elektronické poště jako prostředku k oslovení respondenta s následným použitím HTML stránky představuje efektivní přístup k internetovému šetření (Jansa 2012, s. 67).

I proto jsem volil anonymní dotazník, aby respondenti mohli odpovídat bez zábran a obav z případného zneužití. Při tvorbě dotazníku jsem vzal v úvahu i časovou vytiženost učitelů, proto jsem se rozhodl pro uzavřené odpovědi, které jsou méně náročné na čas. Pilotáž jsem provedl u tří učitelů tělesné výchovy na základních školách v Kralupech nad Vltavou, na základě které jsem z dotazníku odstranil jednu původně zamýšlenou otevřenou otázku. Pilotáž jsem realizoval dotazníky v papírové formě. Jako konečnou verzi jsem zvolil formulář v podobě internetové stránky, na které se data po vyplnění dotazníku ukládají automaticky.

10.2 Objekty výzkumného šetření

Ve výzkumném šetření jsem se zaměřil na učitele tělesné výchovy, kteří působí na 2. stupni základní školy nebo na nižším stupni víceletého gymnázia v Liberci. Dotazník byl s průvodním sdělením zaslán elektronickou poštou na všechny základní školy a osmiletá gymnázia ve městě Liberec, tedy celkem do 25 vzdělávacích institucí. Vzhledem k nízkému počtu odpovědí (14) jsem změnil způsob oslovení respondentů. Přistoupil jsem k tomu, že jsem e-mailem oslovil přímo učitele, kteří vyučují tělesnou výchovu na 2. stupni základních škol a na nižším stupni víceletých gymnázií. E-mailové adresy jsem našel na stránkách předmětných škol. Po adresném oslovení učitelů e-mailem se návratnost zvýšila na 31 vyplněných dotazníků. Následně jsem několik učitelů požádal o vyplnění dotazníku osobně; tak bylo dosaženo konečného počtu 37 vyplněných dotazníků.

10.3 Cíle výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit stav využívání úpolů v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol ve městě Liberec a zároveň na předmětných školách zmapovat materiální a personální možnosti zajištění výuky úpolů.

10. 4 Otázky výzkumného šetření

Dotazník obsahoval celkem 43 otázek. V dotazníku doručeném respondentům byly uvedeny pouze očíslované otázky. Pro potřeby výzkumného šetření byly otázky rozděleny do čtyř částí:

- část I – otázky č. 1 až 9, kterými byly zjišťovány faktografické údaje jako pohlaví, věk, délka praxe a podobně,
- část II – otázky č. 10 až 20, kterými bylo zjišťováno materiální zajištění škol k výuce úpolů,
- část III – otázky č. 21 až 32, které směřovaly ke zjišťování stavu výuky úpolů v rámci tělesné výchovy,
- část IV – otázky č. 33 až 43, které směřovaly ke zjišťování stavu připravenosti učitelů v oblasti úpolů.

Dotazník obsahoval uzavřené otázky, které jsem formuloval nejen na základě prostudované literatury, ale i na základě již provedených výzkumných šetření a v souladu s provedenou pilotáží.

Průvodní dopis je přidán jako příloha A a samotný dotazník jako příloha B této práce.

11 Výsledky výzkumného šetření

Hlavní omezení výzkumného šetření bylo dáno ochotou účastníků šetření k vyplnění zasláního dotazníku, proto se výsledky výzkumného šetření týkají pouze skupiny 37 učitelů tělesné výchovy. Další hranici výzkumného šetření tvořilo území, na kterém byl dotazník rozšířen – výsledky jsou tedy platné výhradně pro město Liberec. Analýzou výsledků bylo zjištěno, že na otázky odpověděl pouze jeden učitel víceletého gymnázia. Tento učitel vyučuje tělesnou výchovu ve třídě chlapců ve druhém ročníku víceletého gymnázia.

V případě, že bude při interpretaci uváděno slovo učitel, je vždy myšlen učitel tělesné výchovy působící na 2. stupni základní školy.

11.1 Faktografické údaje

Otázka č. 1: Pohlaví.

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti, tedy 37 osob.

Šetření se zúčastnilo 21 učitelů a 16 učitelek, z čehož vyplývá, že na 2. stupni základních škol v Liberci tělesnou výchovu vyučuje více mužů.

Tabulka č. 3: Výsledky dosud provedených šetření k počtu učitelů tělesné výchovy podle pohlaví

Kde bylo šetření publikováno	V jakém roce bylo šetření provedeno	Místo, kde bylo šetření prováděno	muži
			ženy
Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů	2007–2012	ZŠ v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji	45
			47
BP Průpravné úpoly a jejich využití ve školní tělesné výchově	2011	ZŠ ve Východočeském kraji (Náchodsko)	5
			10
BP Analýza stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Opavě	2012	ZŠ v Opavě	9
			4
Výsledky z aktuálního šetření	2017	ZŠ v Liberci	21
			16

Zdroj: Reguli, aj. (2013), Macek (2011), Machovský (2012), vlastní

Otázka č. 2: Věk.

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 4: Věk pedagogů

věk	21– 25	26– 30	31– 35	36– 40	41– 45	46– 50	51– 55	56– 60	61 a více
muži	3	3	6	5	4	0	0	0	0
ženy	1	4	1	1	3	1	0	4	1
celkem	4	7	7	6	7	1	0	4	1

Zdroj: vlastní

Z tabulky vyplývá, že mezi vyučujícími tělesné výchovy jsou nejvíce zastoupeni učitelé do 45 let. Ve věku do 45 let vyučuje tělesnou výchovu na 2. stupni základních škol 21 mužů a 10 žen. Od věku 46 let vyučují tělesnou výchovu pouze ženy.

Výzkum realizovaný v letech 2007 až 2012 v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji a zveřejněný v publikaci *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů* zjistil, že průměrný věk učitelů tělesné výchovy 2. stupně základních škol je 40,5 roku.

Výzkumným šetřením provedeným v roce 2012 Danielem Machovským na základních školách v Opavě bylo zjištěno, že v průměrný věk učitelů vyučujících tělesnou výchovu na 2. stupni základní školy je 38,8 roku, přičemž v tomto šetření odpovídalo 13 učitelů.

Z průzkumu provedeného v roce 2011 Pavlem Mackem vyplývá, že průměrný věk učitelů tělesné výchovy 2. stupně základních škol v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji je 39,2 roku.

Otázka č. 3: Délka pedagogické praxe výuky tělesné výchovy.

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 5: Délka pedagogické praxe při výuce tělesné výchovy

délka pedagogické praxe	0–5	6–10	11–15	16–20	21–25	26–30	31 a více let
muži	5	8	4	3	1	0	0
ženy	5	4	1	1	1	0	4
celkem	10	12	5	4	2	0	4

Zdroj: vlastní

Učitelé mají nejčastěji praxi do 15 let – 27 odpovědí. Více než 26 let praxe ve výuce tělesné výchovy mají pouze 4 ženy.

Výzkum realizovaný v letech 2007 až 2012 v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji a zveřejněný v publikaci *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů* zjistil, že průměrná délka praxe učitelů tělesné výchovy je 14,86 roku.

Daniel Machovský výzkumným šetřením provedeným v roce 2012 na základních školách v Opavě zjistil, že v průměrná délka praxe učitelů ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy je 14,8 roku.

Dle výzkumného šetření Pavla Macka z roku 2011 je v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji průměrná délka praxe učitelů tělesné výchovy 13 let.

Otázka č. 4: Splňujete kvalifikační požadavky pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ?

Na tuto otázku odpovědělo 36 respondentů, 1 respondent neodpověděl.

Tabulka č. 6: Splnění kvalifikačních požadavků pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

splnění kvalifikačních požadavků	ano	ne
muži	19	1
ženy	14	2
celkem	33	3

Zdroj: vlastní

Kvalifikační požadavky pro výuku tělesné výchovy splňuje tedy naprostá většina učitelů – 33 učitelů z 36 respondentů, kteří odpověděli na otázku.

Splněním kvalifikačních požadavků se ve svém výzkumném šetření zabýval v roce 2010 i Petr Šír, který dospěl k závěru, že z 34 respondentů bylo 31 aprobovaných pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni základní školy.

Otázka č. 5: Kde tělesnou výchovu vyučujete?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 7: Výuka tělesné výchovy na základní škole nebo gymnáziu

místo výuky tělesné výchovy	2. stupeň základní školy	nižší stupeň víceletého gymnázia
muži	20	1
ženy	16	0
celkem	36	1

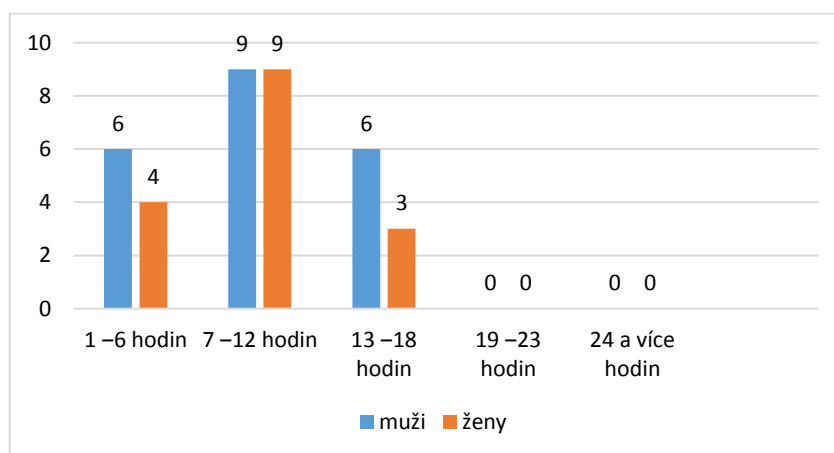
Zdroj: vlastní

Z tabulky vyplývá, že k otázkám ve výzkumném šetření se vyjádřil pouze 1 muž vyučující na víceletém gymnáziu.

Otázka č. 6: Kolik vyučovacích hodin tělesné výchovy týdně vyučujete?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Graf č. 1: Počet hodin tělesné výchovy, které učitelé vyučují v rámci týdne



Zdroj: vlastní

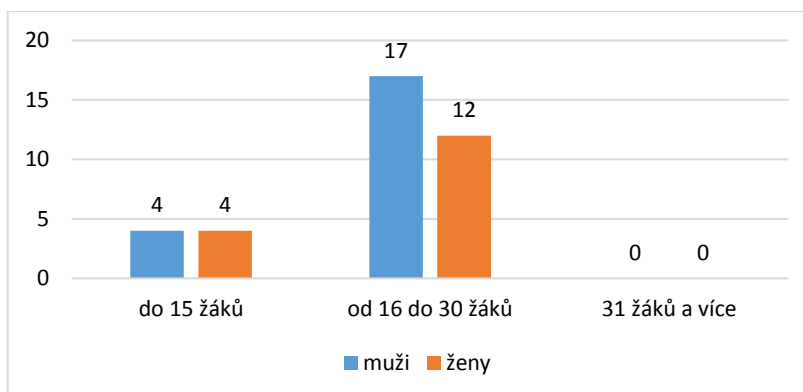
Učitelé, a to muži i ženy, nejčastěji vyučují týdně 7 až 12 hodin tělesné výchovy na 2. stupni základních škol; odpovědi jsou znázorněny v uvedeném grafu. Vážený průměr zjištěných počtů hodin je 9,3 hodiny týdně.

Petr Šír v roce 2010 dospěl v podstatě ke stejnému výsledku, kdy výzkumným šetřením zjistil, že učitelé týdně průměrně vyučují 8,8 hodiny tělesné výchovy.

Otázka č. 7: Jak početná skupina žáků cvičí v rámci vyučovací jednotky?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Graf č. 2: Počet žáků cvičících současně v hodině tělesné výchovy



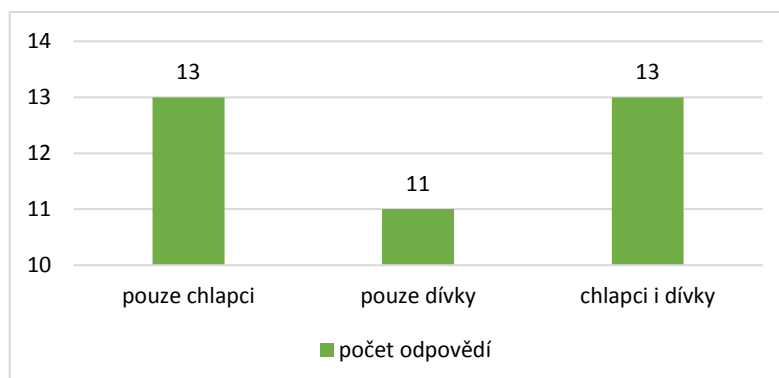
Zdroj: vlastní

Učitelé nejčastěji učí skupiny o velikosti 16–30 cvičenců, přičemž se nikdy nejedná o skupinu, která by měla víc jak 30 cvičenců.

Otázka č. 8: Jaké je složení třídy, ve které vyučujete tělesnou výchovu?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Graf č. 3: Složení třídy podle pohlaví žáků



Zdroj: vlastní

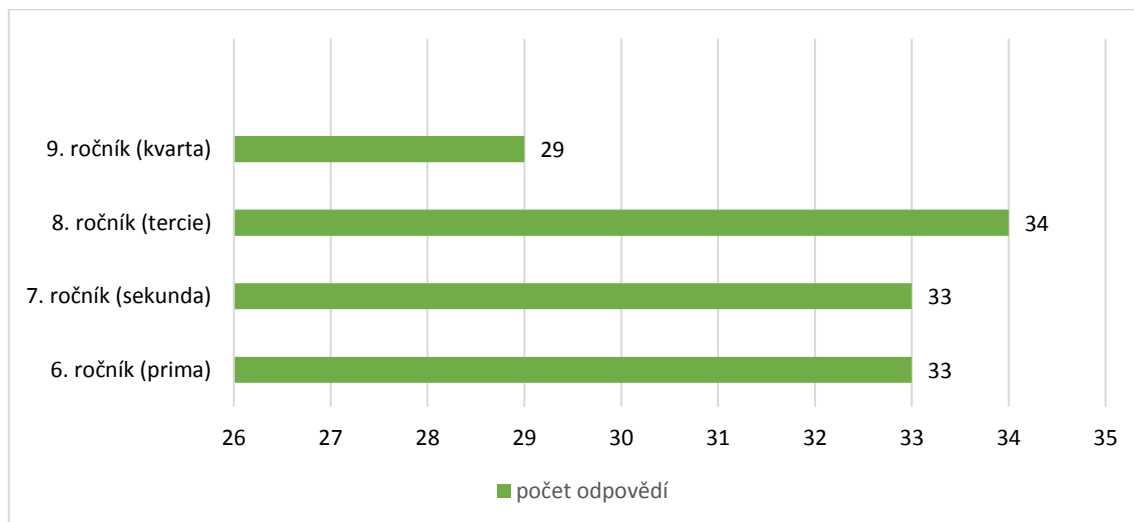
Respondenti působí jako učitelé tělesné výchovy pro obě pohlaví, přičemž podrobné rozdělení podle pohlaví je uvedeno v tabulce č. 21 v kapitole 11. 3 Úpoly ve výuce tělesné výchovy.

Petr Šír došel průzkumem realizovaným v základních školách okresu Liberec ke stejnému závěru, tedy že učitelé nejčastěji učí tělesnou výchovu chlapce i dívky.

Otázka č. 9: Ve kterých ročnících tělesnou výchovu vyučujete?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37). Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 4: Ročníky, kde učitelé vyučují tělesnou výchovu



Zdroj: vlastní

Podrobnou analýzou odpovědí bylo zjištěno, že respondenti nejčastěji působí jako učitelé tělesné výchovy ve všech ročnících na 2. stupni základní školy – 26 odpovědí. Detailní rozdělení podle pohlaví je uvedeno v tabulce č. 21 v kapitole 11. 3 Stav výuky úpolů v rámci tělesné výchovy.

Také Daniel Machovský došel výzkumným šetřením v roce 2012 k závěru, že učitelé 2. stupně základních škol v Opavě vyučují tělesnou výchovu ve více ročnících, a to nejčastěji v kombinaci 6. až 9. ročník, tedy na celém 2. stupni základní školy.

Pavel Macek průzkumem na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji v roce 2011 rovněž zjistil, že většina učitelů (12 z 15) tělesnou výchovu vyučuje na celém 2. stupni základní školy.

I Petr Šír v roce 2010 stanovil stejný závěr, totiž že učitelé v okrese Liberec vyučují tělesnou výchovu nejčastěji ve všech ročnících 2. stupně základní školy.

11.2 Materiální zajištění

V této části výzkumného šetření bylo zjišťováno, jaké mají liberecké základní školy materiální vybavení k výuce úpolových cvičení.

Otázka č. 10: Má škola, kde vyučujete, k dispozici vlastní venkovní hřiště?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 8: Vybavení škol vlastním venkovním hřištěm

	ano	ne
počet odpovědí	27	10

Zdroj: vlastní

27 učitelů vyučuje ve škole, která má k dispozici vlastní venkovní hřiště.

Otázka č. 11: Pronajímá si škola, kde vyučujete, venkovní hřiště?

Na tuto otázku odpovědělo 18 respondentů a 19 neodpovědělo.

Tabulka č. 9: Užívání pronajatého hřiště

	ano	ne
počet odpovědí	10	8

Zdroj: vlastní

Podrobnou analýzou odpovědí bylo zjištěno, že 1 respondent odpověděl tak, že škola, kde vyučuje, má vlastní hřiště a zároveň si další hřiště pronajímá. 1 respondent uvedl, že škola, kde vyučuje, nemá vlastní hřiště a ani si žádné nepronajímá.

Otázka č. 12: Má škola, kde vyučujete, k dispozici vlastní vnitřní tělocvičnu?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 10: Vybavení škol vlastní tělocvičnou

	ano	ne
počet odpovědí	35	2

Zdroj: vlastní

35 učitelů tělesné výchovy z 37 učí na škole, která má k dispozici vlastní tělocvičnu.

Tabulka č. 11: Výsledky dosud provedených šetření k vybavení škol vlastní tělocvičnou

Kde bylo šetření publikováno	V jakém roce bylo šetření provedeno	Místo, kde bylo šetření prováděno	má tělocvičnu
			nemá tělocvičnu
Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů	2007–2012	ZŠ v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji	92
			0
BP Průpravné úpoly a jejich využití ve školní tělesné výchově	2011	ZŠ ve Východočeském kraji (Náchodsko)	14
			1
BP Analýza stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Opavě	2012	ZŠ v Opavě	13
			0
Výsledky z aktuálního šetření	2017	ZŠ v Liberci	35
			2

Zdroj: Reguli, aj. (2013), Macek (2011), Machovský (2012), vlastní

Z provedených šetření vyplývá, že skoro všechny základní školy mají k dispozici vlastní tělocvičnu.

Otázka č. 13: Pronajímá si škola, kde vyučujete, vnitřní tělocvičnu?

Na tuto otázku odpovědělo 10 respondentů a 27 neodpovědělo.

Tabulka č. 12: Užívání pronajaté tělocvičny

	ano	ne
počet odpovědí	5	5

Zdroj: vlastní

Podrobnou analýzou odpovědí bylo zjištěno, že 3 učitelé vyučují na škole, která má vlastní tělocvičnu a zároveň si tělocvičnu pronajímá. 2 učitelé vyučují na škole, která nemá vlastní tělocvičnu, ale pronajímá si ji.

V regionu Náchodsko ve Východočeském kraji si v roce 2011 podle průzkumu Pavla Macka 1 škola tělocvičnu pronajímala, protože neměla vlastní.

Všechny školy mají k dispozici tělocvičnu (vlastní nebo pronajatou).

Otázka č. 14: Cvičí ve Vámi užívané tělocvičně současně více tříd, skupin?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 13: Počet tříd cvičících současně v tělocvičně

	pouze jedna třída (skupina)	více tříd (skupin)
počet odpovědí	29	8

Zdroj: vlastní

V tělocvičně většinou (29 odpovědí) cvičí jen jedna třída, avšak 8 učitelů uvedlo, že v tělocvičně cvičí více tříd (skupin) současně.

Ve výzkumném šetření provedeném v roce 2012 Danielem Machovským na základních školách v Opavě odpověděli 3 učitelé z 13, že při tělesné výchově musí v tělocvičně cvičit dvě třídy současně.

V rámci průzkumu Pavla Macka, který byl realizován v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji, bylo zjištěno, že v době výuky tělesné výchovy jsou v tělocvičně přítomny maximálně dvě třídy.

Z výzkumu realizovaného v letech 2007 až 2012 na základních školách v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji vyplývá, že v tamějších školách cvičí současně žáci z jedné až dvou tříd, přičemž učitelé tento počet žáků považují za optimální.

Otázka č. 15: Můžete se před hodinou rozhodnout, kde bude hodina tělesné výchovy probíhat, zda v tělocvičně, nebo na hřišti, nebo je to předem naplánované v rozvrhu?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Většina učitelů (30) se může před hodinou tělesné výchovy rozhodnout, zda ji bude realizovat v tělocvičně, nebo na hřišti. Ostatních 7 učitelů má předem naplánováno v rozvrhu, kde bude hodina tělesné výchovy probíhat.

Otázka č. 16: Má škola, kde vyučujete, vybavení na pokrytí podlahy pro výuku úpolů?

Na otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl. Respondenti měli možnost označit více alternativ, ale každý zvolil pouze jednu alternativu.

Tabulka č. 14: Vybavenost škol na pokrytí podlahy k výuce úpolů

	nemá vybavení na pokrytí podlahy	má dostatek žíněnek na gymnastiku	má tatami (alespoň plochu 10 × 10 m)
počet odpovědí	7	27	2

Zdroj: vlastní

Otázkou na vybavení k pokrytí podlahy pro výuku úpolů bylo zjištěno, že většina učitelů (27) má k dispozici vybavení pro pokrytí podlahy v podobě gymnastických žíněnek, 2 učitelé mohou využívat tatami nejméně o velikosti 10 × 10 m, a 7 učitelů nemá žádné vybavení na pokrytí podlahy.

Ve výzkumném šetření provedeném Danielem Machovským v roce 2012 na základních školách v Opavě, ve kterém odpovídalo 13 učitelů, bylo zjištěno, že 6 učitelů má na pokrytí podlahy k dispozici dostačující počet žíněnek, 1 učitel má k dispozici tatami a 6 učitelů nemá žádné vybavení na pokrytí podlahy pro výuku úpolů.

Z průzkumu Pavla Macka, který byl realizován v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji, a ve kterém odpovídalo 15 učitelů, vyplývá, že 9 učitelů má k dispozici žíněnky na pokrytí podlahy k výuce úpolů a 6 učitelů žádné vybavení na pokrytí podlahy nemá, přičemž žádný učitel nemá k dispozici tatami.

Z výzkumu uskutečněného v letech 2007 až 2012 na základních školách v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji vyplývá, že z 91 učitelů, kteří ve výzkumu na otázku ohledně vybavení na pokrytí podlahy pro výuku úpolů odpověděli, má 55 učitelů k dispozici žíněnky, 4 učitelé tatami a 32 učitelů nemá žádné vybavení na pokrytí podlahy.

Otázka č. 17: Má škola, kde vyučujete, doplňkové vybavení na výuku průpravných úpolů, jako například lana, tyče, plné míče?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 15: Doplnkové vybavení na výuku průpravných úpolů

	škola disponuje veškerým vybavením a všichni žáci mohou cvičit současně	škola má toto vybavení, ale omezeně a žáci nemohou cvičit všichni najednou, ale musí se střídat	škola nemá žádné z těchto vybavení
počet odpovědí	16	19	2

Zdroj: vlastní

Většina učitelů (19) má k dispozici doplnkové vybavení na výuku průpravných úpolů v omezené míře, a proto nemohou všichni žáci cvičit současně. 2 učitelé nemají žádné doplnkové vybavení na výuku průpravných úpolů.

Z průzkumu Pavla Macka, který byl realizován v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji, a ve kterém odpovídalo 15 učitelů, vyplývá, že 5 učitelů uvedlo nespokojenost se stávajícím vybavením tělocvičen. Konkrétně uváděli absenci gymnastických koberců, nedostatek žíněnek a tatami a dále malé množství stávajícího vybavení.

Otázka č. 18: Které doplnkové vybavení k výuce průpravných úpolů ve škole chybí?

Na tuto otázku odpovědělo 12 respondentů a 25 neodpovědělo. Respondenti měli možnost vypsát jakékoliv vybavení.

Jednalo se o doplňující otázku, kterou bylo zjišťováno, jaké konkrétní doplnkové vybavení k výuce průpravných úpolů učitelé nejvíce postrádají. Učitelé měli možnost vyjmenovat veškeré vybavení. Odpovědělo pouze 12 učitelů; 7 z nich uvedlo, že jim nejvíce chybí plné míče, 5 učitelů uvedlo, že ve škole schází lana a dále byly vždy jednou odpovědí zastoupeny tyče, tatami, žíněnky, TRX, zátěžové pytle, jednoruční činky a kettlebells.

Otázka č. 19: Má škola, kde vyučujete, speciální vybavení na výuku úpolů, jako například lapy, bloky, makety nožů, chrániče?

Na tuto otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl.

Žádná škola, kde dotazovaní vyučují, nemá k dispozici speciální vybavení na výuku úpolů, jako například lapy, bloky, makety nožů, chrániče.

Otázka č. 20: Které speciální vybavení k výuce úpolů ve škole chybí?

Na tuto otázku odpovědělo 12 respondentů a 25 neodpovědělo. Respondenti měli možnost vypsát jakékoliv vybavení.

Jednalo se o doplňující otázku, kterou bylo zjišťováno, jaké konkrétní speciální vybavení k výuce úpolů učitelé nejvíce postrádají. Učitelé měli možnost vyjmenovat veškeré vybavení. Odpovědělo 12 učitelů; všichni shodně uvedli, že jim chybí lapy, bloky, makety nožů i chrániče.

11.3 Stav výuky úpolů v rámci tělesné výchovy

V této části výzkumného šetření bylo zjišťováno nejen využívání úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy, ale také případné důvody jejich nezařazování.

Otázka č. 21: Využíváte průpravná úpolová cvičení v hodinách tělesné výchovy?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 16: Využívání průpravných úpolů v hodinách tělesné výchovy

	počet odpovědí celkem	ano, zařazuje průpravné úpoly	ne, nezařazuje průpravné úpoly	kolik učitelů zařazuje průpravné úpoly – vyjádřeno v %
ženy	16	12	4	75
muži	21	18	3	86
celkem	37	30	7	81

Zdroj: vlastní

Provedeným šetřením bylo zjištěno, že 81 % učitelů z libereckých základních škol zařazuje průpravná úpolová cvičení do hodin tělesné výchovy.

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že zařazování průpravných úpolů do hodin tělesné výchovy využívají více muži.

Tabulka č. 17: Výsledky dosud provedených šetření k zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy

Kde bylo šetření publikováno	V jakém roce bylo šetření provedeno	Místo, kde bylo šetření prováděno	Počet učitelů, kteří zařazují úpoly to výuky TV
Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů	2007–2012	ZŠ v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji	80 %
DP Aktuální stav výuky úpolů na ZŠ	2010	ZŠ v libereckém okrese	62 %
BP Průpravné úpoly a jejich využití ve školní tělesné výchově	2011	ZŠ ve Východočeském kraji	26 %
BP Analýza stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Opavě	2012	ZŠ v Opavě	46 %
Výsledky z aktuálního šetření	2017	ZŠ v Liberci	81 %

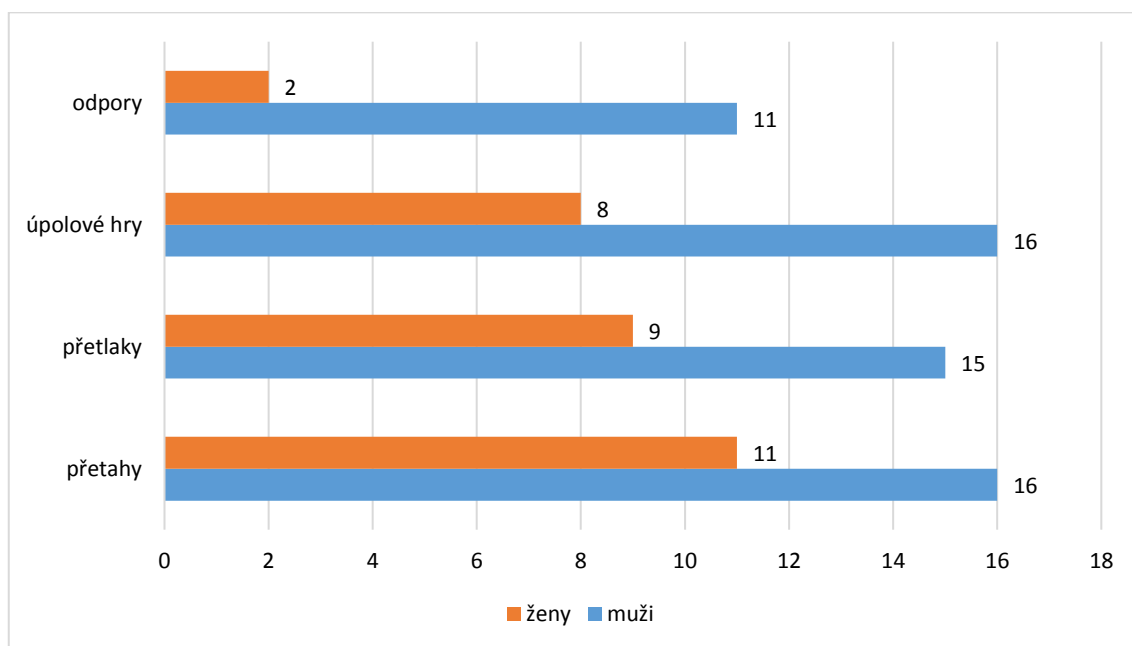
Zdroj: Reguli, aj. (2013), Šír (2010), Macek (2011), Machovský (2012), vlastní

Výsledky aktuálního průzkumu se nejvíce blíží výsledku výzkumného šetření realizovaného v letech 2007–2012 v základních školách v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji, ve kterém odpovídalo 92 respondentů.

Otázka č. 22: Která úpolová cvičení ve výuce nejčastěji využíváte?

Na tuto otázku odpovědělo 30 respondentů, tedy jen ti, kteří v hodinách tělesné výchovy průpravná úpolová cvičení využívají. 7 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 5: Nejčastěji využívaná průpravná úpolová cvičení



Zdroj: vlastní

Z průpravných úpolů učitelé využívají při výuce tělesné výchovy přetahy (27 učitelů), přetlaky (24 učitelů), odpory (13 učitelů) i úpolové hry (24 učitelů); nejvíce učitelé využívají přetahy.

Z výzkumného šetření provedeného v roce 2012 Danielem Machovským bylo zjištěno, že 7 učitelů na základních školách v Opavě využívá průpravné úpoly, přičemž nejčastěji zařazují přetahy (6 učitelů), přetlaky (5 učitelů), odpory (4 učitelé) a úpolové hry (5 učitelů).

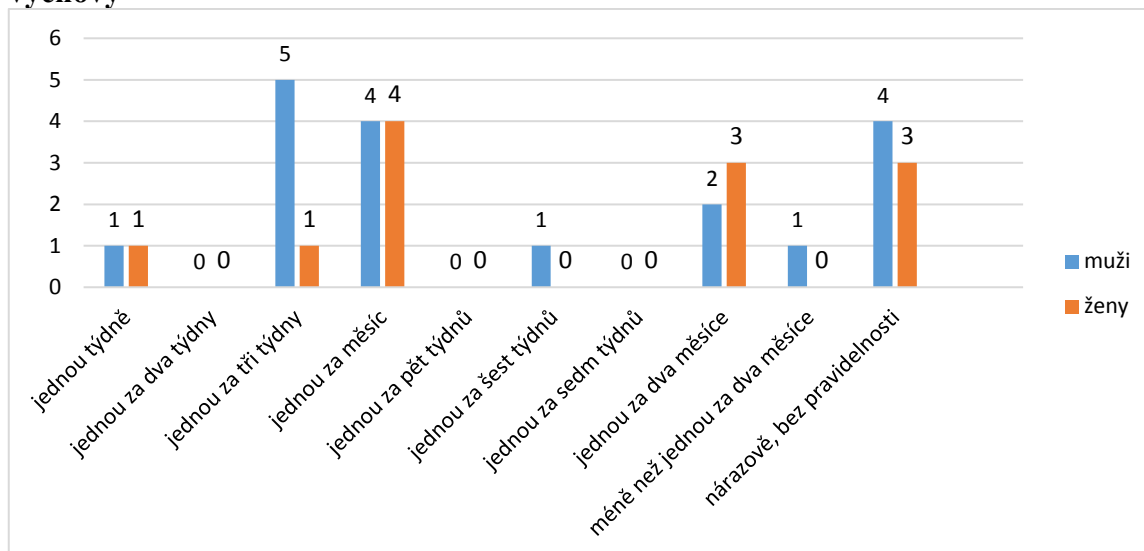
Z výzkumného šetření provedeného v roce 2011 Pavlem Mackem bylo zjištěno, že učitelé na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji, využívají nejčastěji přetahy, přetlaky a odpory. Využívání úpolových her uvedli jen 3 učitelé z 11.

Z výsledků výzkumného šetření provedeného v letech 2007 až 2012 na území Jihomoravského, Jihočeského a Olomouckého kraje vyplývá, že ze 77 učitelů, kteří zařazují průpravné úpoly do hodin tělesné výchovy, jich 77 využívá přetahy, 65 přetlaky, 28 odpory a 45 úpolové hry.

Otázka č. 23: Jak často průpravná úpolová cvičení v hodinách tělesné výchovy využíváte?

Na tuto otázku odpovědělo 30 respondentů, tedy jen ti, kteří v hodinách tělesné výchovy průpravná úpolová cvičení využívají, 7 respondentů neodpovědělo.

Graf č. 6: Častost využívání průpravných úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy



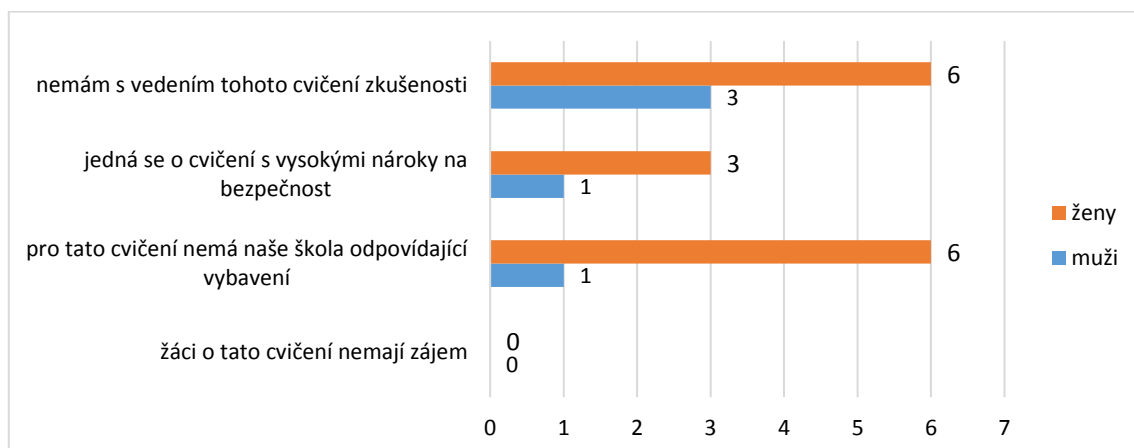
Zdroj: vlastní

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že většina učitelů (8) zařazuje průpravná úpolová cvičení do výuky jednou za měsíc. Vzhledem k Rámcovému vzdělávacímu programu je to tedy v jedné z osmi vyučovacích hodin v měsíci.

Otázka č. 24: Z jakého důvodu průpravná úpolová cvičení v hodinách tělesné výchovy nevyžíváte?

Na tuto otázku odpovědělo 13 respondentů, ačkoliv jen 7 respondentů uvedlo, že úpoly nevyžívá. 24 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 7: Důvody nevyužívání průpravných úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy



Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpověděli pouze 3 muži a 10 žen. Jako důvod pro nezařazování průpravných úpolů učitelé uváděli nejčastěji nedostatek zkušeností s vedením tohoto cvičení (9 učitelů). Absenci vhodného vybavení na výuku úpolů jako důvod pro jejich nevyužívání uvedlo 7 dotazovaných.

Ve výzkumném šetření, které provedl v roce 2010 Petr Šír, respondenti jako nejčastější důvody pro nezařazování úpolů do tělesné výchovy uváděli bezpečnost, nedostatek vědomostí, sníženou fyzickou zdatnost dětí a jejich nekázeň.

Ve výzkumném šetření provedeném v letech 2007 až 2012 na území Jihomoravského, Jihočeského a Olomouckého kraje, učitelé pro nevyužívání úpolů v hodinách tělesné výchovy nejčastěji uváděli tyto důvody: neznalost úpolů, obava ze zranění, nedostatečné vybavení pro bezpečné cvičení úpolů.

Otázka č. 25: Využíváte speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) v hodinách tělesné výchovy?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 18: Využívání speciálních úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy

	počet odpovědí celkem	ano, zařazuje speciální úpolová cvičení	ne, nezařazuje speciální úpolová cvičení	kolik učitelů zařazuje speciální úpolová cvičení – vyjádřeno v %
ženy	16	5	11	31
muži	21	11	10	52
celkem	37	16	21	43

Zdroj: vlastní

Provedeným šetřením bylo zjištěno, že 43 % učitelů z libereckých základních škol zařazuje speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) do hodin tělesné výchovy. Z uvedené tabulky vyplývá, že speciální úpolová cvičení do hodin tělesné výchovy opět zařazují více muži a že ženy speciální úpolová cvičení využívají ve velmi malé míře.

Otázka č. 26: Která speciální úpolová cvičení ve výuce využíváte nejčastěji?

Na otázku odpovědělo 17 respondentů, přestože kladně se k zařazování speciálních úpolových cvičení vyjádřilo pouze 16 respondentů. 20 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Tabulka č. 19: Nejčastěji využívaná speciální úpolová cvičení v hodinách TV

	pádové techniky	sebeobrana	vybrané dovednosti z juda	vybrané dovednosti z aikida	vybrané dovednosti z karate	vybrané dovednosti z jiného úpolového sportu
muži	12	6	4	3	2	1
ženy	5	2	1	0	0	0
celkem	17	8	5	3	2	1

Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovědělo 17 učitelů, kteří využívají speciální úpolová cvičení. Respondenti mohli zvolit více užívaných speciálních úpolových cvičení. Tato cvičení využívá jen 5 žen – 3 ženy zařazují do hodin tělesné výchovy ze speciálních úpolových cvičení pouze pádové techniky, 1 pouze sebeobranu a 1 současně pádové techniky,

sebeobranu a vybrané dovednosti z juda. Kromě jedné ženy, která zařazuje vybrané dovednosti z juda, ženy do hodin tělesné výchovy nezařazují žádné dovednosti z úpolových sportů.

Výzkumným šetřením realizovaným v letech 2007 až 2012 v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji bylo zjištěno, že ze 77 učitelů, kteří zařazují úpoly do hodin tělesné výchovy, jich 27 využívá pádové techniky, 11 prvky úpolových sportů a 5 sebeobranu.

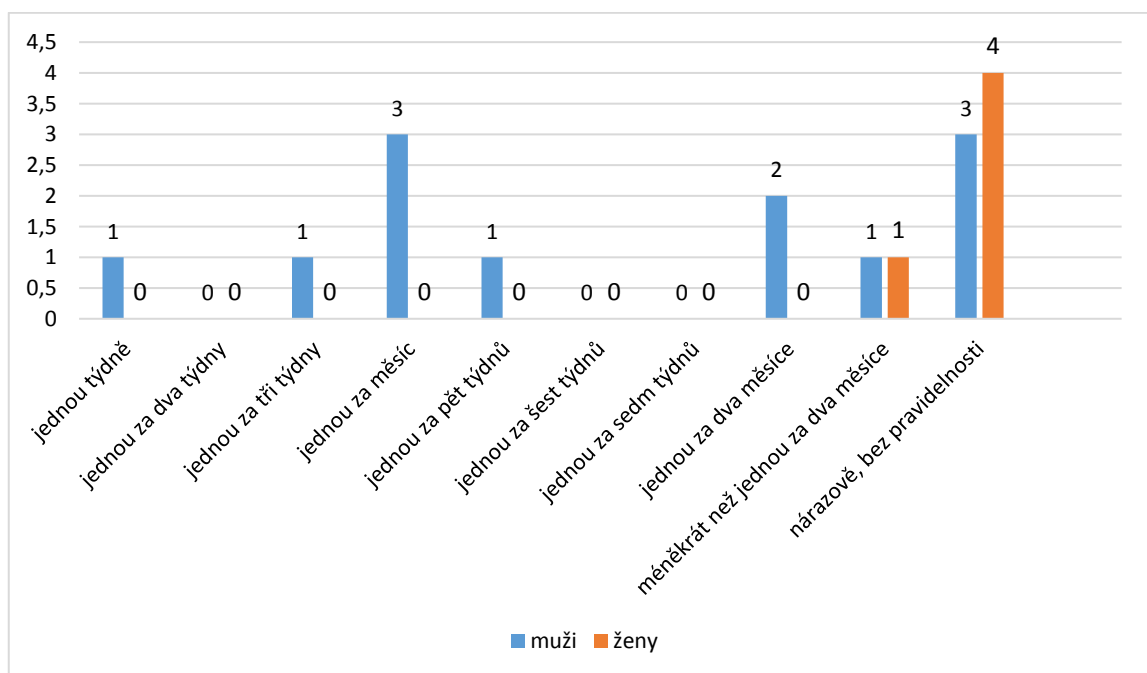
Z průzkumu, který provedl v roce 2011 v regionu Náchodsko Pavel Macek, vyplynulo, že pádové techniky ve výuce tělesné výchovy využívají 2 učitelé z 11.

Daniel Machovský výzkumem uskutečněným v roce 2012 na základních školách v Opavě zjistil, že pádové techniky zařazují do výuky tělesné výchovy 2 učitelé z 13 a že žádný z dotázaných učitelů nevyužívá v hodinách sebeobranu.

Otázka č. 27: Jak často speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) v hodinách tělesné výchovy využíváte?

Na tuto otázku odpovědělo 17 respondentů, přestože kladně se k zařazování speciálních úpolových cvičení vyjádřilo pouze 16 respondentů. 20 respondentů neodpovědělo.

Graf č. 8: Častost využívání speciálních úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy



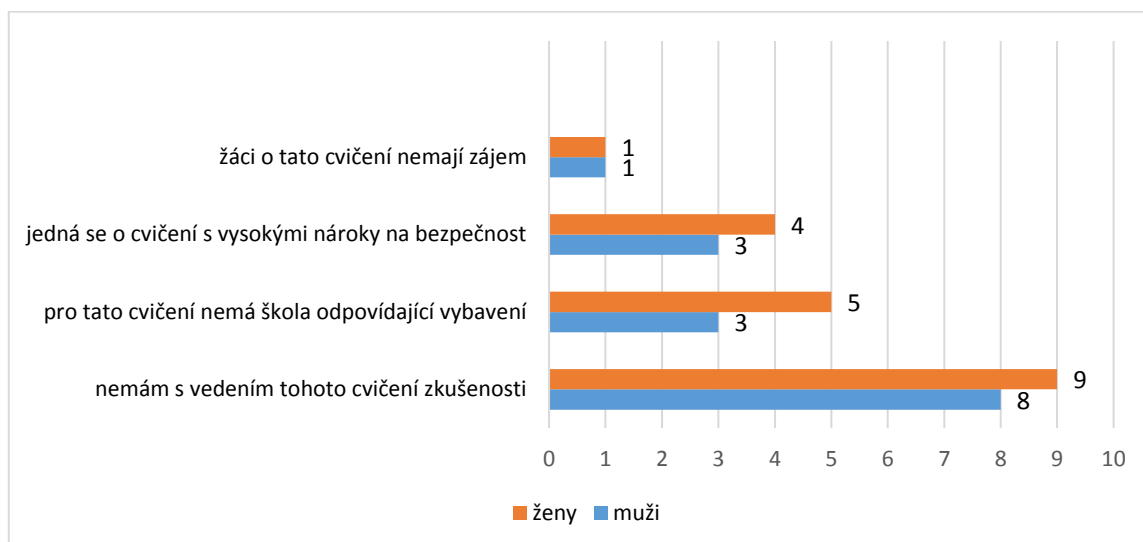
Zdroj: vlastní

Z výše uvedeného grafu vyplývá, že učitelé nejčastěji zařazují speciální úpolová cvičení do hodin tělesné výchovy nárazově bez jakékoliv pravidelnosti.

Otázka č. 28: Z jakého důvodu speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) v hodinách tělesné výchovy nevyužíváte?

Na tuto otázku odpovědělo 21 respondentů, tedy jen ti, kteří v hodinách tělesné výchovy speciální úpolová cvičení nevyužívají. 16 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 9: Důvody nevyužívání speciálních úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy



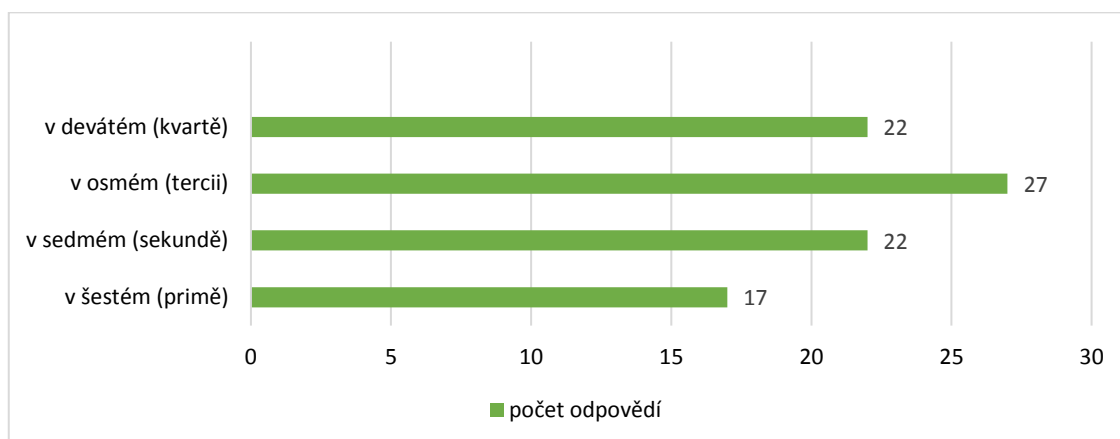
Zdroj: vlastní

Jako nejčastější důvod pro nezařazování speciálních úpolových cvičení učitelé uváděli, že nemají s vedením tohoto cvičení zkušenosti (17).

Otázka č. 29: V jakých ročnících využíváte v hodinách tělesné výchovy úpoly?

Na tuto otázku odpovědělo 31 respondentů a 6 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 10: Zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy podle ročníků



Zdroj: vlastní

Pro využívání úpolů není rozhodující věk žáků, protože učitelé zařazují úpoly ve všech ročnících na 2. stupni základní školy. Jak úpoly zařazují v jednotlivých ročnících muži a ženy je uvedeno v tabulce č. 21 v této kapitole.

Otázka č. 30: Využíváte ve výuce tělesné výchovy hodiny tematicky zaměřené přímo na úpoly?

Na tuto otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl.

Tabulka č. 20: Využívání jednotek zaměřených přímo na úpoly

	počet odpovědí celkem	ano, zařazuje jednotky zaměřené na úpoly	ne, nezařazuje jednotky zaměřené na úpoly	kolik učitelů zařazuje jednotky zaměřené na úpoly – vyjádřeno v %
ženy	16	2	14	12
muži	20	7	13	35
celkem	36	9	27	25

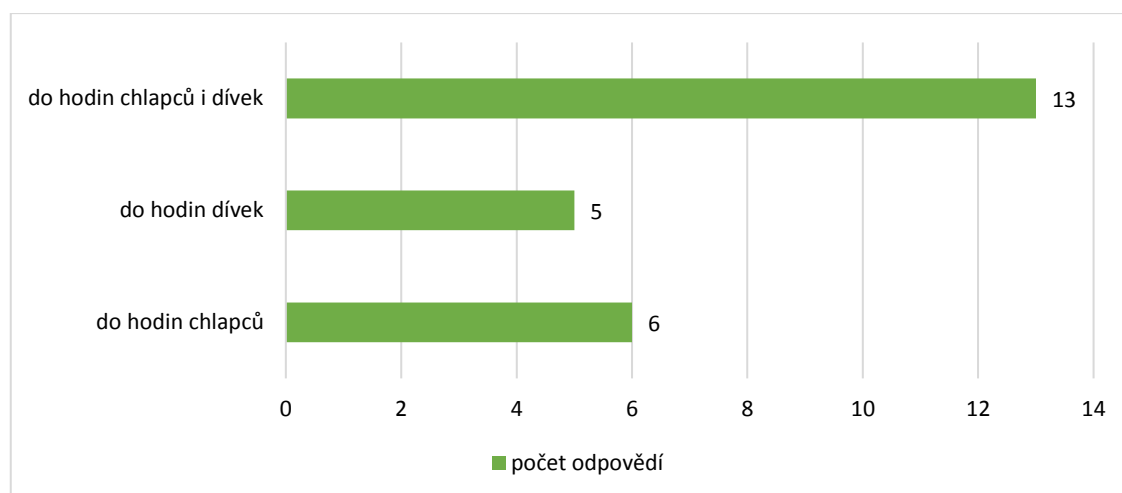
Zdroj: vlastní

Vyučovací jednotky přímo zaměřené na úpoly využívá jen málo učitelů, ženy je využívají jen zřídka.

Otázka č. 31: Je pro zařazování úpolů rozhodující pohlaví žáků?

Na otázku odpovědělo 24 respondentů a 13 respondentů neodpovědělo.

Graf č. 11: Zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy podle pohlaví žáků



Zdroj: vlastní

Dotázaní učitelé, kteří zařazují úpoly v hodinách tělesné výchovy, je využívají v hodinách tělesné výchovy ve všech ročnících 2. stupně základní školy a v hodinách dívek i chlapců tak, jak uvádí následující tabulka.

Tabulka č. 21: Přehled vyučování tělesné výchovy a využívání úpolů s ohledem na věk a pohlaví žáků

pohlaví učitele	složení třídy, kde učitel vyučuje TV	ročník, kde učitel vyučuje TV	ročníky, ve kterých učitel zařazuje úpoly	zařazování úpolů do hodin TV podle pohlaví žáků
muž	chlapci i dívky	6., 7.	6., 7.	chlapci i dívky
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	<i>odpověď nevedena</i>	<i>odpověď nevedena</i>
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci	6., 8.,	6., 7., 8.	chlapci
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	8., 9.	chlapci
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci	6.	6., 7.	chlapci i dívky
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	<i>odpověď nevedena</i>	<i>odpověď nevedena</i>
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci
muž	chlapci	7., 8., 9.	7., 8., 9.	chlapci
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	<i>odpověď nevedena</i>	<i>odpověď nevedena</i>
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	7., 8., 9.	chlapci
muž	chlapci	6., 7., 8., 9.	8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci	7., 8., 9.	7., 8., 9.	chlapci i dívky
muž	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8.	chlapci i dívky
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	7., 8.	dívky
žena	žena	6., 7., 8., 9.	8., 9.	chlapci i dívky
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	8., 9.	dívky
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	dívky
žena	dívky	7., 8., 9.	<i>odpověď nevedena</i>	<i>odpověď nevedena</i>
žena	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	8., 9.	<i>odpověď nevedena</i>
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	8., 9.	dívky
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	8., 9.	dívky
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	6., 7., 8., 9.	dívky
žena	chlapci i dívky	6., 7., 8.	6., 7., 8.	chlapci i dívky
žena	dívky	6., 7., 8.	6., 7., 8.	dívky
žena	chlapci i dívky	6., 7., 8., 9.	7.	chlapci
žena	dívky	7., 8.	7., 8.	dívky
žena	chlapci i dívky	6., 7., 8.	<i>odpověď nevedena</i>	<i>odpověď nevedena</i>
žena	dívky	6., 7., 8., 9.	<i>odpověď nevedena</i>	<i>odpověď nevedena</i>
žena	dívky	6., 7., 8.	6., 7., 8.	<i>odpověď nevedena</i>

Zdroj: vlastní

V případě, že učitelé úpoly v hodinách tělesné výchovy využívají, zařazují je většinou ve všech ročnících, ve kterých tělesnou výchovu vyučují. 7 učitelů (3 muži a 4

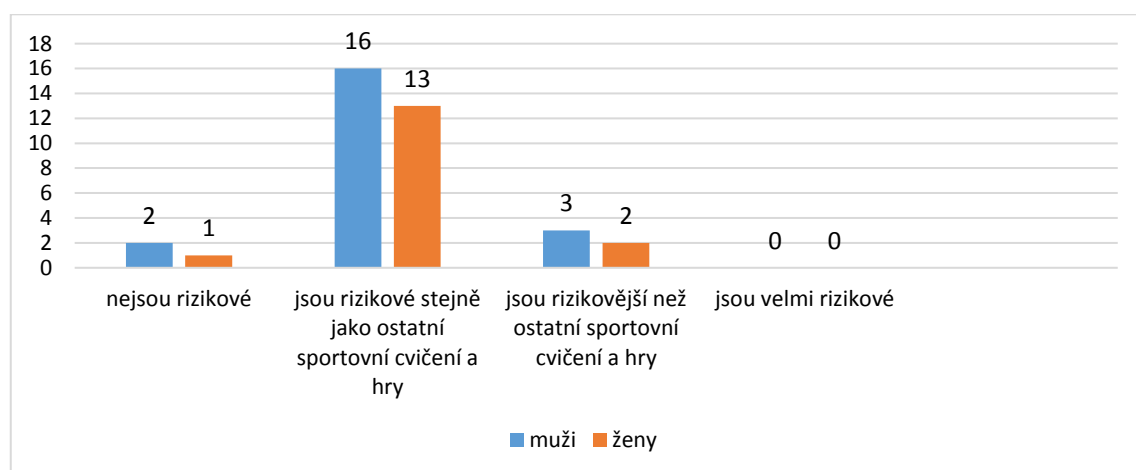
ženy), kteří vyučují tělesnou výchovu ve všech ročnících na 2. stupni základní školy, zařazují úpolová cvičení pouze do výuky 8. a 9. ročníků.

Učitelé většinou nerozlišují zařazování úpolových cvičení v souvislosti s pohlavím žáků. Pouze 2 učitelé (1 muž a 1 žena), kteří vyučují tělesnou výchovu chlapce i dívky, zařazují úpoly jen do hodin chlapců. Zařazování úpolů do hodin chlapců i dívek často uváděli i ti dotazovaní, kteří vyučují pouze chlapce, nebo pouze dívky.

Otázka č. 32: Jak byste zhodnotil/a/ riziko úpolových cvičení a her z hlediska bezpečnosti v porovnání s jinými aktivitami?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Graf č. 12: Hodnocení rizikovosti úpolů v porovnání s jinými aktivitami



Zdroj: vlastní

Většina učitelů (29) považuje úpolová cvičení za stejně riziková jako ostatní sportovní cvičení a hry, přičemž rizikovost úpolů hodnotí ženy i muži v podstatě stejně.

Průzkumem, který realizoval v roce 2011 v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji Pavel Macek, bylo zjištěno, že 10 učitelů z 15 dotázaných považuje úpoly za rizikovější než ostatní sporty a 5 jim přisuzuje stejnou míru rizikovosti.

Daniel Machovský výzkumným šetřením provedeným v roce 2012 v Opavě došel k závěru, že 12 učitelů ze 13 považuje úpoly za stejně rizikové jako ostatní sporty a pouze 1 učitel je hodnotil jako rizikovější.

11.4 Přípravenost učitelů v oblasti úpolů

Tato část výzkumného šetření byla zaměřena na zjištění, zda úpoly byly součástí studia učitelů na vysoké škole a zda učitelé mají v oblasti úpolů zájem o další vzdělávání.

Otázka č. 33: Byla součástí Vašeho studia tělesné výchovy na vysoké škole i výuka úpolů?

Na otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl.

Tabulka č. 22: Výuka úpolů při studiu na vysoké škole

	ano, úpoly byly součástí mého studia na VŠ	ne, úpoly nebyly součástí mého studia na VŠ
ženy	13	3
muži	18	2
celkem	31	5

Zdroj: vlastní

Výuka úpolů byla součástí vysokoškolského studia u 86 % učitelů.

Ve výzkumném šetření realizovaném v letech 2007 až 2012 v Jihomoravském, Jihočeském a Olomouckém kraji a zveřejněném v publikaci *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů* bylo zjištěno, že 78 % učitelů absolvovalo výuku úpolů během svého vysokoškolského studia.

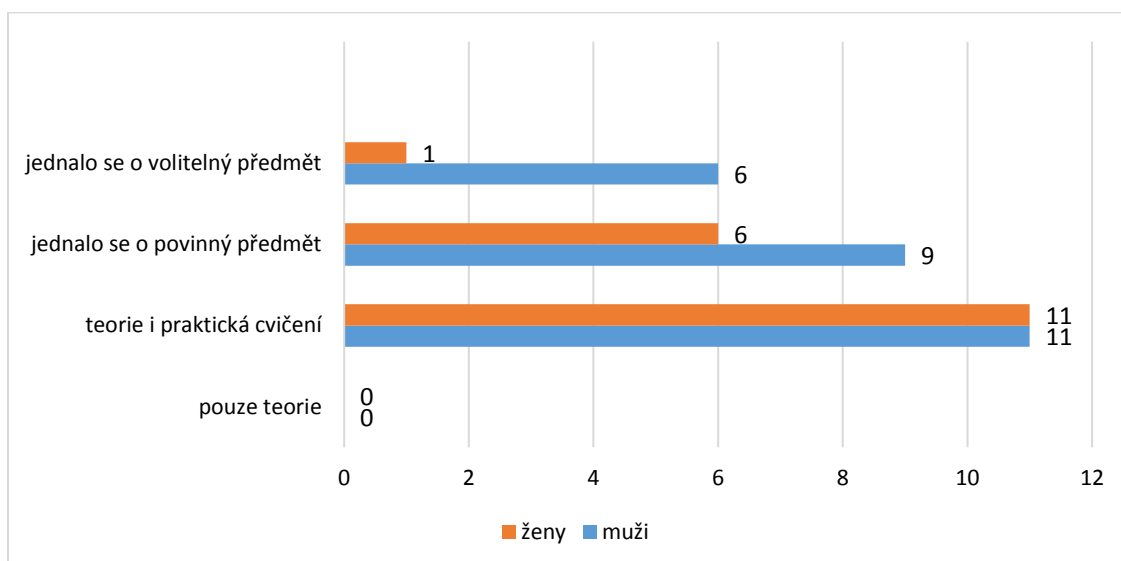
Z průzkumu, který provedl v Opavě v roce 2012 Daniel Machovský, vyplynulo, že 9 učitelů absolvovalo přípravu k úpolům v rámci studia na vysoké škole a 4 učitelé se během studia s úpoly vůbec neselekali.

Pavel Macek výzkumným šetřením uskutečněným v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji došel závěru, že 10 učitelů se s výukou úpolů na vysoké škole setkala a 5 učitelů ne.

Otázka č. 34: Jakou formu měla výuka na vysoké škole?

Na otázku odpovědělo 31 respondentů, tedy jen ti, kteří, uvedli, že výuka úpolů byla součástí jejich vysokoškolského studia. 6 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 13: Forma výuky úpolů při studiu na vysoké škole



Zdroj: vlastní

Podrobnou analýzou odpovědí bylo zjištěno, že 10 učitelů (7 mužů a 3 ženy) absolvovalo při studiu na vysoké škole teoretickou i praktickou výuku úpolů v rámci povinného předmětu. U 3 učitelů (2 muži a 1 žena) probíhala teoretická i praktická výuka úpolů na vysoké škole v rámci volitelného předmětu. 9 učitelů (3 muži a 6 žen) uvedlo, že výuka úpolů na vysoké škole byla teoretická i praktická, avšak neuvedli, zda se jednalo o povinný či volitelný předmět. 5 učitelů (4 muži a 1 žena) uvedlo, že na vysoké škole podstoupili přípravu k úpolům v rámci povinného předmětu, ale neuvedli, zda měli teorii i praxi. 4 učitelé (muži) odpověděli, že přípravu k úpolům absolvovali na vysoké škole v rámci volitelného předmětu, a neuvedli, zda se jednalo o teorii či praxi.

Žádný z učitelů neuvedl v rámci přípravy k úpolům na vysoké škole absenci praktických cvičení.

Z průzkumu, který provedl v roce 2012 v Opavě Daniel Machovský, vyplynulo, že u 9 učitelů ze 13 probíhala příprava v rámci studia na vysoké škole formou praktického cvičení úpolů i přednášek.

Pavel Macek výzkumným šetřením uskutečněným v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji zjistil, že u 5 učitelů byla výuka úpolů na vysoké škole realizována ve formě cvičení a u 3 učitelů ve formě cvičení a přednášek.

Otázka č. 35: Zúčastnil/a/ jste se nějakého následného kurzu s tématem výuky úpolů na ZŠ po skončení studia na vysoké škole nebo v rámci dalšího vzdělávání?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Pouze 2 učitelé (1 muž a 1 žena) z 37 dotázaných se po skončení studia na vysoké škole zúčastnili nějakého kurzu s tématem výuky úpolů.

Z průzkumu, který provedl v roce 2012 na základních školách v Opavě Daniel Machovský, vyplynulo, že žádný z 13 dotázaných učitelů po ukončení studia na vysoké škole neabsolvoval školení v oblasti úpolů.

Pavel Macek výzkumem uskutečněným v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji zjistil, že 3 z 15 dotázaných učitelů se po ukončení studia na vysoké škole zúčastnili školení, které bylo zaměřeno na úpoly.

Otázka č. 36: Měl/a/ byste v současné době zájem o účast na kurzu s tématem výuky úpolů na ZŠ?

Na tuto otázku odpověděli všichni respondenti (37).

Tabulka č. 23: Zájem o účast na kurzu zaměřeném na úpoly

	počet odpovědí celkem	ano, mám zájem o účast na kurzu	ne, nemám zájem o účast na kurzu
muži	21	15	6
ženy	16	10	6
celkem	37	25	12

Zdroj: vlastní

Z výše uvedených výsledků průzkumu je na místě mít za to, že učitelé (25 odpovědí) mají o další vzdělávání zaměřené na úpolová cvičení zájem, větší zájem o účast na kurzu uvedly ženy.

Učitelé, kteří se již kurzu zaměřeného na úpoly účastnili, o další účast v takovém kurzu nemají zájem.

Z výzkumného šetření, které provedl Daniel Machovský v roce 2012 na základních školách v Opavě, vyplynulo, že 5 učitelů ze 13 dotázaných projevilo zájem o další vzdělávání v oblasti úpolů.

Z výzkumného šetření, které provedl Pavel Macek v roce 2011 na základních školách v regionu Náchodsko ve Východočeském kraji, vyplynulo, že 9 učitelů z 15 by mělo zájem o školení na téma úpoly pro tělovýchovnou praxi.

Otázka č. 37: Uved'te, jaká by Vám vyhovovala časová dotace kurzu zaměřeného na úpoly.

Na otázku odpovědělo 25 respondentů, tedy jen ti, kteří mají o účast na kurzu zaměřeném na úpoly zájem. 12 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Tabulka č. 24: Preference časové dotace kurzu zaměřeného na úpoly

časová dotace	muži	ženy	celkem
jednodenní (v pracovní den)	11	3	14
jednodenní (v sobotu nebo v neděli)	1	2	3
dvoudenní (v pondělí až pátek)	3	2	5
dvoudenní (sobota až neděle)	2	1	3
pětidenní (pondělí až pátek)	0	0	0
víkendové soustředění (pátek až neděle)	3	2	5
týdenní soustředění (pondělí až neděle)	0	0	0
v době výuky ve školním roce – pondělí až pátek večer	1	3	4
v době školních prázdnin	2	1	3

Zdroj: vlastní

Nejvíce učitelů preferuje jednodenní kurz konaný v pracovní den.

Otázka č. 38: Věnujete se ve volném čase nějaké úpolové činnosti?

Na otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl.

Bojovému umění nebo bojovému sportu se ve volném čase věnuje pouze 8 učitelů, z toho 5 mužů a 3 ženy.

Otázka č. 39: Konkrétní úpolová činnost ve volném čase učitelů

Na otázku odpovědělo 8 respondentů, tedy jen ti učitelé, kteří se ve volném čase věnují nějakému úpolovému nebo bojovému sportu. 29 respondentů neodpovědělo. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Tabulka č. 25: Volnočasová aktivita učitelů v rámci úpolových činností

	kickbox	box	aikidó	karate	krav maga	judo	kung-fu	ostatní
muži	1	1	2	1	0	1	1	2
ženy	0	0	0	0	3	0	0	0

Zdroj: vlastní

Na tuto otázku odpovídali pouze učitelé, kteří se v rámci volnočasových aktivit věnují bojovému umění či sportu. Všechny ženy, které na tuto otázku odpověděly, se ve volném čase věnují sebeobránnému systému krav maga. Krav maga se naopak nevěnuje žádný muž. Pouze 1 muž se věnuje současně aikidu, karate, kung-fu a tai ji quan, další z mužů se věnuje současně judu a sambu.

Otázka č. 40: V jakém rozsahu se úpolové činnosti ve volném čase věnujete?

Na otázku odpovědělo 8 respondentů, tedy jen ti učitelé, kteří se věnují ve volném čase nějakému úpolovému nebo bojovému sportu. 29 respondentů neodpovědělo.

Tabulka č. 26: Časová dotace úpolových sportů ve volném čase učitelů

časová dotace	muži	ženy	celkem
2× týdně a více	4	0	4
1× týdně	1	1	2
1× za dva týdny	0	0	0
příležitostně	0	2	2

Zdroj: vlastní

Z tabulky vyplývá, že učitelé věnují úpolovým cvičením v rámci volnočasových aktivit jen velmi málo času.

Otázka č. 41: Máte nějaký zásobník úpolových cvičení a her?

Na tuto otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl.

Tabulka č. 27: Vlastnictví zásobníku úpolových her a cvičení

	má zásobník	nemá zásobník
muži	15	7
ženy	2	12
celkem	17	19

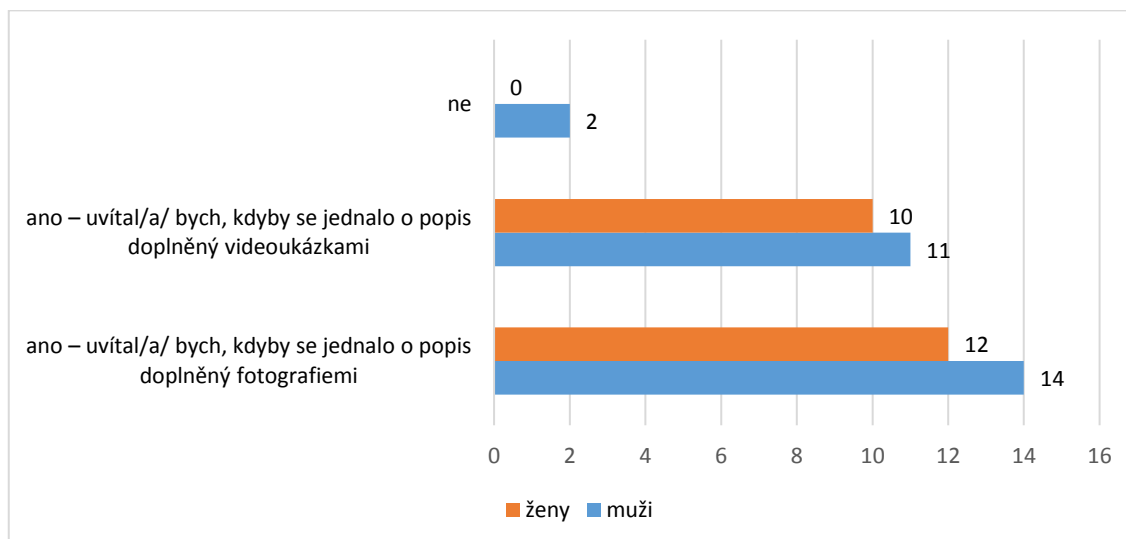
Zdroj: vlastní

Vzhledem ke skutečnosti, že je velmi mnoho příkladů úpolových činností dostupných i na internetu, je překvapující, že zásobník úpolových cvičení má pouze 17 učitelů z 36; předmětný zásobník mají pouze 2 ženy.

Otázka č. 42: Měl/a/ byste o zásobník úpolových cvičení a her zájem?

Na otázku odpovědělo 35 respondentů a 2 neodpověděli. Respondenti měli možnost označit více alternativ.

Graf č. 14: Zájem učitelů o zásobník úpolových cvičení



Zdroj: vlastní

Většina (33) učitelů projevila zájem o zásobník cvičení. Zásobník doplněný fotografiemi by chtělo 26 učitelů a zásobník doplněný videoukázkami by uvítalo 21 učitelů.

Otázka č. 43: Uvítal/a/ byste při některých hodinách tělesné výchovy spolupráci s instruktorem/instruktory nějakého bojového umění či sportu?

Na otázku odpovědělo 36 respondentů a 1 neodpověděl.

Tabulka č. 28: Zájem učitelů o spolupráci s instruktorem nějakého bojového umění či sportu

	má zájem o spolupráci s instruktorem	nemá zájem o spolupráci s instruktorem
muži	16	4
ženy	16	0
celkem	32	4

Zdroj: vlastní

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že učitelé projeví o spolupráci s instruktorem bojového umění či bojového sportu při hodinách tělesné výchovy značný zájem. O tuto spolupráci by měly zájem všechny ženy.

11.5 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

Všichni učitelé v Liberci mají pro výuku tělesné výchovy k dispozici tělocvičnu, ale 7 učitelů nemá k dispozici žádné vybavení k pokrytí podlahy pro výuku úpolů.

Většina učitelů na 2. stupni základních škol v Liberci (30) využívá v hodinách tělesné výchovy průpravné úpoly, avšak pouze v malé míře. Speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) začleňuje do výuky jenom 16 učitelů. Konkrétně sebeobranu zařazuje 8 učitelů. Dovednosti z úpolových sportů využívá v hodinách tělesné výchovy 11 učitelů (10 mužů a 1 žena). Pouze 9 učitelů využívá vyučovací jednotky přímo zaměřené na úpoly. Respondenti nejčastěji uváděli, že úpoly do hodin tělesné výchovy nezařazují z důvodu nedostačujících zkušeností s vedením úpolových cvičení.

Provedeným výzkumným šetřením bylo mimo jiné zjištěno, že učitelé tělesné výchovy na 2. stupni základních škol mají o úpolová cvičení zájem, neboť 25 učitelů z 37 má zájem o účast na kurzu, který by byl zaměřen na výuku úpolů. Učitelé nejvíce preferují jednodenní kurz konaný v pracovní den.

Většina (32) učitelů projevila zájem o spolupráci s instruktorem nějakého bojového umění či bojového sportu při hodinách tělesné výchovy. V rámci kurzu by učitelé mohli navázat kontakty s instruktory úpolových sportů.

12 Návrhy vyučovacích jednotek

V této kapitole uvedu mnou vypracované návrhy vyučovacích jednotek, které je možné využít při výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy.

Vzhledem ke skutečnosti, že výuka tělesné výchovy se vyučuje nejen v délce jedné vyučovací jednotky, tedy 45 minut, ale někdy i v délce dvou vyučovacích jednotek, tedy cca 90 minut (různá délka přestávk), zpracoval jsem návrhy obou případů. V návrhu vyučovacích jednotek na 45 minut jsou uvedena doporučení, která lze využít i v delších vyučovacích jednotkách. Pokud se v návrhu delší jednotky využívá obsah z kratší jednotky, je nahrazen jen odkazem na příslušnou část předchozího návrhu.

Zároveň uvádím i námět na vyučovací jednotku, kde úpoly nejsou hlavní náplní, neboť úpolové aktivity nemusí být vždy náplní hlavní části vyučovací jednotky, ale jejich využití je možné v rušné a průpravné části k rozehrání a rozcvičení.

Záměrně jsou představovány návrhy s minimálními nároky na pomůcky. V případě, že škola nemá vhodné pomůcky na pokrytí podlahy, může být cvičení realizováno například i na doskočišti, trávníku a podobně.

1. jednotka – 45 minut

Základní úpolová technika, nácvik pádů

Téma: průpravné úpoly

Cíle: žák zvládá základní provedení pádů

Místo vyučovací jednotky: tělocvična

Pomůcky: žíněnky (případně tatami)

Metody výuky: ukázka, vysvětlení, napodobování

Organizační formy výuky: hromadné, skupinové (ve dvojicích)

Rozvíjené klíčové kompetence: rozvíjí všechny klíčové kompetence

Mezipředmětové vztahy: výchova ke zdraví (pohyb jako součást zdravého životního stylu)

Úvodní část – 2 minuty – pomůcky: žádné – činnosti:

- nástup, kontrola počtu cvičenců a jejich připravenosti na cvičení (šperky, zdravotní stav, cvičební úbor)
- zjištění počtu necvičících žáků (přidělit úkoly)
- sdělení cíle a činností hodiny (ověřit znalost pojmu úpoly, důležitost pádových technik), motivace žáků

Doporučení: V úvodní části je vhodné si u žáků ověřit, zda znají význam slova úpoly a případně jim ho vysvětlit. Zároveň je třeba žáky seznámit se skutečností, že ovládnutí pádových technik je nezbytné pro další nácvik úpolových činností, a to zejména jako prevence různých zranění. Je dobré uvést nějaké reálné situace ze života, kde je také možné využít znalosti technik pádu a předejít tak úrazu.

Rušná část – 5 minut – pomůcky: žádné – činnosti:

- upravená hra Mrazík: vybraný cvičenec představuje Mrazíka, který se dotekem snaží chytit ostatní. Pokud se mu to podaří, chycený hráč je zmrazen a v poloze vzpor klečmo čeká, až ho jiný hráč podležením v poloze leh na zádech vysvobodí

Poznámka: Během rušné části si žáci při hře procvičí dotek brady na hrudníku, což je klíčové pro její ochranu při pádech.

Průpravná část – 5 minut – pomůcky: žíněčky, případně tatami – činnosti:

- rozcvičení „celého těla“ (protahování svalů, rozcvičení kloubů a páteře)
- příprava žíněnek

Hlavní část – 30 minut – pomůcky: žíněčky, popřípadě tatami – činnosti:

- ukázka pádu vzad (Ushiro Ukemi)
- nácvik pádu vzad (Ushiro Ukemi)
- ukázka pádu na bok (Yoko Ukemi)
- nácvik pádu na bok (Yoko Ukemi)
- ukázka pádu vpřed s převrácením (Mae Ukemi)
- nácvik pádu vpřed s převrácením (Mae Ukemi)

Poznámka: Z důvodu rozsáhlého popisu metodických cvičení je uveden pouze stručný popis. Detailní popis s obrázky je uveden na stranách 77 až 81 v publikaci Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy na stranách od autorů Pavola Bartíka, Miroslava Sližika a Štefana Adamčáka (2010).

Doporučení: V hlavní části hodiny při opravách je důležité dbát zejména na polohu hlavy a kontakt ostatních částí těla s podložkou ve správném pořadí. Nácvik pádových technik je možné využít i k upevnování žádoucího chování, například ohleduplnosti a opatrnosti, neboť žáci se musí rozmístit tak, aby měl každý kolem sebe dostatek místa, a zároveň si stále musí hlídat prostor, zda mohou pád bezpečně provést, aby nějakého spolužáka nezranili.

Závěrečná část – 3 minuty – pomůcky: žíněnky, případně tatami – činnosti:

- honička želvy ninja: určíme hráče, který má jako první babu, baba se předává dotykem, hráči se mohou před babou zachránit tak, že zaujmou polohu podpor na předloktích klečmo sedmo, která připomíná želvu zabalenou do krunýře

Zhodnocení vyučovací jednotky

Doporučení: Při závěrečném hodnocení je žádoucí žáky pochválit za zvládnutí nového učiva, vyzdvihnout jejich ohleduplnost a pozornost při nácviku pádu a vyzvat je, ať se takto ohleduplně chovají i v jiných situacích. Rovněž je dobré předvést ukázkou náplně příští vyučovací jednotky zaměřené na jiné úpolové činnosti a s praktickým využitím pádů.

Závěrečný nástup a kontrola cvičenců

2. jednotka – 45 minut

Vybrané dovednosti z bojových sportů: páky

Téma: technika páčení, obrana proti úchopu za oděv, obrana proti úchopu za zápěstí

Cíle: žák ovládá základní páky, žák se umí bránit proti úchopům za oděv a zápěstí

Úvodní část – 2 minuty – pomůcky: žádné – činnosti:

- nástup, kontrola počtu cvičenců a jejich připravenosti na cvičení (šperky, zdravotní stav, cvičební úbor)
- zjištění počtu necvičících žáků (přidělit úkoly)
- sdělení cíle a činností hodiny (vysvětlit, že tyto činnosti mohou žáci využít při řešení sebeobrané situace, upozornit, že útoky, které v dnešní vyučovací jednotce budou prováděny, jsou nutné k osvojení sebeobraných dovedností a nesmí být zneužity k útoku)

Rušná část – 5 minut – pomůcky: žádné – činnosti:

- hra zombie: žáci vytvoří skupiny po třech; jeden z trojice je obránce a dva jsou zombie (útočníci), které se mohou pohybovat pouze na napnutých dolních končetinách a paže držet spojené v předpažení; zombie (útočníci) se snaží dotknout se obránce, ten má za úkol zombiím unikat a zatlačením do předpažených paží je odstrčit opačným směrem
- hra na dotek: žáci vytvoří dvojice, postaví se proti sobě do bojového střehu a navzájem se budou snažit spolucvičence zasáhnout dlaní do ramene, boků či stehna

Poznámka: Už v rušné části vyučovací jednotky jsou zařazeny úpolové činnosti. Při hře na zombie si žáci procvičují zaujetí správného výchozího postavení a odvracení útoku. Ve hře na dotek si procvičují rychlost reakce, změny poloh a údery. Obě činnosti herní formou odstraňují nepříjemný pocit z narušení intimního prostoru a žáci si při nich zvykají na fyzický kontakt.

Průpravná část – 5 minut – pomůcky: žíněny (tatami) – činnosti:

- rozcvičení ve dvojicích
- hra na stěhováky: žáci se postaví proti sobě a chytanou se navzájem za ruce, učitel jim na spojené ruce položí žíněnu, kterou nesou na určené místo a tam ji položí

Doporučení: Rozcvičení ve dvojicích je zábavné obměnění klasického rozcvičení, a také napomáhá k přípravě na hlavní část hodiny. Před hlavní částí hodiny je vhodné žákům zopakovat, že v úpolových cvičení dochází k fyzickému kontaktu se spolucvičencem, a že je třeba dbát nejen na svoji, ale i na jeho bezpečnost.

Hlavní část – 30 minut – pomůcky: žíněny (tatami) – činnosti:

- ukázka základního provedení kolmé páky na zápěstí (*doporučení: je nutné zdůraznit žákům, že páka působí bolest a může při nácviku partnerovi ublížit, a proto je důležité dodržovat pokyny učitele a sledovat svého partnera, jestli dává plácáním znamení, že páka funguje a v tuto chvíli okamžitě přestat*)
- nácvik základního provedení kolmé páky na zápěstí ve dvojicích (*partner neútočí, ani se nesnaží páce vzdorovat*)
- ukázka nasazení kolmé páky z úchopu za oděv (*doporučení: znovu zdůraznit žákům, že útoky využíváme pouze k nácviku sebeobránných dovedností a neučíme se útočit*)
- nácvik nasazení kolmé páky z úchopu za oděv ve dvojicích
- ukázka základního provedení rotační páky na zápěstí (Kote gaeshi)
- nácvik základního provedení rotační páky na zápěstí (Kote gaeshi) ve dvojicích
- ukázka obrany z úchopu za zápěstí pomocí rotační páky na zápěstí (Kote gaeshi)
- nácvik obrany z úchopu za zápěstí pomocí rotační páky na zápěstí (Kote gaeshi)

Doporučení: V hlavní části bychom neměli hodnotit pouze úroveň osvojení pohybových dovedností, ale dbát na výchovný aspekt úpolů. Je třeba důsledně prověřovat a kontrolovat, zda žáci včas reagují na partnerovo plácání, útočí přiměřenou silou, nevzdorují soupeři při provádění techniky a dodržují pravidla stanovená učitelem.

Závěrečná část – 3 minuty – pomůcky: žádné – činnosti:

- promasírování zápěstí ve dvojicích
- závěrečný nástup v sedě v kruhu – hodnocení vyučovací jednotky

Doporučení: V závěrečné části hodiny je vhodné využít volnější ukončení v sedě v kruhu, promluvit k žákům, že při úpolových činnostech je důležitá spolupráce, ohleduplnost, komunikace s partnerem, soustředění a dodržování daných pravidel, a zároveň je pochválit za prokázání všech těchto vlastností během vyučovací jednotky a vyzvat je, aby se takto chovali i mimo tělocvičnu. K vyzdvihnutí žádoucího chování je možné využít příklady hrdinů akčních filmů nebo populárních samurajských bojovníků – ti nikdy neútočí jako první, pomáhají svým přátelům, brání slabší, poslouchají své trenéry a zlepšují se pravidelným tréninkem.

Závěrečný nástup a kontrola cvičenců

3. jednotka – 90 minut

Vybrané dovednosti z bojových sportů: pády, postoje, úchopy, vyproštění

Téma: kontakt, pádové techniky, postoje, úchopy, vyproštění

Cíle: odstranění nepříjemného pocitu z kontaktu, žák zvládá základní provedení pádů, žák ovládá postoje a techniku přemísťování, žák zná tři druhy úchopu a vyproštění z těchto úchopů

Úvodní část – 2 minuty – pomůcky: žádné – činnosti:

- nástup, kontrola počtu cvičenců a jejich připravenosti na cvičení (šperky, zdravotní stav, cvičební úbor)
- zjištění počtu necvičících žáků (přidělit úkoly)
- sdělení cíle a činností hodiny (vysvětlit pojem úpoly, motivace žáků)

Rušná část – 10 minut – pomůcky: žádné – činnosti:

- hra na atomy: cvičenci běhají po tělocvičně, učitel vyřkne nějaké číslo, např. tři atomy, cvičenci se musí po třech chytit za ramena a utvořit skupinu, kdo zbyde, je vyřazen, hra končí, když zbydou poslední dva cvičenci
- příprava žíněnek
- hra souboj krabů – cvičenci zaujmou polohu vzpor ležmo vzadu připomínající kraba, pomocí tahů a tlaků se snaží donutit ostatní cvičence změnit polohu, poslední, který se udrží v pozici kraba, vyhrává

Průpravná část – 10 minut – pomůcky: žíněnky, případně tatami - činnosti:

- rozcvičení „celého těla“ (protážení svalů, rozcvičení kloubů a páteře)
- přetah za jednu paži (pravá, levá): cvičenci se postaví proti sobě, každý na jednu stranu čáry, chytanou se za jednu paži a snaží se druhého přetáhnout na svou stranu
- přetah za obě paže: cvičenci se postaví proti sobě každý na jednu stranu čáry, chytanou se za obě paže a snaží se druhého přetáhnout na svou stranu
- přetah zády k sobě: cvičenci stojí proti sobě a snaží se druhého přetlačit o určitý počet kroků zpět
- přetlak v sedě – cvičenec, který je přetlačen, provádí kolébku

Hlavní část – 60 minut – pomůcky: žíněnky, popřípadě tatami – činnosti:

Nácvik pádů: viz činnosti uvedené v předchozím návrhu vyučovací jednotky o délce 45 minut na straně 88–90.

Nácvik postoje a přemístování:

- ukázka neutrálního postoje – stoj rozkročný v šíři ramen, chodidla se celou plochou dotýkají podložky, váha na špičkách, pokrčená kolena, ruce před tělem a otevřené dlaně
- nácvik neutrálního postoje na místě bez soupeře – učitel chodí mezi cvičenci a opravuje
- ukázka útočného postoje – vykročit na pravou/levou nohu – pravá/levá ruka vpřed
- nácvik přechodu z neutrálního postoje do útočného postoje na místě bez soupeře

- ukázka přemístování chůzí přísunnou
- cvičenci se přemísťují v postoji chůzí přísunnou po tělocvičně, na tlesknutí se zastaví a otočí se směrem do středu tělocvičny

Nácvik úchopů a vyproštění

- ukázka úchopu za oděv, za zápěstí, za vlasy
- soutěž v přetahování s různými úchopy a postupným střídáním dvojic
- ukázka, jak předejít úchopu pomocí ustoupení, odtlačení stranou
- nácvik obrany proti úchopu ustoupením ve dvojicích
- ukázka vyproštění z úchopu za zápěstí pomocí krouživého pohybu jednou rukou proti zápěstí soupeře
- nácvik vyproštění z úchopu za zápěstí pomocí krouživého pohybu jednou rukou proti zápěstí soupeře ve dvojicích
- ukázka vyproštění z úchopu za oděv trhnutím oběma pažemi
- nácvik vyproštění z úchopu za oděv trhnutím oběma pažemi ve dvojicích

Závěrečná část – 5 minut – pomůcky: žíněčky, případně tatami - činnosti:

- hra na mravence: jeden cvičenec je vybrán jako mravenec, smí se pohybovat pouze po čtyřech, ostatní cvičenci se pohybují normálně a utíkají před mravencem v prostoru vymezeným žíněčkami; mravenec má za úkol chytit ostatní cvičence a donutit je, aby se dotkli žíněčky jakoukoliv jinou částí těla než chodidly; v případě, že se mu to podaří, stává se chycený cvičenec také mravencem

Závěrečný nástup a kontrola cvičenců

Zhodnocení vyučovací jednotky – 2 minuty

4. jednotka – 90 minut

Vybrané dovednosti z bojových sportů: držení soupeře, základy boje na zemi

Téma: opakování pádů, držení, boj na zemi, cvičné souboje

Cíle: žák ovládá základní judistická držení a úniky z těchto držení

Úvodní část – 2 minuty – pomůcky: žádné – činnosti:

- nástup, kontrola počtu cvičenců a jejich připravenosti na cvičení (šperky, zdravotní stav, cvičební úbor)
- zjištění počtu necvičících žáků (přidělit úkoly)
- sdělení cíle a činností hodiny, motivace žáků

Rušná část – 10 minut – pomůcky: žíněnký – činnosti:

- příprava žíněnek
- hra na pytel: cvičenci vytvoří dvojice, jeden ze dvojice zaujme polohu leh na zádech vzpažit na konci žíněnký, druhý ho v poloze sed pokrčmo uchopí za zápěstí a pomocí odtlačování se od dolních končetin a taháním za ruce ho táhne na druhou stranu, kde se vystřídají
- hra na želvy: cvičenci se pohybují na čtyřech a snaží se ostatní cvičence vystrčit na poslední řadu žíněnek; pokud se některý z nich dotkne jakoukoliv částí těla poslední řady žíněnek, tak vypadává ze hry

Průpravná část – 10 minut – pomůcky: žíněnký – činnosti:

- rozcvičení celého těla

Hlavní část – 60 minut – pomůcky: žíněnký – činnosti:

- opakování pádů
- obracení z lehu na břicho na záda a naopak
- cvičenec zaujme polohu podpor na předloktích klečmo sedmo a druhý ho zkouší z této pozice převalit na záda
- cvičenec zaujme polohu leh na zádech, druhý ho drží, ležící cvičenec se snaží vyprostit a druhý ho udržet v poloze leh na zádech
- ukázka držení soupeře napříč (Hon kesa gatame)
- nácvik držení soupeře napříč (Hon kesa gatame) ve dvojicích
- ukázka úniku z držení napříč (Hon kesa gatame)
- nácvik úniků z držení soupeře napříč (Hon kesa gatame) ve dvojicích
- ukázka držení soupeře bokem (Yoko shiho gatame)

- nácvik držení soupeře bokem (Yoko shiho gatame) ve dvojicích
- ukázka úniku z držení bokem (Yoko shiho gatame)
- nácvik úniku z držení bokem (Yoko shiho gatame) ve dvojicích
- ukázka obrany v poloze v sedě proti klečícímu soupeři pomocí přetočení dolními končetinami
- nácvik obrany v poloze v sedě proti klečícímu soupeři pomocí přetočení dolními končetinami ve dvojicích
- cvičné souboje

Poznámka: Z důvodu rozsáhlého popisu těchto poloh a pohybů je uveden pouze stručný popis. Detailní popis s obrázky nalezneme na stranách 89 až 94 v publikaci Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy na stranách od autorů Pavola Bartíka, Miroslava Sližika a Štefana Adamčáka (2010).

Závěrečná část – 8 minut – pomůcky: žíněnky – činnosti:

- hra provlékaná: cvičenci vytvoří kruh a chytanou se za ramena, učitel jim na některém místě pověsí na ramena svázané švihadlo, všichni cvičenci musí švihadlem projít a nesmí se rozpojit
- úklid pomůcek

Závěrečný nástup a hodnocení hodiny

5. část jednotky – rušná a průpravná část jednotky

Úpolové aktivity pro jednotky, kdy úpolová cvičení nejsou hlavní náplní hodiny, ale jsou využita jen v rušné a průpravné části hodiny

Rušná část:

- hra hutututu: dvě družstva o stejném počtu cvičenců se rozmístí proti sobě, každé na jedné polovině hracího pole, které je odděleno čarou; družstva střídavě vysílají jednoho hráče na druhou polovinu a ten se snaží dotknout co největšího počtu hráčů soupeřova družstva a vrátit se zpět na svoji polovinu, po celou dobu

pobytu na území soupeře musí vydávat na jeden nádech zvuk hutututu; podaří-li se mu to, všichni hráči, kterých se na soupeřově území dotkl, se stávají hráči jeho družstva a přechází na druhou polovinu hřiště; hráči druhého družstva však mohou lovce na své polovině území zadržet tak, aby se nemohl vrátit; dojde-li lovcovi dech nebo přestane vydávat zvuk hutututu, zůstává na soupeřově polovině a stává se součástí druhého týmu

Průpravná část:

- přetah za jednu paži – cvičenci se postaví proti sobě, každý na jednu stranu čáry, chytanou se za jednu paži a snaží se druhého přetáhnout na svou stranu
- přetah za obě paže – cvičenci se postaví proti sobě, každý na jednu stranu čáry, chytanou se za obě paže a snaží se druhého přetáhnout na svou stranu
- přetlaky ve stoje – cvičenci stojí proti sobě a snaží se druhého přetlačit o určitý počet kroků zpět

Některé úpolové hry jsou známé a mají i své názvy. Ty ale nejsou nijak sjednoceny a není potřeba, aby je učitel respektoval. Pro lepší motivaci a objasnění cvičení a pravidel nebo i z jiných důvodů může učitel vymyslet název, který odpovídá věku cvičenců, aktuálnímu prostředí, pohybové situaci a tak dále (Reguli, aj. 2007, s. 54).

Je možné využít v současné době populární hrdiny, například Superman versus Batman, Wonder woman versus Catwoman a podobně.

13 Další vzdělávání učitelů

Záleží jen na učitelích, zda budou maximálně využívat možnosti vlastního zdokonalování v úpolových aktivitách a následně osvojené dovednosti předávat dál svým žákům (Ďurech 2001, s. 15).

V současné době ob stojí v učitelské profesi pouze profesionálně připravení odborníci, kteří mají příslušné odpovídající a očekávané chování, vystupování a jednání (Konečný, aj. 1995, s. 69).

Nároky na všechny profese stále rostou a na tu učitelskou tím spíše, protože společnost od učitele očekává, že bude nositelem pokroku, poznání a demokratických hodnot. S ohledem na tuto skutečnost by pro učitele měl být přirozený celoživotní rozvoj znalostí, schopností a dovedností. Jaký způsob dalšího vzdělávání si učitel zvolí, závisí nejen na legislativních požadavcích a nárocích stanovených vedením školy, ale i na jeho motivaci a nabídce dalšího vzdělávání (Veteška, aj. 2015, s. 13).

Výchova i vzdělávání postupně přecházejí v sebevýchovu, sebevzdělávání a sebedukaci (Jansa 2012, s. 13).

Další vzdělávání učitelů navazuje na přípravné vzdělávání učitelů a plní dvě základní funkce: zajišťuje udržení kvality a úrovně stávajícího vzdělávacího systému a iniciuje a podporuje jeho rozvoj a inovaci (Průcha, aj. 2003, s. 3).

Problematika dalšího vzdělávání učitelů v České republice je vymezena zákonem číslo 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, a vyhláškou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky číslo 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků (Veteška, aj. 2015, s. 18).

Zákon číslo 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, ukládá pedagogickým pracovníkům povinnost účastnit se po dobu výkonu své pedagogické činnosti dalšího vzdělávání, kterým si obnovují, udržují a doplňují kvalifikaci (§ 24 odst. 1).

Ve vyhlášce Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky číslo 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, jsou specifikovány i druhy dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků, mezi které patří i studium k prohlubování odborné kvalifikace – průběžné vzdělávání. K průběžnému vzdělávání tato vyhláška mimo jiné uvádí, že je zaměřeno na aktuální teoretické a praktické otázky související s procesem vzdělávání, přičemž jeho obsahem jsou i nové poznatky z prevence sociálně patologických jevů a bezpečnosti a ochrany zdraví. Průběžné

vzdělávání je většinou realizováno formou kurzu či semináře, přičemž délka trvání vzdělávacího programu v rámci programu průběžného vzdělávání je nejméně čtyři vyučovací hodiny. Dokladem o účasti na programu průběžného vzdělávání je osvědčení.

13.3 Motivace učitelů k dalšímu vzdělávání

Všetečka aj. (2015) konstatují, že motivace se dále vzdělávat umožňuje jedinci zvyšovat své postavení a konkurenceschopnost na trhu práce. Rozhodujícím faktorem v otázce nasměrování dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků je ředitel školy, který rozhoduje o účasti svých podřízených na vzdělávacích akcích, o financích a o dalším využití kompetencí. Je důležité, aby ředitel měl vytvořenou dostatečně motivační strategii, která je konkretizována v jeho motivačním programu, přičemž mezi základní motivační faktory patří:

- organizace krátkodobých kurzů dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků dostupných učitelům v místě bydliště či pracoviště (například kurzy první pomoci, počítačové kurzy, jazykové kurzy),
- poskytování finančních i nefinančních benefitů učitelům, kteří se aktivně zapojují do dalšího vzdělávání,
- nabídka kurzů dalšího vzdělávání odpovídající potřebám učitelů,
- vlastní potřeba učitelů se neustále vzdělávat (seberealizace),
- pravidelné rozšiřování profesních znalostí a dovedností v daném oboru,
- vytvoření podmínek pro další vzdělávání pedagogických pracovníků – zastupitelnost ve výuce, pravidelná nabídka školení (Všetečka, aj. 2015, s. 20–21).

Dle mého názoru v dalším vzdělávání učitelů zastávají hlavní úlohu vnitřní (primární) motivy učitelů, tedy motivy vyvolané vlastními emocemi (například zvědavost), které jedinec spouští sám a jedná tak pro naplnění dané potřeby. Vnější (sekundární) motivy jsou vyvolané emocemi, jejichž původci jsou ostatní jedinci (odměna, uznání, trest). V otázce motivace nepůsobí dobře to, že v současné době je jen velmi malá úměrnost dalšího vzdělávání k možnosti kariérního stoupání učitelů, neboť není zřetelná vazba mezi absolvováním vzdělávacích akcí a kariérním postupem,

a proto zde vidím absenci vnějších motivů. Přestože vnitřní motivace bývá standardně pevnější a účinnější, bylo by dobré v dalším vzdělávání učitelů vytvářet pro učitele více vnějších motivů.

14 Návrh kurzu pro učitele tělesné výchovy na téma výuka úpolů na 2. stupni základní školy

Vzhledem k výsledkům provedeného výzkumného šetření by podle mého názoru ke zlepšení stavu výuky na 2. stupni základních škol mohlo přispět zorganizování kurzu pro učitele tělesné výchovy, který by bylo možné realizovat v rámci průběžného vzdělávání, neboť výuku úpolů v hodinách tělesné výchovy lze považovat za prevenci sociálně patologických jevů, bezpečnosti a ochrany zdraví.

Podle realizovaného výzkumného šetření učitelé mají o kurz zájem; o takový seminář zaměřený na výuku úpolů projevilo zájem 25 učitelů z 37, tedy 68 % dotázaných, přičemž v odpovědích byl jasně preferovaný jednodenní kurz realizovaný v pracovní den. Vzhledem k této skutečnosti jsem navrhl seminář pouze na jeden den. Kurz si klade za cíl především vzbudit v učitelích o výuku úpolů zájem a odstranit jejich obavy z případného zařazování do hodin tělesné výchovy.

Komerční cena pronájmu tělocvičny, například v základní škole Ostašov, činí 250 Kč za hodinu. Pro pokrytí podlahy by bylo využito vybavení školy. Pro konání kurzu bych navrhoval termín státních přijímacích zkoušek na střední školy, neboť v tento den bude snadnější zajistit suplování za chybějící učitele tělocviku. Stravu a tekutiny by si účastníci přinesli. Hromadná doprava na místo konání kurzu by nebyla organizována, neboť místem kurzu by byl Liberec.

Vzhledem ke skutečnosti, že výzkumným šetřením bylo zjištěno, že 92 % učitelů splňuje kvalifikační požadavky pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni základní školy, není třeba, aby kurz obsahoval pedagogicko-psychologickou teorii, neboť znalosti z této oblasti kvalifikovaní pedagogové již mají. Jako náplň teoretické části kurzu bych volil krátkou přednášku o vedení cvičení úpolů s ohledem na bezpečnost a o uspořádání úpolů ve školní tělesné výchově, a dále bych na závěr kurzu věnoval dostatečný prostor případným dotazům a diskuzi. Zároveň bych účastníkům kurzu poskytl teoretický materiál k výuce úpolů, který by obsahoval kapitoly 1 až 9 a 12 z této práce, a dále seznam použité literatury pro zájemce o další podrobné studium tématu.

Předpokládaný počet 30 účastníků se dvěma lektory.

Úpolové aktivity pro učitele tělesné výchovy

8:00–8:30 – prezence

– úvod

8:30–10:00 – teoretická přednáška

- objasnění základních pojmů a charakteristika úpolů
- uspořádání úpolů ve školní tělesné výchově
- organizace při cvičení
- bezpečnost při výuce úpolů

10:00–12:30 – praktická část: 1. blok – průpravné úpoly

- přetahy, přetlaky, odpory
- úpolové hry
- postoj
- pádová technika

12:30–13:30 – přestávka na oběd

13:30–15:30 – praktická část: 2. blok – vybrané dovednosti z úpolových sportů

- obrana proti úchopům
- technika páčení
- úderová technika
- přehozy
- boj na zemi

15:30–16:30 – diskuze

– předání osvědčení o absolvování

– ukončení kurzu

15 Závěr

Úpoly využívají více muži než ženy. Vyučovací jednotky zaměřené přímo na úpoly zařazují do výuky také více muži. Návrhy vyučovacích jednotek uvedené v kapitole 12 by mohly učitele motivovat k častějšímu zařazování úpolů a také k využívání vyučovacích jednotek zaměřených přímo na úpoly. V rámci kurzu popsaného v kapitole 14 by si učitelé mohli zopakovat znalosti úpolových aktivit, které získali během studia na vysoké škole, případně je nabýt nově a zároveň si doplnit chybějící zkušenosti s vedením úpolových cvičení. Současně by mohl předmětný kurz v učitelích vzbudit zájem o úpolové sporty.

Výuka úpolů vhodně propojuje znalosti tělesné výchovy, občanské výchovy, výchovy ke zdraví a dalších předmětů. Zároveň je její realizací dosahováno specifických výchovných cílů, které prohlubují pocit zodpovědnosti při řešení konfliktů nejen za sebe, ale i za spolucvičence. Ovládnutí úpolových dovedností má značný význam pro získání vlastností a schopností, které člověk potřebuje nejen ke své vlastní obraně, ale i k obraně ostatních osob. Při úpolových aktivitách si žáci osvojují základní dovednosti a návyky střetových činností, získávají poznatky k udržování rovnováhy, zažívají pocity kontaktu a bolesti, učí se překonávat psychický i fyzický stres a dosahovat psychické stability.

V souladu s odbornou literaturou mám za to, že úpolovým aktivitám je třeba poskytnout v hodinách tělesné výchovy dostatečný prostor, neboť žádnými jinými pohybovými aktivitami je nelze plnohodnotně nahradit. Za řešení, které by vedlo k častějšímu užívání úpolových cvičení v hodinách tělesné výchovy, považuji zvýšení povědomosti o úpolech v řadách učitelů tělesné výchovy. Ti pak budou svoje zkušenosti a znalosti cíleně předávat svým žákům.

Cíl práce přes uvedené limity považuji za splněný. Další výzkumné šetření by mohlo být zaměřeno na instruktory a trenéry úpolových sportů s ohledem na to, jestli by byli ochotni kooperovat s učiteli tělesné výchovy a zda by jejich eventuální spolupráce byla realizovatelná a případně za jakých podmínek.

16 Seznam použitých zdrojů

ATKINSON, R. L., 2003. *Psychologie*. Praha: Portál, 751 s. ISBN 8071786403.

BARTÍK, P., SLIŽIK, M., ADAMČÁK, Š., 2010. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied. ISBN 978-80-557-0004-5.

Bezpečnost u cvičení úpolů - Přípravné úpoly., 2011. - *Učební opory : Inovace SEBS a ASEBS*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. [vid. 24.04.2017]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/bezpecnost>

BISHOP, B., THOMAS, M., 1993. *Protecting children from danger: building self-reliance and emergency skills without fear : a learning by doing book for parents and educators*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books. ISBN 1556431597.

BURIÁNEK, T., 2011. Kdo s koho aneb Kdo se pere, nezlobí. *Pohyb je život: časopis pro cvičitele a činovníky sportu pro všechny*, Praha: Česká asociace Sport pro všechny, ročník 15, číslo 2, strana 20–25. ISSN 1212-0669.

ČAČKA, O., 1997. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. 1. vyd. Brno: Doplněk. ISBN 8085765705.

ĎURECH, M., 2001. Úpolové cvičenia v hodinách telesnej výchovy. *Telesná výchova & šport: časopis Vedeckej spoločnosti pre telovýchovu a šport a Ministerstva školstva, mládeže a športu Slovenskej republiky*, Bratislava: Šport, ročník 11, číslo 1, strana 10–16.

ĎURECH, M., 2001. Prínos úpolových aktivít na pohybový rozvoj jedinca v školnej telesnej výchove. *Telesná výchova & šport: časopis Vedeckej spoločnosti pre telovýchovu a šport a Ministerstva školstva, mládeže a športu Slovenskej republiky*, Bratislava: Šport, ročník 11, číslo 4, strana 8–10.

FELTLOVÁ, D., 2017. Úpoly. In: lide.uhk.cz [online]. [vid. 19.2.2017]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/feltda1/%C3%9APOLY%20PP.pdf>

FIALOVÁ, L., 2012. Škola a školská profese v kontextu rostoucích nároků na vzdělávání. In: *Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze* [online]. 2012 [vid. 06.03.2017]. Dostupné z: <https://www.pedf.cuni.cz/PEDF-104-version1-ftvs.ppt>

FOJTÍK, I., 1984. *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha: Univerzita Karlova.

FOJTÍK, I., 1990. *Úpoly pro 5. až 8. ročník základní školy: metodická příručka*. Praha: SPN, Metodické příručky. ISBN 8004244203.

FOJTÍK, I., MICHALOV, L., 1996. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 80-7040-204-0.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozš. české vyd., překlad Vladimír Jůva, Vendula Hlavatá. Brno: Paido. ISBN 9788073151850.

JANSA, P., 2012. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2026-8.

JIRSÁK, Z., ŠERÝ, V., KUKLA, J., 1948. *Cvičení úpolnická a šerm*. Praha: Tělocvičná jednota Sokol na Královských Vinohradech. Příručka pro cvičitele.

KALENSKÁ, R., 2017. Můžete předstírat mrtvého, ale jsou i jiné varianty. Jak se chovat při útoku teroristy? - *Seznam Zprávy*. *Seznam - najdu tam, co neznám* [online]. [vid. 09.04.2017]. Dostupné z: <https://www.seznam.cz/zpravy/clanek/praha-ma-450-tisic-mist-v-podzemi-kdyby-zautocili-teroriste-malokdo-vi-jak-se-tam-dostat-12081>

KLIMTOVÁ, H., 2004. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání: distanční text*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7368-004-1.

KONEČNÝ, A., TOMAJKO, D., 1995. *Úvod do studia úpolů a sebeobrany*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 8070674792.

MACEK, P., 2011. *Průpravné úpoly a jejich využití ve školní tělesné výchově*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita.

MACHOVSKÝ, D., 2012. *Analýza stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Opavě*. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita.

Nácvik a výkon úpolů - Průpravné úpoly., 2011. - *Učební opory : Inovace SEBS a ASEBS*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. [vid. 24.04.2017]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/nacvik-a-vykon>

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

REGULI, Z., 2004. Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In: PAVLÍK, J., eds. 2004. *Sport a kvalita života: Sports and quality of life: soubor referátů z mezinárodní konference*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3541-2.

REGULI, Z., 2013. *Společenský význam gymnastiky, tance a úpolů: monografie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021062900.

REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M., 2007. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4318-3.

REJZEK, J., 2001. *Český etymologický slovník*. Voznice: Leda. ISBN 80-85927-85-3.

ROUBÍČEK, V., 1980. *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

SELIGER, V., VINAŘICKÝ, R., 1963. *Úvod do fyziologie tělesných cvičení: pro studenty PI*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učební texty vysokých škol (SPN).

Systematika úpolů - Průpravné úpoly., 2011. - Učební opory: Inovace SEBS a ASEBS. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. [vid. 23.04.2017]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/systematika-upolu>

ŠÍR, P., 2010. *Aktuální stav výuky úpolů na ZŠ*. Diplomová práce. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

ŠMEJKAL, M., 2013. *Psychologie bojového umění*. 1. vyd. Praha: Triton. Psyché (Triton), sv. č. 78. ISBN 9788073876777.

Úpolové sporty s pohybovou strukturou průpravných úpolů - Průpravné úpoly., 2011. - *Učební opory: Inovace SEBS a ASEBS*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. [vid. 23.04.2017]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/upolove-sporty>

VÁLKOVÁ, H., 2013. Emoce a motivace v pohybových aktivitách a sportu. In: *E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc*. [online]. 1.11.2013 [vid. 8.3.2017]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=6391>

VŠETEČKA, J., KOLEK, J., 2015. Systémové možnosti dalšího vzdělávání učitelů v kontextu motivace. *Andragogická revue: česko-slovenský vědecký časopis zaměřený na teorii vzdělávání dospělých, rozvoj lidských zdrojů a andragogiku*, Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, ročník 7, strana 13-31. ISSN 1804-1698.

Vyhláška č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků. In: *zákony pro lidi* [online]. 2014, [vid. 08. 4. 2017]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-317>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů ve znění pozdějších předpisů. In: *zákony pro lidi* [online]. 2016, [vid. 08. 4. 2017]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-563>

Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník v platném znění. In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2009, [vid. 08. 4. 2017]. Dostupné z: www.mvcr.cz/soubor/sb011-09-pdf.aspx

Zásobník cvičení - Průpravné úpoly., 2011. - *Učební opory: Inovace SEBS a ASEBS*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity [online]. [vid. 23.04.2017]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly/zasobnik-cviceni>

17 Seznam příloh

Příloha A	Průvodní dopis
Příloha B	Dotazník pro učitele

Příloha A

Průvodní dopis

Vážení učitelé tělesné výchovy,
jmenuji se David Hunča a jsem studentem Přírodovědně-humanitní a pedagogické fakulty Technické univerzity v Liberci, konkrétně studijního oboru Učitelství tělesné výchovy a zeměpisu pro 2. stupeň základní školy.

Chtěl bych vás tímto poprosit o informace pro diplomovou práci, jejíž téma zní: Úpolová cvičení ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni ve vybraných základních školách.

Vzhledem ke skutečnosti, že již dva roky žiji v Liberci, rozhodl jsem se podklady pro svoji diplomovou práci získat právě v základních školách a osmiletých gymnáziích ve městě Liberec. Chtěl bych vás tedy požádat o vyplnění internetového dotazníku na adrese: <https://goo.gl/forms/PgEpm9QptFpBdDwD3>

Vyplnění dotazníku vám zabere jen asi 6 minut, přičemž všechny odpovědi jsou zcela anonymní. Výsledky průzkumu budou zveřejněny jen jako celek a nikdy ve spojení s konkrétním respondentem či školou. Cílem dotazníku je mimo jiné získat poznatky učitelů z praxe a přispět tak ke zkvalitnění přípravy učitelů tělesné výchovy k výuce úpolů a v konečném důsledku přinést užitek především žákům.

Za spolupráci předem děkuji.

Příloha B

Dotazník pro učitele

Část I – FAKTOGRAFICKÉ ÚDAJE:

1. Pohlaví.

- muž
- žena

2. Věk.

- 21–25
- 26–30
- 31–35
- 36–40
- 41–45
- 46–50
- 51–55
- 56–60
- více než 61

3. Délka pedagogické praxe výuky tělesné výchovy.

- 0–5 let
- 6–10 let
- 11–15 let
- 16–20 let
- 21–25 let
- 26–30 let
- 31 a více let

4. Splňujete kvalifikační požadavky pro výuku tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ?

- ano
- ne

5. Kde tělesnou výchovu vyučujete?

- na 2. stupni základní školy
- na nižším stupni osmiletého gymnázia

6. Kolik vyučovacích hodin tělesné výchovy týdně vyučujete na 2. stupni ZŠ, případně na nižším stupni gymnázia?

- 1-6
- 7-12
- 13-18
- 19-23
- 24 a více

7. Jak početná skupina žáků cvičí ve většině vašich hodin tělesné výchovy?

- do 15
- 16–30
- 31 a více

8. Jaké je složení třídy, ve které vyučujete tělesnou výchovu?

- pouze chlapci
- pouze děvčata
- chlapci i děvčata

9. Ve kterých ročnících tělesnou výchovu vyučujete?

- 6. ročník, případně prima
- 7. ročník, případně sekunda
- 8. ročník, případně tercie
- 9. ročník, případně kvarta

Část II – MATERIÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ:

10. Má škola, kde vyučujete, k dispozici vlastní venkovní hřiště?

- ano
- ne

11. Pokud jste na předcházející otázku odpověděl/a/ ne, pronajímá si škola, kde vyučujete, venkovní hřiště?

- ano
- ne

12. Má škola, kde vyučujete, k dispozici vlastní vnitřní tělocvičnu?

- ano
- ne

13. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a/ ne, pronajímá si škola, kde vyučujete, vnitřní tělocvičnu?

- ano
- ne

14. Cvičí ve Vámi užívané tělocvičně současně více tříd, skupin?

- ano
- ne

15. Můžete se před hodinou sám/a/ rozhodnout, kde bude hodina tělesné výchovy probíhat, zda v tělocvičně nebo na hřišti nebo je to předem vyplánované v rozvrhu?

- mohu se rozhodnout
- nemohu se rozhodnout, je to předem vyplánováno

16. Má škola, kde vyučujete, vybavení na pokrytí podlahy pro výuku úpolů?

- ano – má tatami (alespoň plochu 10 x 10 m)
- ano – má dostatek žíněnek na gymnastiku
- ne – nemá vybavení na pokrytí podlahy pro výuku úpolů

17. Má škola, kde vyučujete, doplňkové vybavení na výuku průpravných úpolů, jako například lana, tyče, plné míče?

- ano, škola disponuje veškerým tímto vybavením, všichni mohou cvičit současně
- ne, škola nemá žádné z těchto vybavení
- ano, škola má toto vybavení, ale omezené, žáci se musí při cvičení střídat a nemohou cvičit všichni současně

18. V případě, že jste na předcházející otázku odpověděl/a/, že škola, kde vyučujete, má omezené vybavení na výuku průpravných úpolů, vypište, jaké z těchto vybavení ve škole chybí.

19. Má škola, kde vyučujete, speciální vybavení na výuku úpolů, jako například lapy, bloky, makety nožů, chrániče?

- ano, škola disponuje veškerým tímto vybavením, všichni mohou cvičit současně
- ne, škola nemá žádné z těchto vybavení
- ano, škola má toto vybavení, ale omezené, žáci se musí při cvičení střídat a nemohou cvičit všichni současně

20. V případě, že jste na předcházející otázku odpověděl/a/, že škola, kde vyučujete, má omezené vybavení na výuku průpravných úpolů, vypište, jaké z těchto vybavení ve škole chybí.

Část III – OTÁZKY SMĚŘUJÍCÍ K ÚPOLŮM VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY:

21. Využíváte průpravná úpolová cvičení v hodinách tělesné výchovy?

- ano
- ne

22. V případě, že jste na předcházející otázku odpověděl/a/ ano, uveďte, která cvičení ve výuce nejčastěji využíváte?

- přetahy
- přetlaky
- odpory
- úpolové hry

23. V případě, že jste na otázku č. 21 odpověděl/a/ ano, uveďte, jak často průpravná úpolová cvičení v hodinách tělesné výchovy využíváte.

- jednou týdně
- jednou za dva týdny
- jednou za tři týdny
- jednou za měsíc
- jednou za pět týdnů
- jednou za šest týdnů
- jednou za sedm týdnů
- jednou za dva měsíce
- méněkrát než jednou za dva měsíce
- nárazově, bez nějaké pravidelnosti

24. V případě, že jste na otázku č. 21 odpověděl/a/ ne, uveďte, z jakého důvodu průpravná úpolová cvičení v hodinách tělesné výchovy nevyžíváte.

- žáci o tato cvičení nemají zájem
- pro tato cvičení nemá naše škola odpovídající vybavení
- jedná se o cvičení s vysokými nároky na bezpečnost
- nemám s vedením tohoto cvičení zkušenosti

25. Využíváte speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) v hodinách tělesné výchovy?

- ano
- ne

26. V případě, že jste na předcházející otázku odpověděl/a/ ano, uveďte, která speciální úpolová cvičení ve výuce využíváte nejčastěji.

- pádové techniky
- sebeobranu
- vybrané dovednosti z aikido
- vybrané dovednosti z judo
- vybrané dovednosti z karate
- vybrané dovednosti z jiného úpolového sportu

27. V případě, že jste na otázku č. 25 odpověděl/a/ ano, uveďte, jak často speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) v hodinách tělesné výchovy využíváte.

- jednou týdně
- jednou za dva týdny
- jednou za tři týdny
- jednou za měsíc
- jednou za pět týdnů
- jednou za šest týdnů
- jednou za sedm týdnů
- jednou za dva měsíce
- méněkrát než jednou za dva měsíce
- nárazově, bez nějaké pravidelnosti

28. V případě, že jste na otázku č. 25 odpověděl/a/ ne, uveďte, z jakého důvodu speciální úpolová cvičení (pády, vybrané dovednosti z bojových sportů, sebeobrana) v hodinách tělesné výchovy nevyužíváte.

- žáci o tato cvičení nemají zájem
- pro tato cvičení nemá naše škola odpovídající vybavení
- jedná se o cvičení s vysokými nároky na bezpečnost
- nemám s vedením tohoto cvičení zkušenosti

29. V případě, že úpoly v hodinách tělesné výchovy využíváte, uveďte v jakých ročnících.

- šestém, případně v primě
- sedmém, případně v sekundě
- osmém, případně v tercii
- devátém, případně v kvartě

30. Využíváte ve výuce tělesné výchovy hodiny tematicky zaměřené přímo na úpoly?

- ano
- ne

31. V případě, že úpoly v hodinách tělesné výchovy využíváte, uveďte, zda je pro jejich zařazení rozhodující pohlaví žáků.

- zařazují je do hodin chlapců
- zařazují je do hodin děvčat
- zařazují je do hodin chlapců i děvčat

32. Jak byste zhodnotil/a/ riziko úpolových cvičení a her z hlediska bezpečnosti v porovnání s jinými aktivitami?

- nejsou rizikové
- jsou rizikové stejně jako ostatní sportovní cvičení a hry
- jsou rizikovější než ostatní sportovní cvičení a hry
- jsou velmi rizikové

**Část IV – OTÁZKY SMĚŘUJÍCÍ K PŘIPRAVENOSTI UČITELŮ
V OBLASTI ÚPOLŮ**

33. Byla součástí Vašeho studia tělesné výchovy na vysoké škole i výuka úpolů?

- ano
- ne

34. V případě, že jste na předcházející otázku odpověděl/a/ ano, uveďte, jakou formu měla výuka na vysoké škole?

- pouze teorie
- teorie i praktická cvičení
- jednalo se o povinný předmět
- jednalo se o volitelný předmět

35. Zúčastnil/a/ jste se nějakého následného kurzu s tématem výuky úpolů na ZŠ po skončení studia na vysoké škole, nebo v rámci dalšího vzdělávání?

- ano
- ne

36. Měl/a/ byste o účast na takovém kurzu v současné době zájem?

- ano
- ne

37. V případě, že jste na předcházející otázku odpověděl/a/ ano, uveďte, jaká by Vám vyhovovala časová dotace kurzu?

- jednodenní (v pracovní den),
- jednodenní (v sobotu nebo v neděli)
- dvoudenní (v pondělí až pátek)
- dvoudenní (sobota až neděle)
- pětidenní (pondělí až pátek)
- víkendové soustředění (pátek až neděle)
- týdenní soustředění (pondělí až neděle)
- v odpoledních a večerních hodinách - pondělí až pátek
- v době školních prázdnin

38. Věnujete se ve volném čase nějaké úpolové činnosti?

- ano
- ne

39. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a/ ano, uveďte, o jakou činnost se jedná?

- Judo
- Karate
- Aikido
- Kickbox
- Box
- Jiu – Jitsu
- Kung Fu
- Krav Maga
- Jiné (uveďte).....

40. Pokud jste na otázku č. 38 odpověděl/a/ ano, uveďte, v jakém rozsahu se této činnosti věnujete?

- 2x týdně a více
- 1x týdně
- 1x za dva týdny
- příležitostně

41. Máte nějaký zásobník úpolových cvičení a her?

- ano
- ne

42. Měl/a/ byste o zásobník úpolových cvičení a her zájem?

- ano – uvítal/a/ bych, kdyby se jednalo o popis doplněný fotografiemi,
- ano – uvítal/a/ bych, kdyby se jednalo o popis doplněný videoukázkami,
- ne

43. Uvítal/a/ byste při některých hodinách tělesné výchovy spolupráci s instruktorem/instruktory nějakého bojového umění či sportu?

- ano
- ne