



Výuka úpolů ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol v Ústeckém kraji

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obory: 7401R014 – Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
7504R181 – Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce: **Zdeněk Miškovský**
Vedoucí práce: PhDr. Tibor Slažanský, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Zdeněk Miškovský
Osobní číslo: P12000670
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)
Název tématu: Výuka úpolů ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol v Ústeckém kraji
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 :

Cílem práce je zjištění a analýza stavu výuky úpolů na druhém stupni vybraných základních škol a víceletých gymnázií v Ústeckém kraji.

Dílčí oblasti:

1. Zařazení výuky úpolů do RVP a ŠVP.
2. Materiální a personální zajištění výuky úpolů.
3. Obsah výuky úpolů

Metoda:

Dotazníkové šetření.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

- BARTÍK, P., M. SLÍŽIK, Š. ADAMČÁK a V. KURÁK.** Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy. 1. vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Belu, Fakulta humanitných vied, 2010, 241 s. ISBN 978-80-557-0004-5.
- FOJTÍK, Ivan.** Úpoly ve školní tělesné výchově. 1. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1984. 142 s.
- FOJTÍK, Ivan.** Úpoly ve školní tělesné výchově. 2, Karatedó, aikidó, sebeobrana. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1990. 149 s. ISBN 80-7066-258-1.
- GAVORA, Peter.** Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd. Brno : Paido, 2010. 261 s. Dostupné na internete: http://toc.nkp.cz/NKC/201008/contents/nkc20102108688_1.pdf; ISBN 978-80-7315-185-0.
- PRŮCHA, Jan.** Moderní pedagogika. 5., aktualiz. a dopl. vyd. Praha : Portál, 2013. 483 s. ISBN 978-80-262-0456-5.
- REGULI, Z., M. ĎURECH a M. VÍT.** Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007, 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tibor Slažanský, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **24. října 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

V Liberci dne 21. listopadu 2014

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou 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 bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou 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.

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

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

Datum:

Podpis:

Poděkování

Tímto bych rád poděkoval vedoucímu bakalářské práce PhDr. Bc. Tiboru Slažanskému, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a vstřícnost při konzultacích a realizaci této práce.

Anotace

Cílem bakalářské práce je zjištění a analýza stavu výuky úpolů na druhém stupni vybraných základních škol v Ústeckém kraji. Teoretická část práce se věnuje zejména charakteristice, historii, systematicce a taxonomii úpolů. Dále je zde řešena problematika úpolů ve školství, ve které se mimo obsahu úpolů a jejich zařazení do vzdělávacích programů nachází i zásobník úpolových cvičení. Ve výzkumné části autor k řešení zmíněného problému a získání relevantních informací využil metody dotazníkového šetření. Jsou zde také uvedena zvlášť vyhodnocení dotazníků pro žáky a učitele. Poslední kapitola práce obsahuje zhodnocení celého výzkumu a veškeré dosažené výsledky.

Klíčová slova: úpoly, druhý stupeň základní školy, dotazníkové šetření, výzkum

Anotation

The aim of the bachelor's thesis is to find out and analyze current condition of martial arts education at chosen middle schools in Ustecký region. The theoretical part is generally focused on description of martial arts characteristics, history, systematics and taxonomy. It also includes problematics of martial arts in education system in general and furthermore the content of martial arts, their inclusion in educational programmes and list of chosen combat exercises. In the research part, author used questionnaire method to solve the main problem of this work and get legit data for the research itself. There is also evaluation of questionnaires separately for students and for teachers. The last chapter of the thesis contains final evaluation of the research and all achieved results.

Key words: martial arts, middle school, questionnaire method, research

Obsah

Úvod	12
1 Cíle práce	13
1.1 Dílčí úkoly	13
2 Charakteristika úpolů	14
3 Historie úpolů	16
3.1 Historie úpolů ve světě	16
3.2 Historie úpolů v českých zemích	17
4 Systematika úpolů	19
5 Úpoly ve školní tělesné výchově	24
5.1 Poznatky z dějin	24
5.2 Smysl vyučování úpolům na školách	24
5.3 Zařazení výuky úpolů do vzdělávacích programů	25
5.4 Didaktika úpolů	26
5.5 Materiální a personální zajištění výuky úpolů	28
5.6 Zásobník cvičení	29
5.6.1 Přetahy	29
5.6.2 Přetlaky	30
5.6.3 Odpory	30
5.6.4 Úpolové hry	31
5.6.5 Úpoly komplexně rozvíjející	32
6 Metodika a postup výzkumu	34
6.1 Metodika	34
6.2 Charakteristika dotazovaného souboru	34
6.3 Postup práce	34
7 Skutečný stav výuky úpolů	35

7.1	Vyhodnocení dotazníků – žáci.....	35
7.2	Vyhodnocení dotazníků - učitelé	40
8	Hodnocení výzkumu.....	48
8.1	Průběh výzkumu	48
8.2	Interpretace výsledků – žáci	48
8.3	Interpretace výsledků – učitelé	49
8.4	Výsledky podle pohlaví respondentů.....	49
	Závěr.....	51
	Seznam literatury.....	53
	Seznam příloh.....	55

Seznam obrázků

Obrázek 1: Základní úpoly	21
Obrázek 2: Sebeobrana.....	22

Seznam grafů

Graf 1: Setkání s úpolovými hrami ve školní TV.....	36
Graf 2: Místo setkání s úpoly mimo školní TV.....	37
Graf 3: Návštěvnost sportovních oddílů.....	38
Graf 4: Bojové sporty vyjmenované žáky	39
Graf 5: Fyzické napadení žáka	39
Graf 6: Podíl výuky TV	41
Graf 7: Spokojenost s vybavením pro výuku TV	42
Graf 8: Zařazovaná úpolová cvičení do výuky TV	43
Graf 9: Forma absolvování výuky úpolů na VŠ.....	43
Graf 10: Riziko zranění při úpolech v TV	45
Graf 11: Vlastnosti, které podle učitelů úpoly u žáků rozvíjejí.....	46
Graf 12: Bojové sporty vyjmenované učiteli.....	47

Seznam tabulek

Tabulka 1: Počty oddílů a jejich členů v úpolových sportech v letech 1957-1978.....	18
Tabulka 2: Dotazovaný soubor - žáci.....	35
Tabulka 3: Výskyt a oblíbenost úpolových cvičení ve školní TV.....	37
Tabulka 4: Dotazovaný soubor - učitelé.....	40
Tabulka 5: Odpovědi na pojem úpoly	42

Tabulka 6: Odpovědi na vhodnost zařazení úpolů do TV 44

Seznam použitých zkratk

RVP rámcový vzdělávací program

ŠVP školní vzdělávací program

TV tělesná výchova

VŠ vysoká škola

ZŠ základní škola

Úvod

Aktivity úpolového charakteru doprovází lidstvo již od počátku jeho samotné existence. V dávné minulosti byla lidská rasa prakticky závislá na umění boje a lovu. Bez těchto dovedností by se tehdejší člověk jen stěží obešel a delší dobu by ani nepřežil. Vzhledem k tomu, že dnes úpolové aktivity již nejsou činností nezbytnou pro přežití, jsou současnou moderní společností zpravidla opomíjeny. Jen malý počet lidí si ale uvědomuje, jak jsou úpoly nebo úpolová cvičení i v dnešní době velmi dobře využitelná a stále důležitá. Jejich cvičením se mimo jiné posiluje lidské tělo jak po stránce fyzické, tak i psychické.

Tématem této práce je „Výuka úpolů ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol v Ústeckém kraji“. Téma bylo vybráno na základě dlouhodobých zkušeností autora práce s úpolovými činnostmi. Dalším důvodem ke zpracování byl velmi blízký vztah autora k těmto činnostem a jeho osobní zájem o odhalení, jak často a jestli vůbec jsou úpolové techniky zařazovány do běžných hodin školní tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.

Cílem bakalářské práce je zjištění a následná analýza stavu výuky úpolů na druhém stupni vybraných základních škol a víceletých gymnázií v Ústeckém kraji. Pro samotné zjištění stavu výuky úpolů byly vybrány tři základní školy v Ústeckém kraji, a to jedna škola ve městě Rumburk, další škola ve městě Varnsdorf a třetí škola ve městě Šluknov. Data z víceletých gymnázií nebylo možné v oblasti získat z důvodu nedostatečné ochoty ze strany oslovených škol. Pro získání relevantních informací, potřebných k vypracování bakalářské práce, byla následně využita metoda dotazníkového šetření na všech vybraných školách. Předlohou pro tuto metodu byly dotazníky z publikace *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově* (Reguli, Ďurech, Vít, 2007), které byly upraveny pro potřeby této práce.

1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je zjištění a analýza stavu výuky úpolů na druhém stupni vybraných základních škol a víceletých gymnázií v Ústeckém kraji.

1.1 Dílčí úkoly

- Zařazení výuky úpolů do rámcového vzdělávacího programu a školního vzdělávacího programu.
- Materiální a personální zajištění výuky úpolů.
- Obsah výuky úpolů.

2 Charakteristika úpolů

Pokud by kdokoliv chtěl dohledat přesnou definici popisující charakteristiku slova úpoly, byl by to pro dotyčného jedince nelehký úkol. Důvodem je neustálý vývoj tohoto odvětví, kdy se v průběhu doby vyskytují malé i větší odlišnosti v názorech mezi jednotlivými autory, kteří se touto problematikou dlouhodobě zabývají. Pro představu je v následujících odstavcích uvedeno hned několik definic:

„Cvičení úpolnická jsou důležitým odvětvím tělesné výchovy. Jimi musí projít každý cvičenec, aby získal vlastnosti, jež mu mohou poskytnout jedině tato cvičení: nebojácnost, srdatost, postřeh, rozhodnost, vůli a sebevědomí a kromě toho vážnost k soupeři a poctivost v zápolení.“ (Jirsák, Kukla, Šerý, 1948, s. 3).

Fojtík (1984) uvádí: *„Úpoly jsou tělesná cvičení, v nichž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či jeho přemožení. Dochází v nich ke vzájemnému kontaktu s protivníkem, v některých případech prostřednictvím zbraní.“* (s. 8)

Podle Ďurecha (2003) jsou úpoly: *„Tělesná cvičení, kterými se v bezprostředním kontaktu se soupeřem snažíme překonat jeho technicko-taktické, bojové, útočné, jako i obranné záměry a zvítězit nad ním“.* (s. 5)

Další citace od Reguliho (2005) zní: *„Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.“* (s. 7)

Celkem u tří ze čtyř výše zmíněných definic je možné zpozorovat jistou náklonnost autorů k pojetí úpolů jako kontaktní činnosti, která spočívá v překonání soupeřova odporu a následným vítězstvím nad ním.

Je zřejmé, že postupem času budou vznikat nové definice, které budou tento pojem popisovat opět trochu odlišněji, než tomu bylo doposud. Není zcela vyloučeno, že se za pár desítek let změní forma úpolů natolik, že bude nevyhnutelné předefinovat samotný pojem (Reguli, 2005).

Společný znak majority úpolů je jejich samotný vývoj z bojových a válečných dovedností, kdy bylo hlavním cílem fyzické zneškodnění soupeře či nepřítele. Dnešní formy úpolů mají zcela jiné poslání. Tím je duševní, fyzický a zdravotní rozvoj jedince a v neposlední řadě také zlepšení zdatnosti a odolnosti (Fojtík, 1984).

Bartík, Sližik a Adamčák (2010) rozdělili tato hlediska především podle významu pro cvičence, a to následovně:

- **biomechanické hledisko** – jedná se o využití vnitřních a vnějších sil za účelem překonání odporu soupeře v bezprostředním střetu s ním,
- **fyziologické hledisko** – v úpolech se nachází velké množství pohybových struktur, které se od sebe liší především v náročnosti samotného provedení. Zvládnutí těchto pohybových struktur vede k rozvoji pohybových schopností,
- **antropomotorické hledisko** – cvičenec pocházející z jakékoliv antropomotorické kategorie má možnost sportovní realizace,
- **hledisko bezpečnosti** – jedinec se zvládnutou technikou blokování a pádů má větší šanci vyhnout se úrazům nežli běžná veřejnost.

3 Historie úpolů

3.1 Historie úpolů ve světě

V dávné minulosti měl člověk zcela jiné potřeby, než je tomu dnes. Jeho hlavním posláním bylo přežít, či udržet svůj rod. Tyto potřeby ho donutily k lovu zvěře a soustavnému zdokonalování se v loveckých dovednostech. To vyžadovalo stále lepší ovládání zbraní, ale také zdokonalování se ve fyzických aktivitách jako je běh, skok, plavání a překonávání překážek (Kössl, Štumbauer, Waic, 2008).

Původ činností úpolového charakteru sahá až do starověkých civilizací, kde se vyskytovaly sporty, které zdůrazňovaly sílu, moc a převahu nad soupeřem. Existenci těchto aktivit dokazují nalezené artefakty zejména v Mezopotámii a Egyptě. Už v této době se staly sporty tohoto druhu velmi oblíbenými pro mnoho lidí. Veřejností byli muži ovládající tyto schopnosti považováni za hrdiny. Velký rozmach úpolových aktivit nastal o něco později ve starověkém Řecku, kde byly neodmyslitelnou součástí panhelenských her. Jednalo se především o zápas palé, box pygmé a pankration, což bylo spojení zápasu a boxu. Krátce na to se tyto zmíněné disciplíny staly také součástí starořeckých olympijských her (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

Koncem zlatého věku olympijských her nastal úpadek sportu obecně. Jistou souvislost tohoto jevu má na svědomí průnik profesionalizmu do sportu. Novým trendem bylo najímání zápasníků z chudých poměrů, kteří soutěžili za odměnu pro čest svého najímatele. Za nedlouho poté vznikly arény, které se staly nástrojem pro násilí a krvavá střetnutí. Jako vrchol úpadku v zápasení jsou označovány římské gladiátorské zápasy. Ačkoliv zde byly mnohokrát dosahovány nejlepší výkony, nejednalo se už nadále o sport (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

Další významnou roli v dějinách úpolů sehrála evropská rytířská výchova ve středověku. Výchova rytíře spočívala v osvojení sedmi rytířských ctností, kterými jsou jízda na koni, plavání, zápas, lukostřelba, lov, veršování a šach. V rámci úpolů je důležité především to, že ovládání různých typů zbraní bylo provázeno i bojem beze zbraně či pěstním zápasem. Tyto schopnosti měli rytíři možnost procvičit jak na lovech, tak i na rytířských turnajích (Reguli, 2005).

3.2 Historie úpolů v českých zemích

Počátky úpolových činností na našem území souvisí s příchodem slovanských kmenů a jejich usazením se. Slované začali přicházet do střední Evropy v průběhu 6. století, avšak podle některých historiků již v druhé polovině 5. století. Jejich vojsko nebylo stálé ani organizované, a pokud došlo na boj, byli nuceni bojovat všichni, s čímž souvisel příležitostný výcvik bojových schopností (Perútka, 1980).

Větší změna nejen v rámci úpolů přišla koncem 18. století se zavedením mariánských a josefínských reforem, které přinesly celkové uvolnění společenské a kulturní atmosféry. Pro děti ve věku 6 až 12 let byla postupně zaváděna povinná školní docházka. Školní řád neopomínal ani tělesná cvičení a hry. Dokonce přišel s doporučením k zakládání hřišť u škol. Postupem času rostl čím dál více zájem o tělesná cvičení, což se nelíbilo některým představitelům katolické církve, kteří nařizovali nejrůznější zákazy tělesných aktivit a her (Kössl, Štumbauer, Waic, 2008).

V polovině 19. století Bachův absolutismus v podstatě zamezil jakoukoliv možnost reformy školského systému. V tomto období byla vyhlášena smlouva mezi státem a církví, která pro školy znamenala podřídit se církvi. To mělo na svědomí téměř nulové zavádění tělesné výchovy do školství. Pád Bachovského absolutismu v roce 1859 naopak znamenal uvolnění od politického i národnostního útlaku. To vedlo k četnému zakládání různých spolků, které měly za cíl mobilizovat národní uvědomění a hnutí. Jedním z nejvýznamnějších nově vzniklých uskupení se stal spolek Tělocvičná jednota Pražská (později Sokol Pražský), který byl založen v roce 1862 zásluhou dr. Miroslava Tyrše. Zanedlouho po založení se Sokol z velké části podílel na prvním systematickém a jednoznačném zařazení úpolových aktivit do tělesného cvičení. Mezi úpolová cvičení se podle Tyrše jednoznačně řadí zápas, odpory, rohování a šerm. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2008).

Koncem 19. století a začátkem 20. století vzniklo hodně nových sportovních klubů, přičemž v rámci úpolů to byly hlavně zápasnické a boxerské kluby. Příkladem může být Atletický club Praha založený roku 1890 a boxerská tělocvična Fridolína Hoyera založená roku 1896. Dalším důležitým mezníkem je zahájení nesystematického cvičení džúdo, o které se zasloužil zejména prof. František Smotlacha. Toto umění představuje účinnou formu sebeobrany, a proto se poměrně za krátkou dobu stalo velmi populárním (Reguli, 2005).

Během 2. světové války rozvoj sportu téměř stagnoval, jelikož mnozí naši sportovci, trenéři a funkcionáři byli deportováni nebo bojovali. Po konci války byl upřednostňován rozvoj sportů s delší českou tradicí. Jednalo se především o box, zápas a šerm. Koncem 60. let se k nám z Asie dostalo karate, které se začalo velmi rychle rozvíjet. Počet úpolových sportů výrazně vzrostl po roce 1989. Spolu s tím vzrostl i zájem o úpolové sporty, který trvá prakticky až dodnes. Mezi nejrozšířenější úpolové aktivity v posledních letech patří rozhodně kickbox, thajský box, brazilské jiu jitsu, čínské wušu, japonské aikidó, kendó, jihoamerická capoeira a další (Reguli, 2005).

Tabulka 1: Počty oddílů a jejich členů v úpolových sportech v letech 1957-1978

Sport/Rok	1957	1961	1966	1968	1972	1978
Box	109	13	94	75	57	63
	2 772	4 583	3 387	2 866	2 831	3 319
Džúdó a karate	41	84	112	116	133	230
	1 158	3 150	4 907	4 963	7 193	15 383
Šerm	33	64	77	64	57	51
	1 083	2 060	2 789	2 106	1 985	2 002
Zápas	79	119	103	71	71	81
	1 856	4 068	4 289	3 449	3 914	5 096

Zdroj: zpracováno podle Reguli, 2005

4 Systematika úpolů

Důležitým milníkem pro systematiku úpolů na našem území je vytvoření sokolské soustavy v čele s dr. Miroslavem Tyršem, který úpoly rozdělil do dvou skupin, a to tímto jednoduchým způsobem (Kössl, Štumbauer, Waic, 2008):

- **cvičení s náčiním** – jedná se o šerm šavlí, šerm holí, šerm fleuretem, šerm dýkou a šerm bodákem,
- **cvičení bez náčiní** – do této skupiny patří zápas, odpory a box.

Skutečností však je, že většina autorů zkoumajících problematiku úpolů má svůj vlastní způsob dělení. Například Fojtík (1984) rozděluje úpolové činnosti na tyto tři skupiny:

- **průpravné úpoly** – jedná se o jednoduché a přístupné formy úpolů bez specifického sportovního zaměření. Jsou vhodné jako průprava pro sebeobranu a sportovní úpoly. Možnost zařazení pro všechny cvičence bez rozdílu věku a pohlaví,
- **sportovní úpoly** – mají přesně vymezená pravidla a evidenci výsledků ze soutěží. Do tohoto odvětví se řadí i sporty, ve kterých se soutěží na olympijských hrách (džudo, zápas, box) či na různých mistrovstvích světa a jednotlivých kontinentů (karate, sambo, kendó),
- **sebeobrana a bojové akce charakteru úpolového** – forma, která se svým charakterem nejvíce podobá původním bojovým činnostem, při kterých může jít účastníkům i o jejich vlastní život. Hlavním rozdílem oproti předchozím dvěma skupinám je, že jde především o narušení aktivity útočníka ve prospěch napadnutého.

Slovenští autoři Bartík, Sližik a Adamčák (2010) do svého rozdělení zařazují průpravné úpoly, sportovní úpoly, sebeobranu a bojové umění. Jejich vize je tedy velmi podobná s tou Fojtíka (1984), až na přidání poslední kategorie. Jak je výše zmíněno, tu utváří bojové umění, které podle nich představuje zejména činnosti mající původ na bojišti. Dále se v nich jedinci nachází v konfrontaci s druhými a zjišťují tak své nedostatky, které se následně snaží častým cvičením odstranit.

Vývoj systematiky úpolů je dle výše uvedených dělení od několika významných autorů poměrně zřejmý. Odlišnosti v nich jsou dány zejména vývojem společnosti, která neustále přináší nové poznatky o této problematice. Dále na pojetí autorů, které se může ať už výrazněji či jen částečně lišit. V následující kapitole se nachází taxonomie úpolů od Reguliho (2005), která se zdá být jako nejvhodnější a nejaktuálnější pro nynější pedagogickou praxi.

Reguli (2005) zpracoval na základě analýzy předchozích systematik své vlastní dělení úpolů, které velmi podrobně popsal a vysvětlil. Úpolová cvičení rozděluje na tři základní úrovně:

1. úroveň úpolových předpokladů (Průpravné úpoly)
2. úroveň úpolových systémů (Úpolové sporty)
3. úroveň úpolových aplikací (Sebeobrana)

Úroveň úpolových předpokladů

Tuto úroveň tvoří především průpravné úpoly, které slouží jako nástroj k dalšímu rozvoji pohybových schopností, jenž jsou důležité a nepostradatelné pro zvládnutí úpolových sportů i sebeobrany. Další vlastností této kategorie je její široké využití v různých sportech a ve školní tělesné výchově. Reguli (2005) rozděluje úroveň dále na základní úpoly a základní úpolovou techniku.

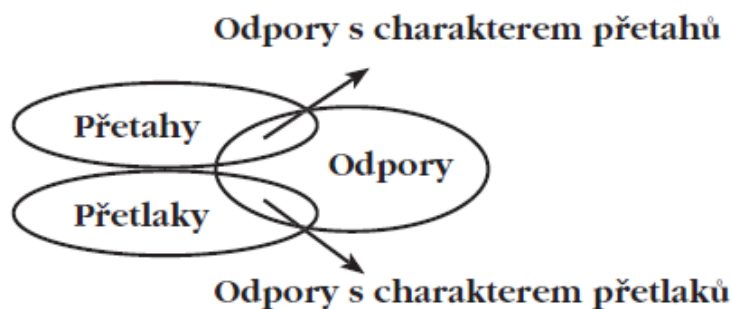
Základní úpolová technika a její zvládnutí je nezbytné pro dílčí úpolové systémy. Pravidlem bývá nácvik zdokonalování techniky, který je většinu času bez partnera. Patří sem (Reguli, 2005):

- polohy (kleky, lehy, postoje, ...)
- přechody (mezi polohami)
- pohyby paží (především údery)
- pohyby nohou (především kopy)
- obraty těla (kolem svislé osy)
- přemístění (různými směry)
- navázání kontaktu (dotyk, úchop, objetí)
- zvedání, spouštění a nošení živého břemene (tedy partnera)
- pády (různými směry)

Nacvičování základních úpolů naopak probíhá obvykle s jedním či větším počtem partnerů, kdy se zpravidla jedná o nácvik soutěžní povahy. Základní úpoly se rozlišují na (Reguli, 2005):

- přetahy (jeden cvičenec přetahuje druhého na svou stranu)
- přetlaky (jeden cvičenec přetlačuje druhého na jeho stranu)
- odpory (mění se směr působení sil v průběhu nácviku)

Obrázek 1: Základní úpoly



Zdroj: Reguli (2005)

Úroveň úpolových systémů

Jedná se o úpolové sporty, které patří k nejznámější a nejvíce rozšířené formě úpolů. V odborné literatuře je můžeme najít také pod názvem sportovní úpoly či bojové sporty. Existuje značné množství úpolových sportů, ale mezi ty nejvýznamnější bezesporu patří box, džúdó a karate. Každý z těchto sportů má své vlastní znaky, jimiž se jasně odlišuje od ostatních. Podobnost některých znaků mezi sebou umožňuje vytvoření kategorií a seskupení jednotlivých úpolů. Jako nejvhodnější způsob se jeví seskupování úpolových sportů podle zaměření a cíle, jenž obvykle představuje hlavní důvod zájmu o konkrétní sport. To vede ke vzniku tří skupin (Reguli, 2005):

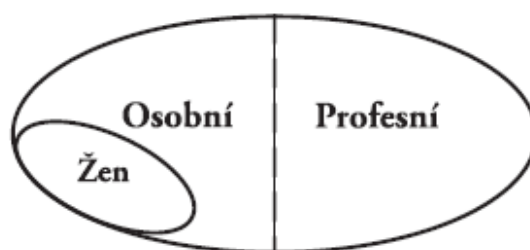
- **soutěžní úpolové sporty** (box, kendó, zápas atd.) – soutěže a samotná příprava na ně představují hlavní znak této skupiny. S tím samozřejmě souvisí touha dosáhnout co nejlepšího výkonu v soutěžích,
- **sebeobrané úpolové sporty** (krav maga, musado, džúdzucu atd.) – aplikace úpolového sportu při napadení a následné sebeobraně,
- **komplexně rozvíjející úpolové sporty** (tchai ti, aikidó atd.) – skupina vyznačující se celoživotním rozměrem a mnohohodimenzionálním rozvojem jedince v oblasti tělesné, spirituální i duševní.

Úroveň úpolových aplikací

Různorodé úpolové aplikace tvoří sebeobranu, která je označována jako užitková pohybová činnost. Jedná se o otevřený systém, kdy je možné podle situace měnit konkrétní úpolové činnosti tak, aby sebeobrana byla rychlá a účinná, ale i v souladu se zákonem. Sebeobrana se rozděluje na dva druhy (Reguli, 2005):

- **osobní sebeobrana** – určena všem věkovým, profesním i jiným kategoriím. Velkou skupinu v osobní sebeobraně tvoří ženy a dívky, pro které je určena přímo sebeobrana žen,
- **profesní sebeobrana** – určena pro jedince, jejichž povolání vyžaduje speciální úpolové dovednosti.

Obrázek 2: Sebeobrana



Zdroj: Reguli (2005)

Zajímavostí je fakt, že Reguli (2005) jako jeden z mála autorů, zabývajících se touto problematikou, klade poměrně velký důraz na sebeobranu žen. Jak je výše zmíněno tuto složku zařazuje do osobní sebeobranu a vyzdvihuje její důležitost. S tímto názorem je možné bez výhrad plně souhlasit, jelikož ženy jsou ve většině případů při obraně proti útoku mužských násilníků silně znevýhodněny, a to jak po stránce fyzické, tak i psychické.

Poměrně značnou nevýhodou pro ženy nejčastěji při sexuálních, loupežných a pomstychtivých útocích je jejich tělesná stavba. Na rozdíl od mužů mají zpravidla nižší hmotnost, svalovou hmotu a sílu. Při organizaci výuky kurzu pro sebeobranu žen je proto důležité vytvářet studentkám modelové situace, při kterých čelí řízenému útoku mužských figurantů. (IS MUNI, 2011)

Formy sebeobranu žen lze rozdělit do tří kategorií podle důležitosti pro potenciální oběti útoku. Dělí se následovně: (IS MUNI, 2011)

- **prevence** – jedná se o všechna možná opatření, která mohou výrazně snížit příležitost k útoku na ženu. Mezi ty patří sebevědomý postoj, ostražitost, výběr cesty apod.

- **psychologická** – u žen je potřeba pracovat s latentní agresivitou, kterou mají v mnoha případech vyšší než muži. Proto je nutné procvičovat jejich komunikační strategii v modelových situacích. Například jak předstírat choroby či záchvaty apod.
- **fyzická** – pokud za použití předchozích dvou forem sebeobrany je fyzická obrana nevyhnutelná je nezbytné připravit studentky na více způsobů napadení s cílem vždy co nejdříve po odvrácení útoku uniknout do bezpečí. Dále je neméně důležité zvýšit jejich schopnost pracovat ve stresu a fyzickou kondici.

5 Úpoly ve školní tělesné výchově

5.1 Poznatky z dějin

V minulosti vzniklo nemalé množství děl o tělesné výchově a sportu, avšak zcela první teorii tělesné výchovy „Some thoughts concerning education“ vytvořil v roce 1693 anglický pedagog John Lock, jenž do výchovy mládeže řadil i zápasení. Přibližně století poté německý pedagog J. Ch. F. Guts – Muts jako první zařadil zápas do povinné tělesné výchovy. V roce 1793 se také ve svém díle „Gymnastik für die Jugend“ zmiňuje o zápasení jako prostředku vedoucímu k upevňování zdraví, zvýšení odvahy a zpevnění těla (Bartík, Sližik, Adamčák, 2010).

V našich krajinách se o rozšíření úpolových cvičení bez jakýchkoliv debat nejvíce zasloužil dr. Miroslav Tyrš, který docenil jejich kladné působení na organismus cvičenců. Jeho soustava tělesných cvičení zahrnovala z úpolových aktivit především box, zápas, šerm a boj s tyčí. (Fojtík, 1990)

Mezi další významné autory, zmiňující se ve svých dílech o úpolech, na našem území patří zajisté Zoch, Fiala, Pergl a Šterc. V posledních padesáti letech to pak jsou především Vířazka, Fojtík, Roubíček, Ďurech, Reguli a další (Bartík, Sližik, Adamčák, 2010).

5.2 Smysl vyučování úpolům na školách

V řadě sportů se za fyzický kontakt se soupeřem trestá, ale u úpolů je tomu naopak. U úpolových cvičení se zdolání protivníka uskutečňuje prostřednictvím přímého kontaktu. Podle Fojtíka (1984) je skleníková výchova a přehnaná ochrana před konflikty pro děti nevhodná, jelikož mohou být díky tomu v budoucnu nepřípravené na řešení potenciálních konfliktních situací. Nepřípravenost spočívá zejména v reakci na nepřátelské jednání (napadení, uchopení za oděv atd.), kdy jedinec velmi pravděpodobně zažije šok, jenž vede k blokaci jeho rychlé a účelné reakce. Zkušenosti získané z úpolových aktivit by člověku měly v těchto situacích pomoci odstranit či snížit tento negativní následek. To je jedním z důvodů zařazení úpolů do školní tělesné výchovy (Fojtík, 1984).

Smysl vyučování úpolům shrnutý do několika hlavních bodů (Fojtík, 1984):

1. Jsou důležité pro tvorbu schopností a vlastností, nezbytných pro obranu země.
2. Rozvíjejí dovednostní sebeobranu a mentální odolnost.

3. Jedná se o skvělé kondiční cvičení i rozvoj mnoha tělesných schopností.
4. Zdokonalují chápání mechaniky tělesných pohybů.
5. Rozvoj kontroly tělesných pohybů a psychických stavů.
6. Mají kladný vliv na porozumění vlastním schopnostem a na reálné sebehodnocení.

Úpolové činnosti jsou bezesporu důležitou složkou výuky tělesné výchovy na základních i středních školách. Důvodem tohoto tvrzení je především čím dále horší fyzická kondice dětí, kterou zapříčiňují zejména moderní vymoženosti a jejich menší zájem o pravidelné sportování. Aktivity úpolového charakteru se mohou pyšnit také kladným působením na psychiku dítěte, kdy se jedná především o zvýšení jejich vyrovnanosti a sebedůvěry, a proto je nevyhnutelné souhlasit s tvrzením Fojtíka (1984) o nežádoucím šoku při fyzické konfrontaci.

5.3 Zařazení výuky úpolů do vzdělávacích programů

V České republice byl na základě zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, do vzdělávání zaveden víceúrovňový systém tvorby vzdělávacích programů (NÚV, 2016).

Vzdělávací program je obecně komplexní text většího rozsahu, který zpravidla vymezuje koncepci vzdělávání, cíle vzdělávání, učební plán, učivo, cílové standardy a v neposlední řadě implementační plán. V jiných zemích se tyto složky mohou lišit nebo jich může být i jiný počet (Průcha, 2013).

Na státní úrovni jsou vytvářeny rámcové vzdělávací programy (RVP) pro dílčí obory školního vzdělávání. RVP konkretizují obecné cíle vzdělávání, charakterizují důležité oblasti vzdělávání a určují pravidla pro vytváření školních vzdělávacích programů (ŠVP). Jednotlivé školy si poté podle těchto zásad vytvářejí své vlastní ŠVP, dle kterých probíhá samotné vzdělávání na dané škole (NÚV, 2016).

RVP pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2016 vymezuje učivo úpolů pro první i druhý stupeň základní školy následujícím způsobem (MŠMT, 2016):

1. stupeň: průpravné úpoly – přetahy a přetlaky

2. stupeň: základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate

Co se týče vymezení učiva úpolů pro první i druhý stupeň základních škol, tak nedávno aktualizovaný rámcový vzdělávací program z roku 2016 je v tomto ohledu zcela totožný s programem z roku 2013. Z toho lze vyvodit viditelnou spokojenost ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy s jejich formulací daného učiva. Nelze si nevšimnout také zařazení základů aikida, juda a karate mezi látku pro druhý stupeň základních škol. Tento krok může být poněkud těžce proveditelný pro většinu učitelů tělesné výchovy, jelikož ke správné výuce podobných technik je jistě potřeba nemalý počet účastí ze strany pedagogů na kurzech či školeních tohoto rázu.

5.4 Didaktika úpolů

Vyučování úpolů na základních školách má zcela jiný charakter nežli je tomu na středních školách. Na základní škole jde především o seznámení žáků s některými formami tělesného kontaktu a o využití jejich těla v soutěžích úpolového charakteru, kdežto na střední škole se má žactvo snažit už ovládnout několik ze základních technik sebeobran (Fojtík, 1984).

Jak je v předchozí podkapitole o vzdělávacích programech zmíněno, mají se základy sebeobran zařazovat již na druhém stupni základních škol. To má zajisté své kladné i záporné stránky. Jako výhoda se po naučení obranných technik jistě může jevit časnější schopnost dětí ubránit se proti fyzickým útokům. Nevýhodou jsou bezesporu větší nároky jak na učitele tělesné výchovy základních škol, tak i na jejich žáky, pro které může být osvojení a správné provedení podobných technik vzhledem k jejich nízkému věku velice obtížné.

Výuku úpolů na základních školách je typické zahajovat zařazením průpravných úpolů, poněvadž jde většinou o první setkání žactva s aktivitami úpolového charakteru a jejich ovládnutí je pro následné pokračování výuky klíčové. Důležité je zařazení průpravného cvičení k technikám pádů či jejich kompletní techniky. Zároveň je namístě výuku úpolů doprovázet neustálým morálním působením. Obecně se od cvičení veselejšího charakteru postupně přechází ke cvičením, která jsou vedena s větší vážností. Žáci středních škol poté ve výuce zpravidla navazují na naučené pohybové dovednosti. Dále je důležité jim vysvětlit, že zlepšení se v úpolových disciplínách spočívá hlavně v soustředěném cvičení a v přemýšlení nad prováděným cvičením (Fojtík, 1984).

Dále Fojtík (1984) považuje při výuce úpolů za důležité dodržování následujících požadavků a zásad:

- **požadavek individuálního přístupu** – každý žák je odlišný, tudíž je nezbytné respektovat požadavky jedince,
- **maximální aktivizace žáka** – ze začátku je vždy důležité využít aktivity žáka k samostatnému řešení vhodně zadaných problémů,
- **zásada názornosti** – klíčové je předvedení požadované techniky učitelem, a to v různém tempu i z různých stran,
- **zásada přiměřenosti** – schopnost vyučujícího poznat, zda jsou žáci schopni daný úkon provést bez značných obtíží, nebo naopak bez většího úsilí,
- **zásada soustavnosti** – zapojení úpolových cvičení do vyučovacích hodin by mělo být pravidelné,
- **zásada trvalosti** – neustálé opakování již probraných technik je pro výuku úpolů klíčové.

Reguli, Ďurech a Vít (2007) zdůrazňují důležitost respektování psychologických determinantů didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově. Dále uvádějí jednotlivé přístupy k dětem podle jejich věku:

- **Žáci prvního stupně základní školy (6 – 12 let):**
 - vedení dětí k přirozené soutěživosti a bojovnosti v rámci nastavených pravidel,
 - podpora jejich vědomé sebekontroly,
 - naučit žactvo používat a vylepšovat fyzický kontakt s partnerem pomocí vzájemné komunikace,
 - v bezpečných situacích nechat žáky zažívat dobrý a špatný kontakt,
 - snažit se je naučit převzetí odpovědnosti za spolu cvičícího partnera.
- **Žáci druhého stupně základní školy (12 – 15 let):**
 - podpoření zdravého sebevědomí a konstruktivní agresivity dětí pomocí úpolů,
 - pomocí práce s přiměřenou bolestí se u žáků snažit budovat odolnost a sebeovládání,
 - umožnění jim zažívat okamžiky výhry i prohry,
 - prostřednictvím úpolů upevňovat bio-psycho-socio-spirituální stabilitu žactva.

- **Žáci střední školy (15 let a výš):**
 - žáci začínají lépe rozumět vztahu mezi duševní a fyzickou rovnováhou,
 - nacvičování využití kontrolované agrese v sebeobraně,
 - učení dovednosti vyrovnání se s těžkostmi a strachem,
 - cvičení pod přiměřeným psychickým i fyzickým tlakem,
 - efektivní využívání verbální sebeobrany současně s tělesnou kontrolou útočící osoby.

5.5 Materiální a personální zajištění výuky úpolů

Při výuce průpravných úpolů, ale i úpolových cvičení všeobecně, je vždy na prvním místě bezpečnost žáků. Proto je beze sporu nutné, aby vyučující pokaždé věnoval zvýšenou pozornost všem cvičencům a případně zamezil potencionálnímu zranění. Výhodou výuky úpolů na základní škole je, že k její realizaci není zpravidla zapotřebí žádných speciálních pomůcek a je možné ji provádět v běžné školní tělocvičně. Některé formy cvičení je nezbytné provádět na měkkém podkladu. K tomuto účelu velice dobře poslouží různé druhy žíněnek, které patří do běžného vybavení každé školní tělocvičny. Mezi další využívané pomůcky při výuce úpolových cvičení můžeme zařadit prostředky pro osobní ochranu (vhodná obuv a různé typy chráničů). Dále je neméně důležité z blízkosti žáků odstranit všechny možné překážky, do kterých by mohli případně narazit a následně se o ně poranit. Klíčová je tedy i dostatečná vzdálenost žáků od zdí (Fojtík, 1984).

Hlavním úkolem pedagoga je nastavit dětem daná pravidla a vždy se ujistit, zda všichni žáci porozuměli a pochopili cíl úpolového cvičení, povolené prostředky a naopak zakázané praktiky. Po tomto úkonu se již není třeba obávat vyššího rizika zranění či úrazu nežli je tomu u ostatních pohybových aktivit. Pokud si vyučující všimne možného ohrožení na zdraví u cvičících, tak bezprostředně jejich činnost pozastavuje a jeho počín následně zúčastněným vysvětlí. Dále by učitel měl mít o každém žákovi určitý přehled, znát jeho možnosti a případně dotyčného do kontaktních cvičení nenutit. Tyto jedince, kteří se podobných cvičení bojí, je možné do aktivit zapojit jako rozhodčí (Reguli, Durech, Vít, 2007).

Při realizaci průpravných úpolů ve školní tělesné výchově vede vždy učitel své žactvo k velkému bojovému snažení, ale zároveň potlačuje jakékoliv bezohledné zákroky. Využitím různých druhů pomůcek má pedagog možnost výuku průpravných úpolů pro

žáky zpestit. Na lavičkách je například možné provádět hru, kdy se jeden cvičenec stojící na lavičce snaží druhého vychýlit z rovnováhy a donutit ho tak k seskoku na zem. Přetahovaná se švihadlem je další možná varianta využití náčiní. Dále je možné pro podobné aktivity využívat tyče, medicinbaly a žebřiny (Bartík, Sližik, Adamčák, 2010).

Podobných cvičení existuje celá řada, a proto je následující podkapitola věnována právě tomuto tématu.

5.6 Zásobník cvičení

Výuka úpolů je realizována především cvičeními, které jsou zaměřené na přetahy, přetlaky, odpory a v neposlední řadě úpolovými hrami. V každé z těchto kategorií se nachází velké množství užitečných a použitelných cviků, jež jsou vhodné k zařazení do běžných hodin školní tělesné výchovy na základních školách. V následujících podkapitolách se budeme věnovat podrobnému popisu jednotlivých cvičení čerpaných z uvedeného zdroje literatury (Fojtík, 1984).

5.6.1 Přetahy

Přetahování za paži

Dva žáci stojí tváří v tvář v přiměřené vzdálenosti. Následně se chytanou za pravou paži a snaží se soupeře přetáhnout o 2 m vzad. Další možnou variantou tohoto cviku je úchop za obě paže.

Přetahování bokem k sobě

Dvojice žáků stojí pravým bokem k sobě. Následně zaháknou své pravé paže v loktech a jejich úkolem je přetáhnout jejich protivníka na svoji stranu o 2 m. Zároveň jsou propletené i jejich pravé dolní končetiny v úrovni kolenních kloubů.

Přetahování za šíji

Oba cvičenci jsou čelem k sobě v pozici podřepu výkročném pravou nohou. Následně pravou rukou chytanou protivníka za jeho šíji a levou ruku dají v bok. Jejich úkolem je přetáhnout soupeře o 2 m vzad.

Přetahování s medicinbalem

Dvojice soupeřů stojí naproti sobě a drží společně v předpažení medicinbal. Cílem cvičenců je pomocí medicinbalu přetáhnout jeden druhého o 2 m vzad.

Přetah švihadlem čelem k sobě

Každý ze dvou žáků drží napjaté švihadlo. Střední část obou švihadel obepíná pas toho druhého. Následně se snaží pomocí švihadel přetáhnout soupeře o 2 m na svou stranu.

5.6.2 Přetlaky

Přetlak dlaněmi do ramen

Oba cvičenci stojí naproti sobě ve střehovém postoji a vzájemně se dlaněmi zapřou o ramena. Jejich úkolem je tímto způsobem přetlačit jejich soupeře o 2 m.

Přetlak vkleče

Dvojice žáků klečí čelem k sobě, skrčí připažmo a dotýkají se svými dlaněmi. Na povel se jeden druhého snaží tlakem vychýlit z původní pozice.

Přetlak ramenem

Dva žáci stojí tváří v tvář v levém střehu. Paže obou soupeřů jsou spojené za tělem a je navázán kontakt pravým ramenem. Cílem je takto přetlačit protivníka o 2 m.

Přetlak s medicinbalem

Dvojice cvičenců stojí čelem k sobě ve střehovém postavení a ve vzpažení drží společně jeden medicinbal. Na signál se pomocí tlaku do míče oba snaží o přetlačení svého soupeře na stanovenou metu.

Přetlak žíněnky

Každý ze dvou žáků se zapře svými dlaněmi o kratší okraj žíněnky, která zároveň leží mezi nimi na zemi. Následně se cvičenci snaží neustálým tlakem přetlačit žíněnku i s protivníkem o 2 m.

5.6.3 Odpory

Čapí souboj

Dvojice žáků zaujme postoj čelem k sobě, chytne se společně pravou rukou a druhou rukou si každý drží svou levou nohu v zanožení skrčmo. Jejich úkolem je pomocí pravé ruky vychýlit soupeře z rovnováhy, aby musel puštěním své levé nohy znovu obnovit rovnováhu.

Souboj slonů

Dva cvičenci jsou čelem k sobě a oba provedou hluboký předklon s uchopením vlastních kotníků. Následně se snaží pomocí úderů těla jeden druhého donutit ke ztrátě rovnováhy natolik, že dojde k upuštění kotníků.

Propast

Oba žáci stojí naproti sobě a chytou se za pravou či levou ruku. Mezi nimi je na podlaze křídou nakreslen kruh, který představuje propast. Vyhrává ten, komu se podaří tlakem nebo tahem donutit protivníka ke šlápnutí do kruhu.

Boj o medicinbal

Každý ze dvou žáků je ve dřepu čelem k sobě. Mezi soupeři leží na zemi medicinbal, na který položí své dlaně. Na povel se oba snaží míče zmocnit.

Boj o žíněnku

Jeden cvičenec zaujme samo zvolenou pozici (klek, leh, sed apod.) na žíněnce. Na signál se ho druhý cvičenec snaží dostat mimo zmiňovanou žíněnku, a to v co nejkratší možné době.

5.6.4 Úpolové hry

Útěk z vězení

Žáci jsou rozděleni na dvě družstva. První vytvoří pevný kruh závěsem v loktech vedle sebe. Druhé družstvo je uvězněno v kruhu a na povel se protržením semknutého družstva snaží dostat ven z kruhu.

Na mlynáře

Žáci se rozdělí do dvojic o podobné výšce. Dvojice je zády k sobě a zaklesnutá v loktech. Na signál se oba snaží zvednout toho druhého na svá záda. Vítězem se stává ten, komu se to podaří do třiceti sekund. Ti pak dále postupují do dalšího kola.

Přetahy běžců

Lano je položeno na zemi středem na půlící čáře. Obě družstva se v řadě postaví do stejné vzdálenosti jejich určeného konce lana. Na povel obě družstva vyběhnou a snaží se o uchopení své poloviny lana a následné přetáhnutí protivníků na svou stranu.

Proniknutí obsazeným územím

Žáky rozdělíme na dvě družstva o stejném počtu cvičenců. První družstvo se rozmístí do šesti metrového pruhu uprostřed tělocvičny a má za úkol zadržet všechny vetřelce. Druhé družstvo usiluje o přeběhnutí tělocvičny z jednoho konce na druhý, kde se v té době nachází soupeřící družstvo. Zvítězí družstvo, které se dostane na druhý konec rychleji.

Přetahovaná ve trojicích

Žáci se rozdělí do trojic, ty poté v zástupu stojí čelem k druhé soupeřící trojici. Cvičenci se v zástupu drží vzájemně za boky a první členové obou trojic i za ruce. Na povel se obě skupinky začnou přetahovat a zvítězí ta, která druhou přetáhne o 2 m vzd.

Existuje množství dalších cvičení úpolového charakteru či obměn již výše uvedených. Důvodem výběru právě těchto cviků je jejich poměrně jednoduché provedení a snadné porozumění ze strany žáků i učitelů. Dále nevyžadují velké množství různých pomůcek, a proto je možné jejich bezproblémové uskutečnění v běžných prostorách pro výuku tělesné výchovy.

V poslední době se řada dalších autorů, zabývajících se aplikací úpolů na našem území, snaží vytvářet stále nová cvičení úpolového charakteru. Většina z nich je ale pouze drobnou obměnou již dlouho vymyšlených cviků. Avšak najdou se i výjimky v podobě komplexně rozvíjejících úpolových cvičení od autorů Vít, Reguli, Čihounková, Beránková a Kopřivová. Ti se zaměřili na rozdíl od jiných tvůrců mimo jiné i na cviky, při kterých vždy nejde o soupeření dvou a více jedinců, ale naopak o jejich vzájemnou pomoc při provádění jednotlivých cvičení. Další fakt, který je potřeba zdůraznit představuje zejména změna v jejich vyjadřování při popisu těchto aktivit. Ten již nadále neobsahuje starší české výrazy, jako tomu bylo například u Fojtíka (1984). V níže uvedené podkapitole se nachází další série příkladů cvičení čerpaných z uvedené webové stránky (IS MUNI, 2011), jenž se provedením výrazněji liší od předchozí sbírky cviků.

5.6.5 Úpoly komplexně rozvíjející

Páka v lehu na bříše

Oba cvičenci leží čelem k sobě na bříše a opírají se svými lokty. Pravou dlaní se navzájem uchopí za své palcové valy a levé předloktí položí kolmo na směr jejich lehu. Cílem je

pomocí tlaku položit pravé předloktí soupeře na zem. Chybou je zejména zvednutí lokte ze země.

Úpolové kliky ve dvojicích

Vždy jeden z žáků je v pozici vzpor ležmo a provádí opakovaně klik. Druhý má současně položené dlaně na jeho lopatkách a konstantním tlakem mu zmiňovaný pohyb znesnadňuje. Za potencionální chybu lze považovat, pokud tlak do lopatek klikujícího není zcela souvislý.

Přetlak v lehu - posadit se

Dva žáci leží pokrčmo souhlasným bokem jeden k druhému, při tom je vnitřní ruka obou cvičenců dlaní na rameni soupeře. Cílem je posadit se i přesto, že se partner tlakem na rameno snaží v pohybu zabránit.

Zvedání v lehu na břicho

První z dvojice cvičenců leží na břicho a jeho ruce se nacházejí v pozici pod čelo. Následně se snaží o co největší zpevnění a druhý ho zdvihá za předloktí až do pozice na kolena či do úplného stoje. Chybu představuje prohnutí v bedrech.

Otevři oči!

Oba žáci stojí naproti sobě o přiměřené vzdálenosti přibližně o něco delší než je předpažení. První zavírá oči, druhý následně natáhne svou ruku a sevře ji v pěst v prostoru před ním. Úkolem cvičence se zavřenýma očima je po jejich otevření co nejrychleji pěst odstrčit.

Otoč se!

Dvojice cvičenců stojí čelem k sobě o vzdálenosti něco delší než je předpažení. Jeden z nich se otočí zády k druhému, který natáhne svou ruku a sevře ji v pěst do prostoru před ním. Na povel se první žák co nejrychleji otáčí a odstrkuje jeho ruku v pěst. Chybou by bylo, kdyby byli oba daleko od sebe.

Společným znakem všech úpolových aktivit, tedy i průpravných úpolů, je mimo požadavku překonání odporu protivníka v bezprostředním tělesném kontaktu, také vysoká emotivnost cvičení a fyzické nasazení, vyplývající z podobnosti s bojovou činností.

6 Metodika a postup výzkumu

6.1 Metodika

Za účelem obdržení informací, nezbytných k vypracování výzkumné části této bakalářské práce, byl upraven dotazník, který pochází z publikace *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově* (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Pozměněný dotazník byl připraven ve dvou variantách. První má 16 otázek a je zaměřena na žáky. Druhá má 19 otázek a je zaměřena na učitele. Obě varianty dotazníku obsahují otevřené i uzavřené typy otázek a jsou uvedeny jako přílohy této práce.

Dotazník je nástrojem, jenž slouží pro hromadné získávání dat. Zpravidla se jedná o získání údajů od většího počtu respondentů. Výhodou je také jeho malá časová náročnost při vyplňování. Z těchto důvodů je dotazník řazen mezi ekonomicky výzkumné nástroje (Gavora, 2010).

6.2 Charakteristika dotazovaného souboru

Dotazovaný soubor zahrnuje žáky a učitele tělesné výchovy druhého stupně jedné základní školy ve městě Rumburk, další základní školy ve městě Šluknov a v neposlední řadě základní školy ve městě Varnsdorf v Ústeckém kraji. Žáky poté nejčastěji ve věku 11 až 15 let a vždy z jedné třídy v každém ročníku druhého stupně. Dále jejich učitele bez rozdílu věku a délky praxe. Jmenovitě se jedná o ZŠ U Nemocnice Rumburk, ZŠ Josefa Vohradského Šluknov a ZŠ Edisonova Varnsdorf.

6.3 Postup práce

1. Sestavení dotazníku pro žáky druhého stupně základních škol
2. Sestavení dotazníku pro učitele tělesné výchovy druhého stupně základních škol
3. Navázání kontaktu se školami
4. Vytisknutí dotazníků
5. Rozšíření dotazníků do škol
6. Vyhodnocení získaných dat
7. Interpretace výsledků

7 Skutečný stav výuky úpolů

V této části práce se nachází vyhodnocení výsledků z obdržených dat od cílových respondentů. Kapitola je rozdělena na dvě části. První podkapitola zahrnuje vyhodnocení výsledků získaných z dotazníků, které byly určeny pro žáky sekundárního stupně základních škol. Druhá podkapitola obsahuje vyhodnocení výsledků obdržených z dotazníků, které byly vyplněny jejich učiteli tělesné výchovy.

7.1 Vyhodnocení dotazníků – žáci

První tři otázky našeho dotazníku sloužily k získání základních informací o dotazovaném souboru (viz Tabulka 2). Celkem se jednalo o 198 respondentů ze tří základních škol ve věku 11 až 15 let, z toho 107 dívek a 91 chlapců.

Tabulka 2: Dotazovaný soubor - žáci

Soubor - Žáci 2. stupně ZŠ	
Počet škol	3
Respondenti celkem	198
Děvčata	107
Chlapci	91
Průměrný věk	13

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 4 jsme zjišťovali, zda žáci vědí, co jsou to úpolová cvičení či úpoly. Celkem 151 z nich (76,3 %) uvedlo jako odpověď „nevím“, „slyším to poprvé“ a podobně nebo se vůbec nevyjádřili. Zbývajících 47 dětí (23,7 %) na otázku odpovědělo, avšak jen osm názorů se přiblížilo alespoň částečné definici úpolů, jako například „souboje se soupeřem“, „zápasení mezi sebou“ nebo „bojové sporty“. Dále několikrát zaznělo posilování, protahování a boxování. Za povšimnutí stojí, že názor se snažila projevit především děvčata.

Úkolem otázky č. 5 bylo zjistit, v jaké míře se děti setkaly v hodinách tělesné výchovy s hrami, při kterých je nezbytný přímý tělesný kontakt se spolužákem (viz Graf 1). Celkem 141 žáků (71,2 %) se s takovými hrami setkala. V doplňující podotázce se následně kladně odpovídající vyjádřili k jejich oblibě tohoto druhu her. Více jak polovina respondentů (53 %) tyto činnosti hodnotí pozitivně. Je důležité zmínit, že chlapci měli tyto aktivity ve větší oblibě nežli dívky.

Graf 1: Setkání s úpolovými hrami ve školní TV



Zdroj: vlastní zpracování

V otázkách č. 6 – 10 jsme se dotazovali žáků na jejich setkání v hodinách tělesné výchovy s přetahy, přetlaky, odpory, nácvikem pádů a nácvikem sebeobrany. Každá jednotlivá otázka obsahovala také doplňující podotázku, která dodatečně zjišťovala oblíbenost každého typu cvičení u kladně odpovídajících dětí (viz Tabulka 3).

V našem dotazovaném souboru představovaly přetahy nejčastěji zařazované a zároveň u dětí nejoblíbenější typ úpolového cvičení ve výuce školní tělesné výchovy. Naopak nejnižší oblibě se těšil nácvik pádové techniky, který ale na druhou stranu nebyl zařazován do výuky tak frekventovaně. Také nácvik sebeobrany, který se vyskytoval poměrně zřídka, sklídl poměrně vysoké pozitivní hodnocení. I v tomto případě se potvrdila skutečnost, že chlapci cvičení tohoto druhu přijímají o něco pozitivněji.

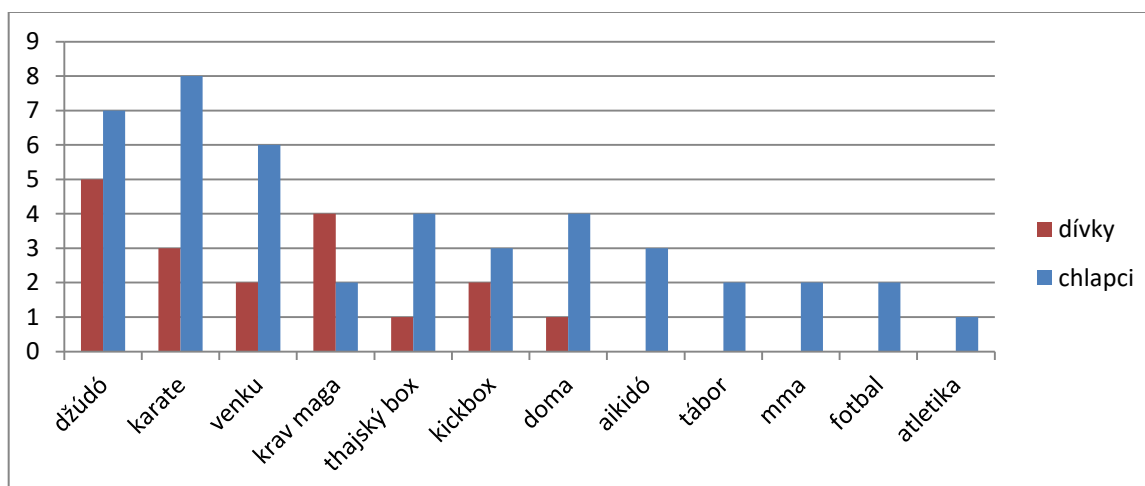
Tabulka 3: Výskyt a oblíbenost úpolových cvičení ve školní TV

Úpolová cvičení	Setkání se cvičením		Pozitivně hodnotili	
	dívky	chlapci	dívky	chlapci
Přetahy	79	70	54	47
Přetlaky	28	26	11	18
Odpory	47	40	23	26
Nácvik pádů	11	18	4	10
Nácvik sebeobrany	9	5	6	3

Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 11 byla zaměřena na setkání dotazovaných s výukou sebeobrany či nácvikem pádové techniky mimo školní výuku tělesné výchovy. Kladně na tento dotaz odpovědělo celkem 61 dětí (30,8 %). Navazující podotázka se kladně odpovídajících žáků ptala na místo, kde výuka probíhala (viz Graf 2).

Graf 2: Místo setkání s úpoly mimo školní TV



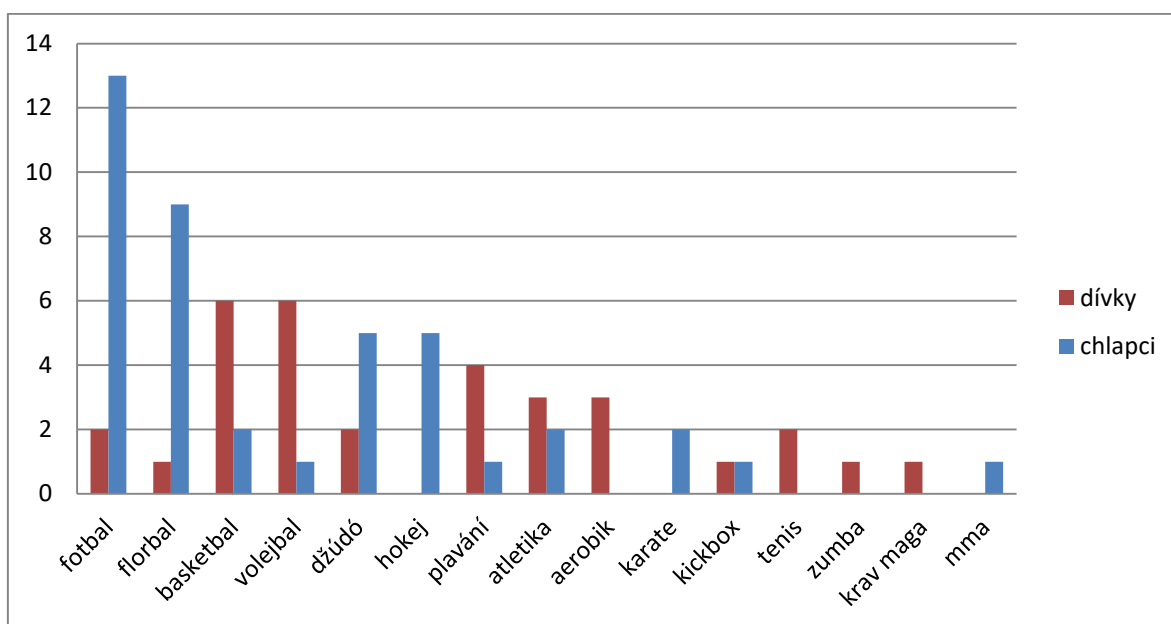
Zdroj: vlastní zpracování

V následující otázce, v pořadí už dvanácté, mohli respondenti uvést, zda by se těmito aktivitám chtěli věnovat ve školní tělesné výchově. Kladně odpovědělo 117 dětí (59,1 %).

Zbývajících 81 žáků (40.9 %) nesdílí potřebu zařazení těchto cvičení do výuky školní tělesné výchovy.

V otázce č. 13 jsme zjišťovali sportovní aktivitu žáků mimo hodiny školní tělesné výchovy. Celkem 74 dětí (37,4 %) navštěvuje pravidelně sportovní oddíl, 124 (62,6 %) nikoliv. Nejčastěji zmiňované sportovní oddíly jsou zaznamenány v následujícím grafu (viz Graf 3).

Graf 3: Návštěvnost sportovních oddílů

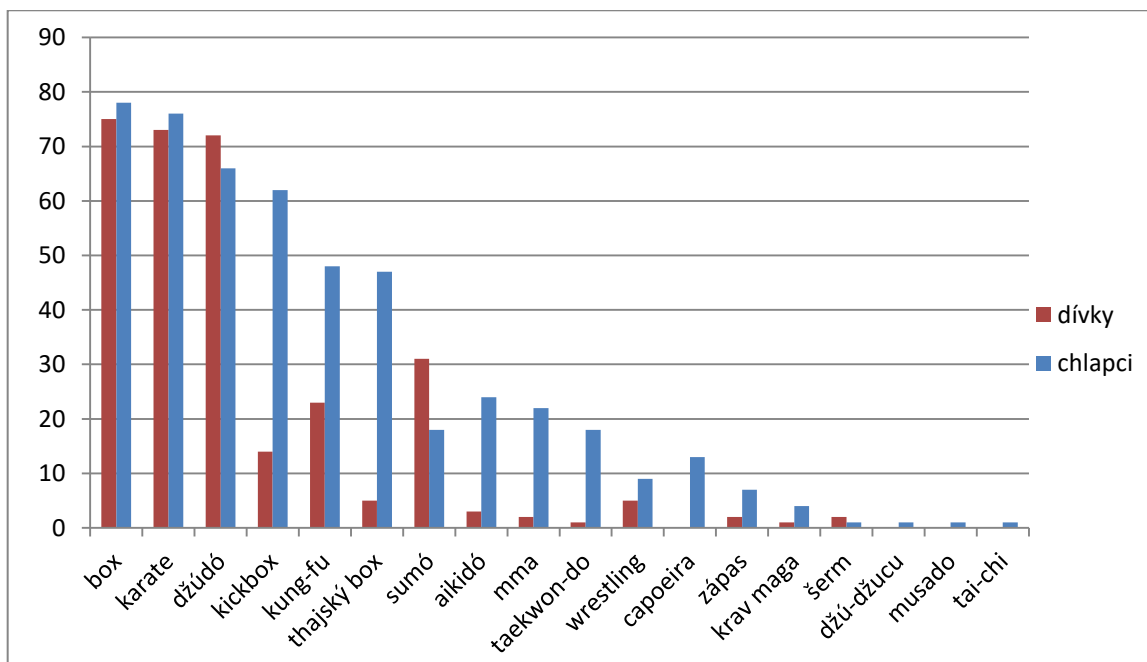


Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka č. 14 navazuje v nemalé míře na předchozí dotaz a ptá se záporně odpovídajících respondentů, zda by měli zájem nějaký sportovní klub případně navštěvovat. Pouze 26 (13,1 %) z nich odpovědělo kladně.

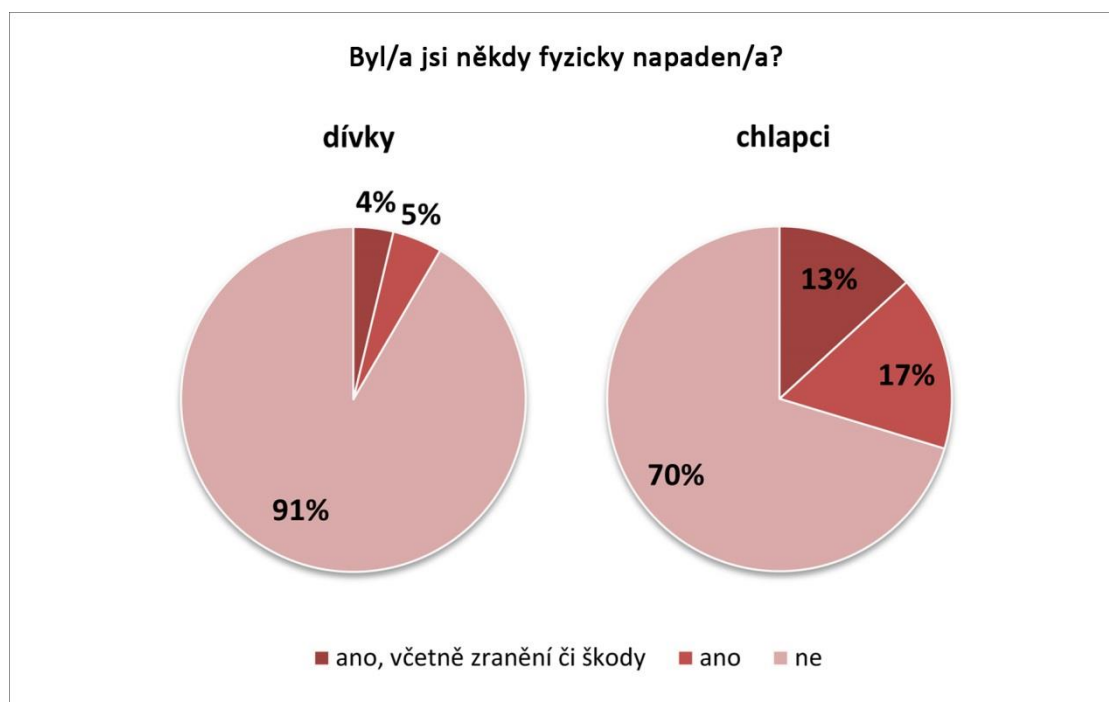
Otázka č. 15 byla zaměřena na znalosti dotazovaných o bojových sportech. Úkolem žáků bylo vypsát všechny jim známé sporty s bojovou tematikou. Uvedených termínů bylo překvapivě mnoho, přičemž menší část tvořila i bojová umění. Přesné výsledky jsou blíže zachyceny v následujícím grafu (viz Graf 4).

Graf 4: Bojové sporty vyjmenované žáky



Zdroj: vlastní zpracování

Graf 5: Fyzické napadení žáka



Zdroj: vlastní zpracování

Poslední otázka č. 16 sloužila k obdržení důležité informace, a to zda byl dotazovaný během svého života někdy fyzicky napadený. Celkem 36 žáků (18,2 %) tuto nepříjemnou

událost v dotazníku potvrdilo (viz Graf 5). Ze všech napadených pak 16 dětí (8,1 %) utrpělo při útoku také zranění či škodu na majetku. Mezi nejčastěji vypisovaná zranění se řadí modřina, monokl, naraženina, boule, ale i jedna zlomenina ruky. U újmy na majetku byly zmíněny hlavně škody na oblečení a jedno odcizení mobilního telefonu.

7.2 Vyhodnocení dotazníků - učitelé

První tři otázky našeho dotazníku sloužily k obdržení základních informací o dotazovaném souboru (viz Tabulka 4). Celkem se jednalo o 10 vyučujících tělesné výchovy ze tří základních škol s délkou praxe nejméně 3 roky a nejvíce 33 let, z toho 7 mužského pohlaví a 3 ženského.

Tabulka 4: Dotazovaný soubor - učitelé

Soubor - Učitelé TV 2. stupně ZŠ	
Počet škol	3
Respondenti celkem	10
Muži	7
Ženy	3
Průměrný věk	36,2
Průměrná délka praxe	11,5

Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 4 jsme zjišťovali, v jakých ročnících učitelé vyučují tělesnou výchovu. Všichni dotázaní pedagogové potvrdili, že vyučují ve více než jednom ročníku. Dokonce 4 z nich vedou výuku tohoto předmětu ve všech ročnících druhého stupně. Další 4 poté ve třech a zbývající 2 pouze ve dvou třídách.

Otázka č. 5 se tázala odpovídajících, zda jejich škola má vlastní tělocvičnu pro výuku tělesné výchovy. Z výsledků jasně vyplynulo pozitivum, že všechny vybrané školy mají k dispozici svou tělocvičnu.

Z odpovědí na otázku č. 6 jsme se následně dozvěděli skutečnost, že v první z vybraných základních škol cvičí nejvíce současně až 27 žáků v jednom prostoru, v další až 25 dětí a ve třetí až 23 cvičenců.

Cílem otázky č. 7 bylo zjistit, jaký procentuální podíl výuky školní tělesné výchovy připadá během celého školního roku na tělocvičnu a venkovní hřiště (Graf 6). Šest učitelů uvedlo, že tělocvična je využívána ze 70 % a venkovní hřiště z 30 %. Zbývající čtyři kantoři uvedli u tělocvičny 60 % a u hřiště 40 %.

Graf 6: Podíl výuky TV



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 8 obezřetně zjišťovala, zda školy vlastní speciální povrch tatami pro výuku úpolů či úpolových činností. Na tento dotaz odpověděli všichni pedagogové bohužel negativně, a tedy že speciální povrch pro tyto činnosti v hodinách tělesné výchovy k dispozici nemají.

V otázce č. 9 jsme se ptali na spokojenost učitelů se školním materiálním vybavením pro výuku tělesné výchovy. Celkem 4 z nich vyjádřili s vybavením dané školy nespokojenost a někteří dále vypsali případné nedostatky, které jsou blíže specifikovány v grafu níže (viz Graf 7).

Graf 7: Spokojenost s vybavením pro výuku TV



Zdroj: vlastní zpracování

Následovala klíčová otázka č. 10, ve které měli pedagogové za úkol vlastními slovy vysvětlit pojem úpoly. Žádná z odpovědí nebyla zcela totožná, ale podle jejich znaků je lze rozdělit do pěti skupin. První a nejpočetnější skupina tří učitelů popsala úpoly jako sporty s bojovou tematikou. Druhá skupina o počtu dvou učitelů zase uvedla, že se zejména jedná o cvičení silového charakteru. Názor další skupiny dvou dotazovaných označuje pojem jako nácvik pro sebeobranu. Ve čtvrté skupině se nacházeli dva vyučující, kteří považovali úpoly za cvičení zaměřená na překonání soupeře. V poslední skupině se ocitnul jeden respondent, který jako odpověď uvedl přetahování a přetlačování. Přesné odpovědi jsou zachyceny v tabulce níže (viz Tabulka 5).

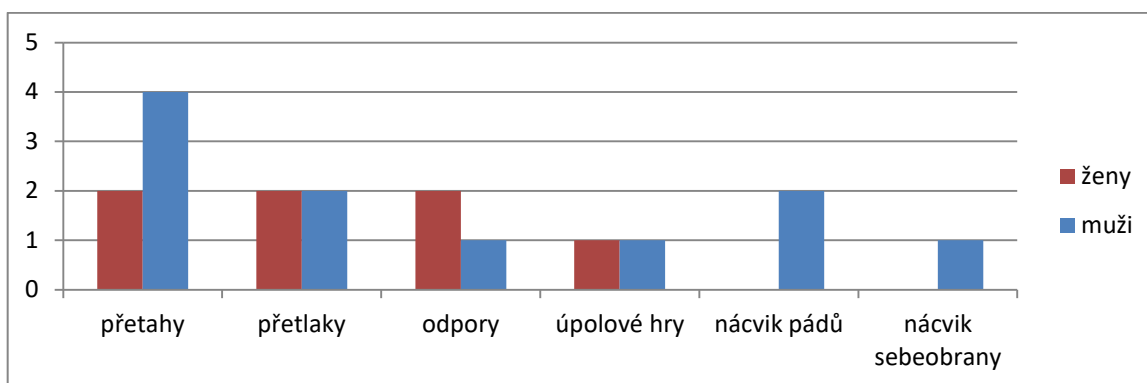
Tabulka 5: Odpovědi na pojem úpoly

Jak byste vlastními slovy vysvětlil/a pojem ÚPOLY?			
1. učitel	kontaktní sporty	6. učitel	sebeobrané prvky
2. učitel	bojové sporty	7. učitel	základy sebeobrany
3. učitel	Sporty, které se věnují boji.	8. učitelka	zápasení
4. učitel	silová cvičení	9. učitelka	překonání soupeře silou
5. učitel	tělesná cvičení silového rázu	10. učitelka	přetahování a přetlačování

Zdroj: vlastní zpracování

Neméně důležitá byla otázka č. 11 dotazující se učitelů, zda zařazují úpolová cvičení do hodin školní tělesné výchovy. Celkem sedm tázaných odpovědělo kladně, z toho 5 mužů a 2 ženy. Zbylí tři vyučující aktivity úpolového charakteru do výuky nevkládají. V podotázce měli respondenti možnost uvést, kterých konkrétních cvičení ve svých hodinách využívají. Nejčastější odpovědi na tento dotaz byly přetahy. Dále pak přetlaky, odpory, úpolové hry, nácvik pádů a nácvik sebeobran (viz Graf 8).

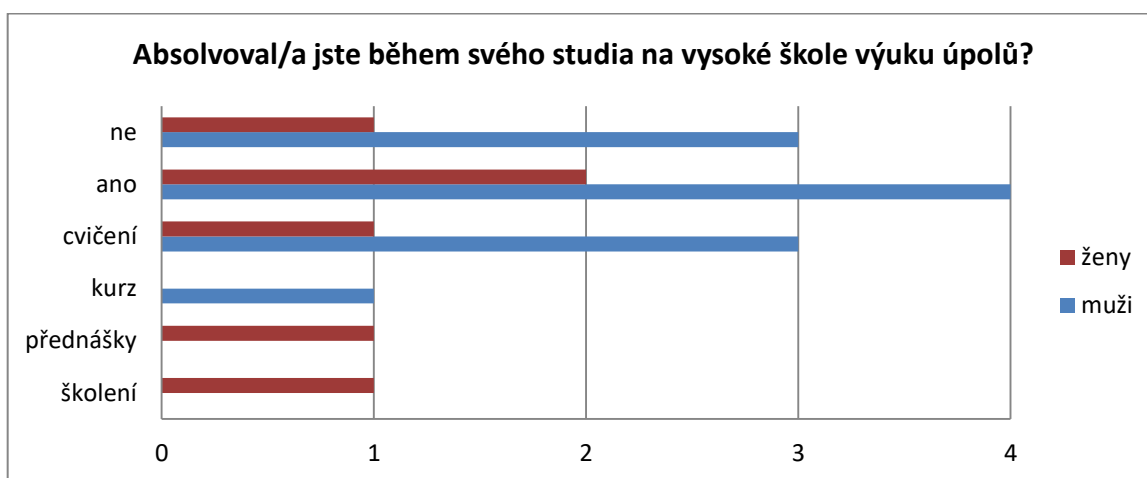
Graf 8: Zařazovaná úpolová cvičení do výuky TV



Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 12 jsme se dotýčných ptali na absolvování výuky úpolů během jejich studia na vysoké škole. Jen šest pedagogů se s takovou výukou opravdu setkalo, a to nejčastěji v rámci cvičení. Dále poté ve formě kurzu, přednášek a školení (viz Graf 9).

Graf 9: Forma absolvování výuky úpolů na VŠ



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 13 se vztahovala zejména na volnočasové aktivity učitelů. Zajímalo nás, zda se věnují úpolům i ve svém volném čase. Na tento dotaz odpověděl kladně pouze jeden z deseti pedagogů. Ten pak dále uvedl, že stále aktivně závodí v džudu a rekreačně se věnuje thajskému boxu.

V otázce č. 14 jsme zjišťovali názor respondentů na vhodnost využívání cvičení úpolového charakteru ve výuce školní tělesné výchovy. Jednalo se o otevřenou otázku s možností uvedení důvodu vhodnosti či nevhodnosti zařazování. Všichni pedagogové až na dva se shodli na pozitivním vlivu úpolů na žáky. Odůvodnění se vcelku různila, avšak dají se rozdělit do tří kategorií. V první nejpočetnější kategorii (5 učitelů) se množily názory, že úpoly je vhodné využívat, jelikož rozvíjejí motorické schopnosti a dovednosti u studentstva. Pro další kategorii (3 učitelé) je vhodné úpoly zařazovat do výuky, jelikož posilují sebeobranu dětí. Třetí kategorie (2 učitelé) naopak uvedla jako důvod nevhodnosti využívání těchto cvičení zejména špatnou kázeň jejich cvičenců. Doslovné odpovědi jsou vyobrazeny v následující tabulce (viz Tabulka 6).

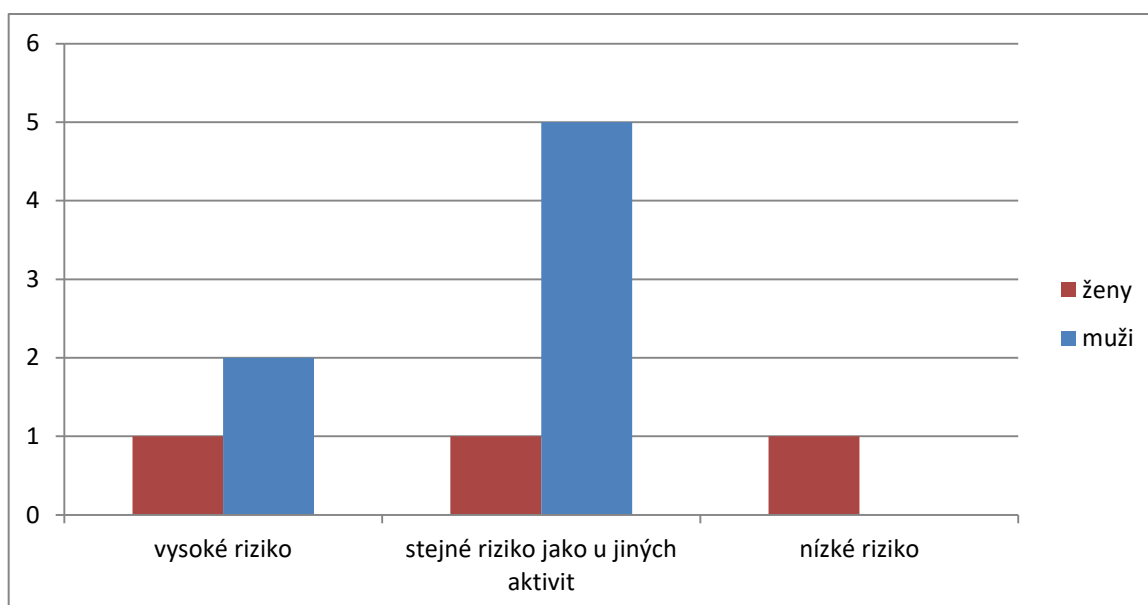
Tabulka 6: Odpovědi na vhodnost zařazení úpolů do TV

Úpoly je vhodné/nevhodné využívat, jelikož:	
1. učitel	rozvíjejí silové schopnosti
2. učitel	zlepšují obratnost a koordinaci
3. učitel	rozvíjejí sílu a rychlost
4. učitelka	jsou vhodné pro zlepšení kondice
5. učitel	zlepšují reakční schopnosti žáků
6. učitelka	se jedná o posílení sebeobranu
7. učitel	mohou rozvíjet dovednosti pro sebeobranu
8. učitel	se mohou hodit v běžném životě (dívky sebeobrana)
9. učitel	žáci neznají míru
10. učitelka	žáci neberou žádný ohled

Zdroj: vlastní zpracování

Následující otázka č. 15 se týkala rizika zranění při provádění úpolových cvičení ve školní tělesné výchově (viz Graf 10). Respondenti měli na výběr jednu ze tří uvedených možností. Pouze jeden pedagog zaškrtnul první možnost, a to že riziko zranění je nižší než u ostatních aktivit. Nejpočetnější skupina o počtu šesti vyučujících souhlasí spíše s druhou variantou, která označuje riziko zranění při cvičení úpolů za stejné jako u dalších sportovních aktivit. Zbývající tři učitelé uvedli, že riziko zranění při nácviku úpolových technik je až příliš vysoké.

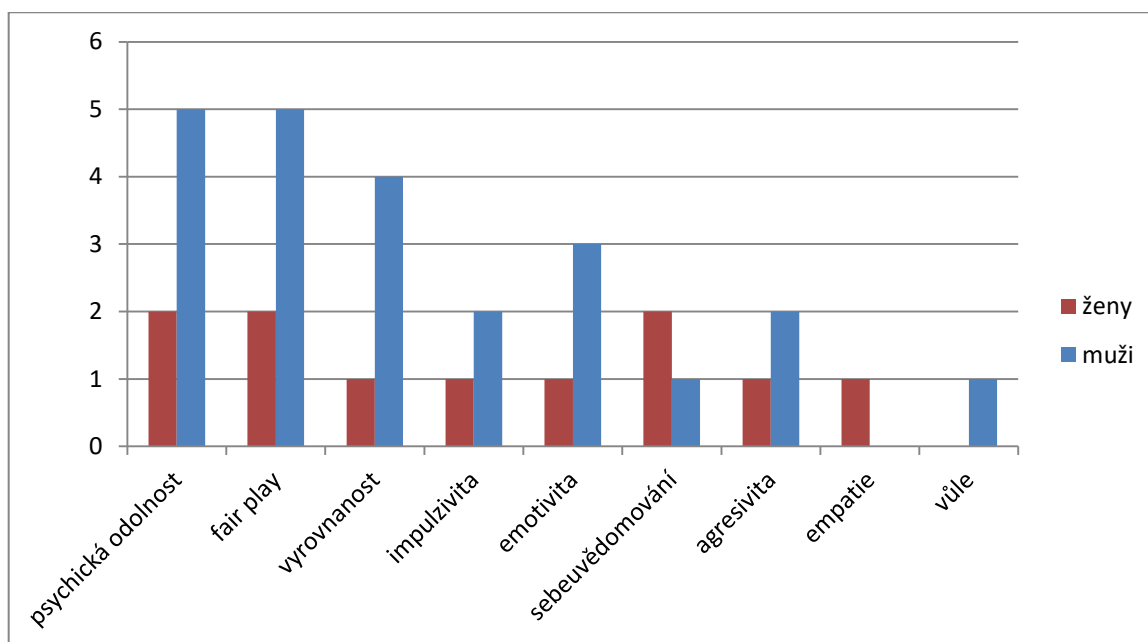
Graf 10: Riziko zranění při úpolech v TV



Zdroj: vlastní zpracování

V otázce č. 16 bylo úkolem odpovídajících označit libovolný počet předem navržených vlastností, které podle jejich názoru úpoly u žáků rozvíjejí. Jejich další možností bylo vypsát i jiné vlastnosti podle svého vlastního uvážení. Nejčastější volbou učitelů byla psychická odolnost, fair play a vyrovnanost. Naopak nejmenší přízvi se těšily vlastnosti, jako jsou empatie a vůle. Přesné výsledky jsou specifikovány v následujícím grafu níže (viz Graf 11).

Graf 11: Vlastnosti, které podle učitelů úpoly u žáků rozvíjejí



Zdroj: vlastní zpracování

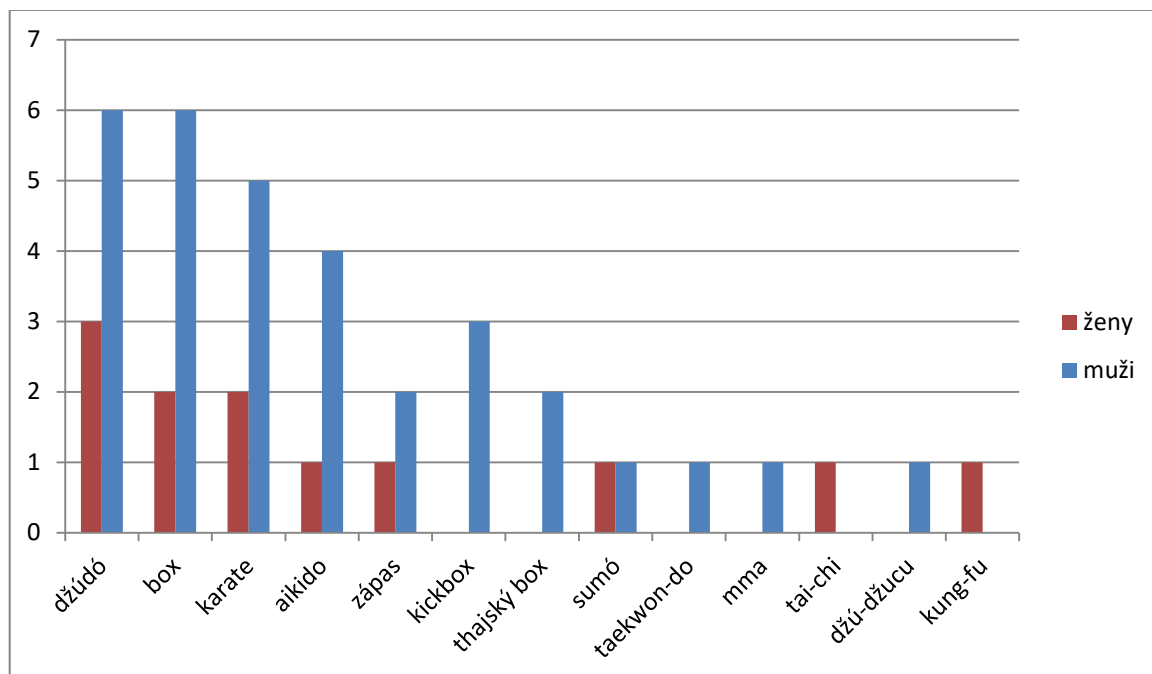
Otázka č. 17 sloužila ke zjištění případného zájmu dotazovaných pedagogů o zúčastnění se školení úpolů pro využití ve školní tělesné výchově. Zájem projevilo celkem šest respondentů, z to 4 muži a 2 ženy.

V otázce č. 18 jsme se dotazovali učitelů, zda si myslí, že by cvičení úplového charakteru mohla jejich žáky zaujmout. Kladně odpovědělo celkem osm odpovídajících. Pouze dva z nich uvedli zápornou odpověď, tedy že by děti úpoly nejspíše nezaujaly. V doplňující podotázce mohli všichni svou volbu následně odůvodnit. Názory respondentů se poměrně lišily. Celkem tři učitelé shledali úpolové aktivity jako možnost žáků k poměření síly se svými vrstevníky a také jako zábavu. Další dva názory vyučujících poukazovaly na atraktivitu sebeobránných technik zejména pro dívky. Dále si dva pedagogové myslí, že se jedná o vítanou změnu oproti ostatním aktivitám odlišného rázu. Poslední kladné zdůvodnění se týkalo názoru, že by cvičení tohoto typu bavila jen chlapce. Tři z dotázaných se naopak vyjádřili záporně, a to především kvůli nezájmu žáků k jakýmkoliv aktivitám a jejich nedostatečném zápalu.

Poslední otázka č. 19 byla zaměřena na přehled dotazovaných vyučujících o oblasti sportů s bojovou tematikou. Jejich úkolem bylo vyjmenovat všechny jim známé bojové sporty. Stejně jako u jejich žactva se nejčastěji vyskytovaly sporty jako džúódó, box

a karate. Viditelným rozdílem však bylo, že se pedagogové téměř vyvarovali zařazování bojových umění. Dosažené výsledky jsou blíže specifikovány v grafu níže (viz Graf 12).

Graf 12: Bojové sporty vyjmenované učiteli



Zdroj: vlastní zpracování

8 Hodnocení výzkumu

8.1 Průběh výzkumu

Po sestavení dotazníků pro žáky a učitele druhého stupně základních škol následovala konzultace o jejich výsledné podobě s vedoucím práce. Po několika drobných úpravách byla finální forma připravena k tisku. Dalším krokem bylo oslovení zástupců škol, které proběhlo prostřednictvím elektronické pošty a následně telefonicky. Z celkem pěti oslovených škol projevíly ochotu účasti na tomto výzkumu tři základní školy. S nimi byly dohodnuty počty výtisků a způsob předání dotazníků. Předání proběhlo ve všech případech osobně přímo se zástupci škol. Všichni byli ochotni zajistit návrat vyplněných dotazníků nejdéle do dvou týdnů od předání. Následně byly vyplněné podklady v přislíbeném termínu navraceny osobní formou převzetí. Návratnost dotazníků činila 84,4 %. Z celkového počtu 250 předaných formulářů se vrátilo 211 kusů, přičemž 13 z nich muselo být pro jejich nečitelnost nebo neobjektivní formu vyplnění vyřazeno.

8.2 Interpretace výsledků – žáci

Výše zdokumentované a popsané vyhodnocení dotazníků nám poukázalo na skutečnost, že více než polovina žáků druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji přijímá cvičení úpolového charakteru kladně a považují je zároveň za zábavná. Hlavním problémem je jejich nevědomost či neinformovanost o prováděných cvičeních, a to že se v některých případech jedná o aktivity úpolového charakteru. Jen osm z celkových 198 respondentů se alespoň částečně přiblížili k definici úpolů či úpolových cvičení. Nejčastěji jsou do výuky školní tělesné výchovy zařazovány přetahy (75,3 %) a naopak nejméně se ve výuce žáci setkali s nácvikem sebeobrany (4,5 %). Na druhou stranu by si podle zjištěných výsledků přálo zařadit do školní výuky nácvik sebeobrany nebo pádové techniky až 59,1% dětí, což následně vedlo 30,8 % z nich k vyhledání těchto technik v mimoškolních činnostech. Pravidelná oddílová sportovní aktivita je na dnešní dobu u žáků poměrně častá, a to v 37,4 % případů. Co se týče znalostí našich odpovídajících o názvech bojových sportů, ale i bojových umění, jsou až překvapivě dobře informovaní. Dále z výsledků průzkumu vyplynulo, že by úpoly měly být důležitou složkou výuky tělesné výchovy na základních školách. Na toto tvrzení poukazuje hlavně nezanedbatelný fakt, kdy 36 z celkového počtu 198 dětí bylo již během svého života fyzicky napadeno. Dokonce 16 z nich při této nemilé události utrpělo zranění či škodu na majetku.

8.3 Interpretace výsledků – učitelé

Učitelé tělesné výchovy druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji hodnotí technický stav pro výuku jejich předmětu spíše pozitivně. Všechny dotazované školy školy mají k dispozici svou vlastní tělocvičnu, ve které také probíhá převážná část výuky tělesné výchovy (66 %). Navzdory absenci speciálního povrchu tatami pro výuku úpolů, většina z pedagogů (70 %) zařazuje různá úpolová cvičení do hodin školní tělesné výchovy. Nejčastěji jimi zařazovaná cvičení tohoto typu jsou zejména přetahy a přetlaky, naopak nejméně se věnují v hodinách nácviku sebeobrany a pádové techniky. Více jak polovina učitelů (60 %) absolvovala výuku úpolů již při jejich studiu na vysoké škole, avšak pouze minimum z nich (10 %) se těmito aktivitám nadále věnuje i ve svém volném čase. Až 80 % vyučujících se shoduje na vhodnosti využívání cvičení úpolového charakteru ve výuce, a to zejména z důvodu rozvoje motorických schopností a dovedností u jejich žáků. Dalším vhodným argumentem je pro 70 % z nich riziko zranění, které je podle jejich názoru stejné jako u ostatních aktivit, nebo dokonce ještě nižší. Celá dotazovaná skupina si je dobře vědoma i dalších vlastností, které úpoly u dětí rozvíjejí, nejčastěji poté uváděla zejména psychickou odolnost, smysl pro fair play a vyrovnanost. Učitelé znají spoustu bojových sportů, ale na rozdíl od jejich žactva se téměř vyhnuli zařazování bojových umění mezi tyto sporty. Určitý prostor, kde lze spatřit nedostatky při výuce tělesné výchovy, tvoří hlavně nácvik sebeobránných technik, které bohužel mnoho pedagogů samo neovládá, tudíž je nemožno správně vyučovat. Z toho je možné vyvodit jistou potřebu posílení schopnosti výuky úpolů u budoucích vyučujících tělesné výchovy.

8.4 Výsledky podle pohlaví respondentů

Analýzou údajů získaných dotazováním učitelů a žáků můžeme také vyvodit názory na úpoly z pohledu obou pohlaví.

U vyučujících je zejména vzhledem k jejich počtu v tomto výzkumu poměrně obtížné zpozorovat rozdíly v názoru na úpoly podle jejich pohlaví. Jak už bylo výše zmíněno hlavním důvodem pro toto tvrzení je především jejich nižší počet, kdy z 10 učitelů bylo 7 mužského pohlaví a 3 ženského. Za těchto okolností výzkum zjistil, že vztah oslovených pedagogů k úpolovým cvičením se podle pohlaví ve většině případů výrazně neliší, avšak je možné si všimnout několika drobných odchylek. Tou nejzajímavější z nich je zařazování

nácviku sebeobranu a pádové techniky pouze muži, ačkoliv tyto techniky zařazují pouze 3 z nich.

Pokud jde o žáky, tak lze konstatovat, že většina úpolových cvičení se větší oblibě těší pochopitelně u chlapců. Rozdíl v oblíbenosti zmiňovaných činností je u některých více patrný a u dalších méně. Například úpolové odpory považuje za zábavné 65 % z chlapců, kteří se s nimi ve výuce setkali, u děvčat oblibu vyjádřilo pouze 43 % z nich. Samozřejmě se mezi aktivitami najdou i výjimky, jako jsou úpolové hry, přetahy a nácvik sebeobranu, kdy k těmto činnostem se pozitivně vyjádřilo přibližně stejné procento děvčat i hochů. K dalším zmíněným faktům patří také o něco větší zájem ze strany něžného pohlaví o potencionální zařazení úpolů do výuky tělesné výchovy, kdy ze všech zájemců tvoří právě dívky 56 %. Co se týče zájmu o případné navštěvování sportovního oddílu, tak ten se u obou pohlaví výrazněji neliší. Kde je možné spatřit velikou rozdílnost mezi pohlavími, je vyhledávání úpolových aktivit mimo školní výuku především chlapci, ale také u fyzického napadení dětí. V tomto posledním případě uváděli zkušenost s napadením zejména chlapci, a to v 75 % případů útoku.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a zhodnotit stav výuky úpolů na druhém stupni základních škol v Ústeckém kraji. Pro uskutečnění výzkumu bylo využito metody dotazníkového šetření. Po obdržení relevantních informací z dotazníků, které byly řádně vyplněny cílovou skupinou respondentů, byly veškeré výsledky podrobně vyhodnoceny a interpretovány.

V teoretické části práce byla popsána charakteristika, historie, systematika a taxonomie úpolů. Dále se tato část věnovala problematice úpolů ve školství, kde je uvedeno zejména zařazení úpolů do vzdělávacích programů, obsah úpolů a materiální i personální zajištění pro jejich výuku.

Jak už bylo zmíněno výše, praktická část práce byla zaměřena na vyhodnocování získaných dat a interpretaci výsledků. Díky provedeným analýzám jednotlivých dotazníků a jejich následnému zhodnocení se následně dospělo k několika závěrům.

Prvním je, že podvědomí žáků o úpolech je bohužel na poměrně nízké úrovni. Pouze velmi malé procento z nich dokázalo alespoň částečně pojem úpoly správně definovat. Paradoxem je, že více než polovina z dotázaných dětí se s cvičeními úpolového charakteru ve výuce školní tělesné výchovy setkala a pro nadpoloviční většinu z nich byla i zábavná. Zejména vinou nedostatečné informovanosti ze strany učitelů či rodičů bohužel nevědí, že cvičení jako přetahy, přetlaky, odpory a některé hry patří mezi cvičení úpolová. Pozitivně lze shledat poměrně vysoký zájem žáků o zařazení nácviku sebeobrany a pádové techniky, které se v hodinách téměř nevyskytují, do výuky tělesné výchovy. V neposlední řadě je nutné vyzdvihnout i jejich přehled o bojových sportech a uměních.

Ze strany vyučujících tělesné výchovy lze zpozorovat jejich většinový souhlas se zařazováním úpolů do výuky tělesné výchovy. Avšak najdou se mezi nimi i ti, pro které je naopak nevhodné aktivity úpolového rázu do hodin vkládat, a to především z důvodu špatné kázně jejich žactva či jejich nedostatečnou kvalifikací pro pokročilejší techniky, jako jsou například nácvik sebeobrany a pádové techniky. Informovanost učitelů o bojových sportech je na velmi dobré úrovni a jsou si také zcela vědomi pozitivních vlastností, které úpoly nejen u dětí rozvíjejí. Navzdory těmto příznivým skutečnostem si pouze jeden z deseti dotazovaných učitelů našel cestu k úpolovým činnostem ve svém volném čase. Ostatní si během svého života příliš blízký vztah k úpolům nevytvořili.

Bakalářská práce poukazuje na současný stav výuky úpolů na druhém stupni základních škol v Ústeckém kraji. Splněním všech vytyčených úkolů a podrobnou interpretací veškerých výsledků lze konstatovat, že bylo dosaženo stanoveného cíle práce. Vzhledem k dosaženým výsledkům by bylo namístě častější zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy, především pak nácviku sebeobrany. K tomuto kroku je nezbytné, aby učitelé tělesné výchovy měli dostatečnou přípravu k výuce sebeobránných technik. Podkapitoly didaktika úpolů a zásobník cvičení, obě uvedené v kapitole 6, by mohly posloužit například vyučujícím tělesné výchovy jako nápomoc při zařazování a organizaci úpolových cvičení ve výuce. Plně doufám, že výsledky této práce budou přínosem pro všechny potenciální čtenáře a hlavně pro čtenější zařazování úpolů do výuky školní tělesné výchovy.

Seznam literatury

BARTÍK, Pavol; SLIŽIK, Miroslav; ADAMČÁK, Štefan. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. 1. vyd. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied, 2010. 241 s. ISBN 978-80-557-0004-5.

ĎURECH, Miroslav. *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3.

FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1984. 142 s. Mš - MK 21 514/79.

FOJTÍK, Ivan. *Úpoly ve školní tělesné výchově II. karetdó, aikidó, sebeobrana*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 1990. 149 s. ISBN 80-7066-258-1.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno : Paido, 2010. 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.

IS MUNI, 2011. Aplikované úpoly. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity* [online]. [vid. 2016-11-07]. Dostupné z:

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/upoly/web/index.html>

IS MUNI, 2011. Základy osobní sebeobrany. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity* [online]. [vid. 2016-11-07]. Dostupné z:

http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/sebeobrana_zen.html

JIRSÁK, Zbyněk; KUKLA, Jiří; ŠERÝ, Václav. *Cvičení úpolnická a šerm: Příručka pro cvičitele 7. díl*. Tělocvičná jednota Sokol. Praha : [s.n.], 1948. 82 s.

KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan; WAIC, Marek. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vyd. Praha : Karolinum, 2008. 159 s. ISBN 978-80-246-1566-0.

MŠMT, 2016. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [vid. 2016-10-08]. Dostupné z:

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

NÚV, 2016. Rámcové vzdělávací programy. *Národní ústav pro vzdělávání* [online]. [vid. 2016-10-08]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/cinnosti/kurikulum-vseobecne-a-odborne-vzdelavani-a-evaluace/ramcove-vzdelavaci-programy?lang=1>

PERÚTKA, Jaromír. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. 1. vyd. Bratislava : Šport, 1980. 237 s.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 4., aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2013. 483 s. ISBN 978-80-262-0456-5.

REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8.

REGULI, Zdenko; ĎURECH, Miroslav; VÍT, Michal. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 2007. 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro žáky 56

Příloha 2: Dotazník pro učitele 59

Dotazník pro zjištění stavu výuky úpolů na druhém stupni základních škol (žáci)

Své odpovědi prosím zakřížkuj nebo napiš slovy.

1. Jsi chlapec nebo dívka? chlapec dívka

2. Kolik ti je let?

3. Do kterého chodiš ročníku?

4. Víš, co jsou to ÚPOLY či ÚPOLOVÁ CVIČENÍ? Napiš, co si pod tím představuješ:

.....
.....

5. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s hrami, při kterých je nezbytný přímý tělesný kontakt se spolužákem?

ANO NE

Bavily tě tyto hry?

ANO NE

6. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s cvičeními, při kterých ses se spolužákem přetahoval/a (prostřednictvím lana, za ruce, pomocí míče atd.)?

ANO NE

Bavilo tě to?

ANO NE

7. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s cvičeními, při kterých ses se spolužákem přetlačoval/a (rukama, nohama, pomocí míče atd.)?

ANO NE

Bavilo tě to?

ANO NE

8. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s cvičeními, při kterých ses snažil/a povalit spolužáka na zem, udržet ho na zemi nebo mu z rukou vzít míč?

ANO NE

Bavilo tě to?

ANO NE

9. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem PÁDŮ (PÁDOVÉ TECHNIKY)?

ANO NE

Bavilo tě to?

ANO NE

10. Setkal/a ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem SEBEOBRANY?

ANO NE

Bavilo tě to?

ANO NE

11. Setkal/a ses s výukou SEBEOBRANY nebo nácvikem PÁDOVÉ TECHNIKY někde jinde než ve škole?

ANO NE

Pokud ANO, napiš kde:

.....

12. Chtěl/a by ses takovým cvičením věnovat ve školní tělesné výchově?

ANO NE

13. Navštěvuješ nějaký sportovní oddíl?

ANO NE

Jestliže ANO, napiš jaký:

.....

14. Pokud nenavštěvuješ, měl/a bys zájem nějaký sportovní klub navštěvovat?

ANO NE

15. Vypiš všechny BOJOVÉ SPORTY, které znáš:

.....
.....
.....

16. Byl/a jsi někdy fyzicky napaden/a?

ANO NE

Pokud ANO, jaké zranění či škodu na majetku jsi utrpěl/a?

.....

Děkuji Ti za vyplnění dotazníku!!!

**Dotazník pro zjištění stavu výuky úpolů na druhém stupni
základních škol (učitelé tělesné výchovy)**

Své odpovědi prosím zakřížkujte, nebo napište slovy.

1. Pohlaví muž žena

2. Věk

3. Délka pedagogické praxe

4. Ve kterých ročnících vyučujete TV?

6. ročník 7. ročník 8. ročník 9. ročník

5. Má vaše škola vlastní tělocvičnu?

ANO NE

6. Kolik nejvíce dětí cvičí současně v tělocvičně?

7. Jaký procentuální podíl výuky tělesné výchovy během školního roku připadá na tyto prostory?

Tělocvična Venkovní hřiště

8. Má Vaše škola speciální povrch TATAMI pro výuku úpolů?

ANO NE

9. Jste spokojen/a se školním materiálním vybavením pro výuku TV?

ANO NE

Pokud NE, uveďte nedostatky:

.....

10. Jak byste vlastními slovy vysvětlil/a pojem ÚPOLY.

.....

.....

.....

11. Zařazujete do hodin tělesné výchovy úpolová cvičení?

- ANO NE

Pokud ANO, uveďte která:

.....
.....

12. Absolvoval/a jste během svého studia na vysoké škole výuku úpolů?

- ANO NE

Jestliže ANO, uveďte jakou formou: (cvičení, přednášky, branný kurz, školení)

.....

13. Věnujete se ve Vašem volném čase úpolovým aktivitám?

- ANO NE

Jestliže ANO, uveďte kterým:

.....

14. Jaký je Váš názor na vhodnost využívání úpolových cvičení ve výuce TV?

- úpoly je vhodné využívat, jelikož

.....
.....

- úpoly není vhodné využívat, jelikož

.....
.....

15. Co si myslíte o riziku zranění při cvičení úpolů ve školní tělesné výchově?

- riziko zranění je nižší než u ostatních aktivit
 riziko zranění je stejné jako u ostatních aktivit
 riziko zranění je vyšší než u ostatních aktivit

16. Které vlastnosti podle Vás úpoly u žáků rozvíjejí?

- fair play sebeuvědomování empatii agresivitu
 psychickou odolnost vyrovnanost impulzivitu emotivitu

Jiné:.....

17. Měl/a byste zájem zúčastnit se školení úpolů pro využití ve školní TV?

- ANO NE

18. Myslíte si, že by úpolová cvičení mohla zaujmout Vaše žáky?

- ANO NE

Zdůvodněte:.....

19. Vyjmenujte všechny Vám známé úpolové sporty:

.....
.....

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku!!!