

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Lucie Pijáčková

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

JUDO DO ŠKOL

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Lucie Pijáčková, učitelství pro střední školy

Tělesná výchova – Společenské vědy se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno příjmení autora: Lucie Pijáčková

Název diplomové práce: Judo do škol

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jiří Štěpán

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt: V bakalářské práci je popsán sport judo, jeho historie, etika a základní pravidla, rámcové a školní vzdělávací programy, dále problematika dítěte mladšího školního věku a projekt *Judo do škol*, který se zabývá zavedením 3. hodiny tělesné výchovy do osnov ŠVP pro 1. až 3. třídu ZŠ. Hlavním cílem práce je analýza výukového DVD materiálu a vytvoření výukové řady cviků základní přípravy v judu. Výsledky práce mohou sloužit jako opora pro speciálně vyškolené pedagogy nebo trenéry juda, kteří se zabývají aplikací projektu *Judo do škol* v praxi.

Klíčová slova: judo, mladší školní věk, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, projekt Judo do škol, DVD

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lucie Pijáčková

Title of the thesis: Judo for schools

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jiří Štěpán

The year of presentation: 2015

Abstract: In this thesis, Judo is being described together with its history, ethics and basic rules, framework and school educational programs. Further on, the problematics of an early school age children and the project Judo, which deals with an implementation of a third lesson of physical education into compulsory educational schedule for pupils of 1st to 3rd grade of primary school are introduced. The main objective of this work is an analysis of educational DVD material and creation of an educational series of exercises of judo preparation basics. This work may serve as a supportive source of information for specially trained teachers or judo instructors, who deal with implementing these applications in praxis within the project *Judo do škol* (Judo to schools).

Keywords: judo, younger school age, Framework Educational Programme, School Educational Programme, project Judo for schools, DVD

I agree with lending the thesis within the library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Štěpána, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 6. 2015

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Štěpánovi za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování této bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Judo do škol – <i>Judo for schools</i>	10
2.2 Rámcový harmonogram projektu	11
2.3 Rámcový vzdělávací program školní vzdělávací program.....	12
2.3.1 Klíčové kompetence	12
2.4 Judo.....	16
2.4.1 Historie juda.....	16
2.4.2 Jigoro Kano.....	17
2.4.3 Etika juda	18
2.4.4 Pozdrav	18
2.4.5 Chování judisty	18
2.4.6 Judo v Československu.....	19
2.4.7 Dnešní judo	20
2.4.8 Výběr základních pravidel juda	21
2.5 Osobnost a role temperamentu	23
2.6 Mladší školní věk.....	26
2.6.1 Psychologické a sociální aspekty.....	26
2.6.2 Školní zralost	28
2.6.3 Školní připravenost.....	29
3 CÍLE A HYPOTÉZY	31
3.1 Hlavní cíl práce.....	31
3.2 Dílčí cíle	31
4 METODIKA	32
4.1 Zjišťování aktuálního stavu	32
4.2 Podrobná analýza videozáznamů.....	32
4.3 Přístrojové vybavení	32
5 VÝSLEDKY	33
5.1 Úvodní část	33
5.2 Průpravná část.....	34
6 DISKUZE	39
7 ZÁVĚRY	40
8 SOUHRN	41

9 SUMMARY	42
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	43
11 SEZNAM PŘÍLOH.....	45

1 ÚVOD

Vyhýbej se svému nepříteli.

Pokud se mu nemůžeš vyhnout,

chovej se tak, aby se on příště vyhnul tobě.

(Náchodský, 1992, 3)

Zdraví a zdravý životní styl se dnes skloňuje snad ve všech pádech. V současném světě a hektickém způsobu života ale spousta lidí nemá čas na pravidelnou pohybovou aktivitu, špatně a nepravidelně se stravují, dochází k nadměrné konzumaci alkoholu, omamných a návykových látek. To má velký vliv na zdraví, fyzickou i psychickou kondici člověka, což může vést ke vzniku chronických onemocnění a snižování kvality života jedince.

Děti a mladí lidé pohyb většinou zanedbávají a tráví svůj volný čas raději sezením u počítače, chatováním, brouzdáním po internetových portálech, válením se na pohovce a požíváním nezdravých pochutin. Pohybová aktivita je u nich minimální a špatné návyky, kterým se v mládí naučí, si ponесou až do dospělosti. Chování a životní styl dospělého člověka je tedy odrazem toho, co se naučil v dětství. Proto je velmi důležité klást důraz na správnou výchovu už v raném věku.

Tělesný pohyb je nedílnou součástí každodenního života. Kalman et al. (2011) uvádí, že nedávná studie O zdraví a životním stylu dětí a školáků z roku 2010: „*Health Behaviour in School aged children WHO Collaborative Cross-National Study*“ prokázala, že děti mladšího školního věku mají nedostatek pohybové aktivity. Projekt *Judo for schools*, který od září roku 2014 testuje i Česká Republika, zavádí 3. hodinu tělesné výchovy pro žáky 1. - 3. třídy ZŠ. Tato hodina je vedena v duchu úpolových aktivit a na starosti jí mají speciálně vyškolení pedagogové a instruktoři juda. Cílem je zvýšení pohybové aktivity dětí na základních školách, naučit je vzájemnému respektování, sebekontrolě a slušnému chování.

V bakalářské práci se zabývám rozбором výukového DVD, materiálu projektu *Judo do škol*. Jsou zde rozpracovány jednotlivé cvičení s doplňujícím DVD. Téma práce jsem si vybrala, protože pohybová aktivita dětí (nejen mladšího školního věku) je alarmující. Domnívám se, že zavedení třetí hodiny tělesné výchovy je velmi dobrou investicí i do budoucna. Výsledky práce mohou být použity jako výukový materiál pro učitele tělesné výchovy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Judo do škol – *Judo for schools*

Český svaz juda na základě memoranda o spolupráci mezi prezidentem Evropské unie juda panem Segrey Soloveycikem, místopředsedou Českého svazu juda Mgr. Petrem Smolíkem a hejtmanem Olomouckého kraje Ing. Jiří Rozbořilem ze dne 1. března 2014 v Praze zahajuje projekt „*Nauč se padat - judo do škol*“. Český svaz juda vybral Olomoucký kraj k aplikaci tohoto projektu, kdy bylo vybráno 5 škol v tomto kraji, a ve Zlínském kraji se jako jediná od září 2014 zapojila ZŠ Na Výsluní v Uherském Brodu.

Judo do škol je projekt, jehož hlavním autorem je Evropská unie juda (*European Judo union*, EJU). Unie vybrala 10 evropských zemí, v nichž bude projekt podporovat. Mezi vybranými je i Česká republika. Organizací UNESCO je judo považováno za jeden z pěti sportů všestranně rozvíjející pohybovou zdatnost a koordinaci jedince.

Projekt si klade dva hlavní cíle. *První hlavní cíl* je umožnit široké veřejnosti v rámci 10- ti týdenního kurzu osvojení si základů pádových technik a předcházet úrazům spojeným s nekontrolovanými pády při jakékoliv pohybové činnosti. *Druhým hlavním cílem* je tělesný rozvoj žáků a zařazení juda do osnov prvního stupně pro 1. -3. třídu. Mezi dílčí cíle projektu je zařazeno:

- Vytvoření metodického DVD materiálu pro jednotlivé ročníky.
- Realizovat vstupní, průběžnou a výstupní evaluaci dokládající výsledky pokusného ověřování.
- Výrazným aspektem juda je vštěpování úcty, sebekontroly a respektu k sobě samému, ke spolužákům a k pedagogům.
- Duševní a fyzický rozvoj jedince jako celku.
- Rozvoj základních pohybových schopností s nasměrováním k vhodné pohybové aktivitě mimo školní TV.

Judo je prezentováno rozvíjením všestranných pohybových schopností a dovedností zábavnou formou. Pro prevenci úrazů v jiných sportech, resp. pro využití v běžném životě hraje důležitou roli nácvik pádů. Projekt je zařazen do škol od září 2014 a výsledky jsou sledovány ve spolupráci s olomouckým svazem juda a Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Generálními partnery tohoto projektu jsou Evropská unie juda, Český svaz juda a Olomoucký kraj. Hlavními partnery jsou jednotlivé obce Olomouckého kraje. Očekává se zvýšená cílená pohybová aktivita dětí v 1. - 3. ročníku ZŠ, která bude mít kladné následky pro jejich budoucí aktivní styl života. V průběhu vedení projektu budou provedeny evaluační aktivity mapující změny postojů a pohybového chování žáků kmenových škol.

2.2 Rámcový harmonogram projektu

Tabulka 1. Rámcový harmonogram projektu

Rok 2014 1. pololetí:
<ul style="list-style-type: none"> – Leden 2014: ČSJU (Český svaz juda) byl osloven Evropskou unií juda. – Březen 2014: bylo podepsáno memorandum o porozumění v Praze, proběhl edukační seminář v Olomouci. – Květen až červen 2014: výběr kmenových škol, sestavení týmu lektorů pro vybrané školy.
Školní rok 2014-2015
<ul style="list-style-type: none"> – Zahájení etapy seznamování se s projektem v rámci škol Olomouckého kraje. – Zahájení projektu na kmenových školách. – Sběr průběžných dat v rámci evaluace projektu.
Školní rok 2015-2016
<ul style="list-style-type: none"> – Zahájení etapy seznamování se s projektem v rámci škol Olomouckého kraje. – Zahájení projektu na kmenových školách. – Sběr průběžných dat v rámci evaluace projektu.
Školní rok 2016-2017
<ul style="list-style-type: none"> – Projekt probíhá na kmenových školách a je dokončována etapa seznámení se s projektem formou 10. týdenních kurzů ve školách Olomouckého kraje. – Vyhodnocení projektu v Evropském kontextu při konání shromáždění <i>Sport Acordu</i>.

Tabulka 2. Evaluační nástroje

Pohyb
<ul style="list-style-type: none"> – dotazníky a rozhovory pro vedoucí pracovníky škol – dotazníky a rozhovory pro pedagogické pracovníky škol – dotazníky a rozhovory pro žáky – diagnostika pohybové aktivity žáků (24hod. časové snímky) – diagnostika tělesné zdatnosti žáků (fittesty) – diagnostika postojů žáků k pohybovým aktivitám – diagnostika postojů rodičů k pohybovému režimu a chování žáků

2.3 Rámcový vzdělávací program školní vzdělávací program

Podle Výzkumného ústavu pedagogického (2007, 125) se jedná o „...kurikulární dokument státní úrovně, který normativně stanoví obecný rámec základního vzdělávání“. V České republice na základě zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání, vešel v platnost nový systém tvorby vzdělávacích programů, podle kterého se tvoří více úrovní, a to státní a školská. Nový systém kurikulárních dokumentů dává každé škole možnost vytvořit si vlastní školní vzdělávací program a podle něj pak směřovat výuku na základě vlastního uvážení. Inovace spočívá v tom, že učitel pak není vázaný na tradiční a striktně dané osnovy, ale může svoji výuku ubírat směrem, který je podle něj pro žáky nejlepší. Upravený rámcový vzdělávací program je platný od 1. 9. 2013 a snaží se propojit získané dovednosti, schopnosti, vědomosti a zkušenosti s praktickým životem, což je pro žáky mnohem přínosnější. Tím jsou vytvářeny dobré předpoklady k celkovému využití klíčových kompetencí (msmt.cz; RVP ZV, 2007).

2.3.1 Klíčové kompetence

Podle RVP ZV (2007, 14) jsou klíčové kompetence „souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Jejich výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence jedince přispívají k jeho vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování funkcí občanské společnosti“.

Mít kompetence znamená, že člověk (žák) je vybaven složitým souborem vědomostí, dovedností a postojů, ve kterém je vše propojeno tak výhodně, že díky tomu člověk může úspěšně zvládnout úkoly a situace, do kterých se dostává ve studiu, v práci, v osobním životě. Mít určitou kompetenci znamená, že se dokážeme v určité přirozené situaci přiměřeně orientovat, provádět vhodné činnosti, zaujmout přínosný postoj (RVP ZV, 2007, 7).

Za klíčové kompetence se podle RVP ZV (2007) v etapě základního vzdělání považují následující kompetence:

- k učení,
- k řešení problémů,
- komunikativní,
- kompetence sociální a personální,

- kompetence občanské,
- kompetence pracovní.

Kompetence k učení

Žák je na konci vzdělávání sám schopen si vybrat a efektivně využít vzdělávací metody a strategie. Sám si plánuje a organizuje učení, vyhledává informace, které je schopen systematicky uspořádat a pak je aplikovat v běžném životě. Umí pracovat s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, chápe kauzální vztahy mezi nimi. Žák si vytváří pozitivní vztah k učení, má snahu se dále vzdělávat a zdokonalovat.

Kompetence k řešení problémů

Vyhledává informace, které je možné při řešení problému využít, stanovuje několik variant řešení, zvažuje způsoby řešení a vybírá ten, který považuje za nejlepší. Žák je schopen kriticky uvažovat, rozhoduje se dle vlastního uvážení, své rozhodnutí a jednání je schopen si obhájit. Při řešení problémů používá logické, matematické a empirické postupy.

Kompetence komunikativní

Žák se umí kultivovaně vyjadřovat, je schopen správně formulovat své myšlenky a názory v projevu písemném i psaném. Umí naslouchat druhým lidem, komunikovat s nimi, správně reagovat a vhodně argumentovat. Žák využívá ke své komunikaci s okolím různé informační a komunikační prostředky a moderní technologie. Dokáže komunikovat ve skupině, spolupracovat s lidmi a vytvářet tak prostředí pro kvalitní soužití.

Kompetence sociální a personální

Žák je schopen se socializovat, začlenit do společnosti. Respektuje druhé, váží si jich, jejich názorů a hodnot, uznává autoritu, přijímá určité sociální normy a pravidla. Žák chrání a ctí tradice, kulturní dědictví a historické památky. Udržuje kvalitní životní prostředí.

Kompetence občanské

Žák je schopen přijmout novou roli na pracovišti, pracuje v týmu, přispívá k vytváření dobré atmosféry a upevňování mezilidských vztahů na pracovišti. Sám sebe

hodnotí objektivně, učí se sebedůvěře, pracuje na rozvoji své osobnosti, vykonává činnosti, které vedou k pocitu seberealizace, sebeuspokojení a sebeúcty.

Kompetence pracovní

Žák ví, jak správně a efektivně používat materiály, nástroje a vybavení. Dokáže se přizpůsobit změně nebo novým pracovním podmínkám. Plní si své povinnosti, využívá získané vědomosti a dovednosti ze všech vzdělávacích oborů, dokáže je aplikovat v praxi a využít při přípravě na budoucí povolání. Žák je seznámen s podstatou podnikání a s jeho klady a zápory. Pracovní činnost, kterou provádí, nespočívá jen v samotném výkonu práce, ale dbá také na ochranu svého zdraví i okolí (RVP ZV, 2007).

V rámcově vzdělávacím programu je uveden obsah, podle kterého se vytváří vzdělávací program na školní úrovni, jinak řečeno - školní vzdělávací program je souborný učební dokument, který si každá škola vytvoří sama, ovšem dle pravidel a požadavků RVP.

Podle RVP ZV (2007) je obsah rozdělen do devíti oblastí, kdy pod každou oblast spadá určitý vzdělávací obor. Vzdělávací oblasti a vzdělávací obory jsou představeny následovně:

- Jazyk a jazyková komunikace - Český jazyk a literatura, Cizí jazyk,
- Matematika a její aplikace - Matematika a její aplikace,
- Informační a komunikační technologie - Informační a komunikační technologie,
- Člověk a jeho svět - Člověk a jeho svět,
- Člověk a společnost - Dějepis, Výchova k občanství,
- Člověk a příroda - Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis,
- Umění a kultura - Hudební výchova, Výtvarná výchova,
- Člověk a zdraví - Výchova ke zdraví, Tělesná výchova,
- Člověk a svět práce - Člověk a svět práce.

V každé kapitole jsou jednotlivé oblasti vymezeny charakteristikou vzdělávací oblasti, cílovým zaměřením vzdělávací oblasti a vzdělávacím obsahem vzdělávacích oborů. V těchto částech jsou charakterizovány dané vzdělávací obory, návaznost a náplň učiva prvního a druhého stupně, očekávané výstupy apod. Při tvorbě školních

vzdělávacích programů (dále už jen ŠVP) je důležitá kooperace učitelů, propojení jednotlivých témat a návaznost učiva tak, aby žák lépe chápal vzájemné vztahy. Při rozvoji klíčových kompetencí stojí na straně jedné úroveň RVP, která určuje vzdělávací obsah (očekávané výstupy, učivo), cílové zaměření vzdělávacích oblastí a cíle základního vzdělání. Na straně druhé úroveň ŠVP, která s ohledem na RVP tvoří vlastní učební osnovy (rozpracované výstupy, rozpracované učivo), výchovné a vzdělávací strategie vyučovacích předmětů a výchovné a vzdělávací strategie školy. V rámci projektu Judo do škol, je důležitý obsah Člověk a zdraví, resp. vzdělávací obor tělesná výchova (RVP ZV, 2007).

Člověk a zdraví

Podle RVP ZV(2007, 72) je zdraví člověka chápáno jako „...vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd.“

Zdraví je velmi důležitým aspektem a klíčem ke spokojenému životu, aktivnímu životnímu stylu, pro výkon práce a povolání. Proto je třeba si jej chránit. Jednou z hlavních priorit této oblasti je ochrana a rozvoj zdraví. Žáci si osvojují základní podněty pro ovlivňování zdraví. Učí se jak si zachovat zdraví, jak jej posílit, jak jednat v případě nebezpečí či ohrožení zdraví, učí se jak přebírat zodpovědnost za sebe samého. Důraz se tedy klade na poznání své vlastní osobnosti, pochopení hodnoty zdraví, smysl zdravotní prevence a péče, seznámení s problémy, které mohou nastat v nemoci nebo při jiném poškození zdraví. Cílem základního vzdělávání je seznámit žáky s problematikou zdraví, naučit je o něj pečovat a posilovat jej, vytvořit si zásadní životní hodnoty a v souladu s nimi aktivně jednat. Velmi důležité je zařazení správných činností a účinná motivace. Je nezbytně nutné, aby to, co se žáci učí, bylo v souladu s každodenním životem školy, jejím chodem, atmosférou a přístupem z řad učitelů. Vzdělávací oblast *Člověk a zdraví* v sobě zahrnuje dva obory - Výchovu ke zdraví a Tělesnou výchovu. Jednotlivé obory jsou vymezeny pro 1. stupeň i pro 2. stupeň základního vzdělávání.

Obor Tělesná výchova se soustřeďuje na poznání vlastních pohybových možností a zájmů, poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost. Pohybové vzdělání systematicky postupuje od činnosti spontánní k činnosti řízené a výběrové. Chce žáky naučit objektivnímu hodnocení svých pohybových schopností a

dovedností, výběru pohybových činností k uspokojení vlastních potřeb a zájmů, jejich uspořádání do denního režimu či tréninkového plánu tak, aby došlo ke zlepšení výkonnosti, zdokonalení činnosti a celkové pohybové zdatnosti. Důležitá je také regenerace a kompenzace pohybových činností, aby nedošlo k poškození organismu. V této fázi pohybového vzdělávání dochází k rozpoznání a případně rozvoji pohybového nadání, ale také k objevení zdravotních problémů. U takto handicapovaných žáků je nutná úprava klasických forem učení. Výuka může probíhat v povinné tělesné výchově nebo ve zdravotní tělesné výchově. Do klasických hodin tělesné výchovy jsou povinně zařazena kompenzační, speciální, relaxační a vyrovnávací cvičení, které učitel v hodině využívá buď jako preventivní opatření pro všechny žáky nebo je individuálně zadává žákům se zdravotním oslabením.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti spočívá v poznávání zdraví a člověka jako jedince, který je zodpovědný za své chování a jednání; pochopení zdraví jako vyváženého stavu těla a duše; poznání zdravého a aktivního životního stylu; dále pak co je zdraví prospěšné a co nikoli; snaha o osvojení preventivních postupů pro ochranu zdraví a jeho upevnění; pochopení důležitosti pohybové zdatnosti; odrazu na fyzické i psychické zdraví a jeho spojitosti s budoucím výběrem práce a životního partnera; propagace činností v běžném životě, které jsou pro naše zdraví prospěšné apod. (RVP ZV, 2007).

2.4 Judo

2.4.1 Historie juda

V průběhu historického vývoje měli jedinci, kteří ovládali bojová umění, většinou vyšší postavení, vzbuzovali respekt, byli považováni za hrdiny a měli vyšší společenský status. Bojové umění bylo považováno za součást nejvyššího vzdělání a dobrých mravů. Základními principy bylo zachování rovnováhy a vychýlení útočnicka, kdy následoval útok porazem, škrcením, páčením nebo úderem. Japonsko je zemí, která proslula bohatou historií bojových umění. Škol, které vyučovaly umění boje beze zbraně, zde bylo hned několik. Patřily k nim např. *kumiučí*, *kempó*, *džawara* nebo *aikidžucu*. Každá škola měla své pro a proti, ale cílem všech bylo mistrně ovládat bojové umění. Pokud chtěl bojovník získat ty nejlepší zkušenosti, vědomosti a dovednosti, musel se neustále zdokonalovat u různých mistrů. Tyto cesty za zdokonalením se souborně nazývají MUŠA ŠUGŽÓ (Srdínko, 1987).

Klasické judo se vyvinulo z techniky sebeobrany Jiu-Jitsu. K rozvoji této školy dochází v Japonsku zejména v 16. -17. století a jeho filozofie spočívá v jednoduchosti a pochopení. Bojovníci se řídí heslem „*Jsi-li tlačěn, ustup, jsi-li tažen postup*“. Za zakladatele je považován Jigoro Kano (czechjudo.org).

2.4.2 Jigoro Kano

Jigoro Kano je v Japonsku považován za velmi významnou osobnost. Byl profesorem, ministrem školství, členem japonského olympijského výboru a také prezidentem japonského svazu judo. Zemřel 4. května 1938. Jako prvním člověku na světě mu byl po jeho smrti udělen 11. dan (czechjudo.org).

Jigoro Kano se narodil v roce 1860 v *Hyōgo Prefecture*. V 9. letech mu zemřela matka, a poté se s otcem odstěhoval do Tokia, kde nastoupil na soukromou školu. Jelikož byl subtilní postavy, spousta silnějších spolužáků si ho neustále dobírala. Kano se tedy začal zajímat o bojové umění, aby se stal silnějším. Měl několik učitelů, kteří velmi významně zasáhli do jeho života, a od nichž se naučil správně provádět bojové techniky a mistrně ovládat filozofii a etiku člověka ve spojení s bojovým uměním. Jeho prvním mistrem byl *Hačino Suke-Kufudi*. Druhým mistrem, který Kanovi předal cenné listy obsahující rukopisy o starých bojových technikách, byl *Masumota Yta*. Posledním učitelem byl mistr *Ikuba*. Kano získal cenné zkušenosti, nové poznatky a shromáždil si spoustu materiálů, rukopisů a dokumentů, které se týkaly starých bojových umění. Jelikož ale v té době nebylo Jiu-Jitsu příliš oblíbené a společnost se mu spíše vyhýbala, než jej vyhledávala, rozhodl se vytvořit svůj vlastní systém, ve kterém by i málo úsilí mělo velký výsledek. Aby nevznikaly nejrůznější předsudky, dal svému bojovému umění i nový název KODOKAN - JUDO. Všechno muselo mít svůj řád, proto také vytvořil *etiku juda*, která se zabývala filozofií, mravními jevy a morálkou bojovníků. Kano začal vyučovat Kodokan-judo, které si brzo našlo značnou klientelu a stávalo se více a více oblíbenějším sportem. Oficiálním datem vzniku juda je rok 1882, kdy měl Kano prvních 9 žáků. V roce 1886 se pod záštitou tokijské policie konalo *Dóžo-džabury*, utkání pravdy. Střetla se zde škola mistra Tocuki a Kana. Zástupci KODOKAN - JUDO s přehledem zvítězili v jedenácti zápasech a jen jeden skončil nerozhodně. Postupně se judo začalo vyučovat na základních a středních školách a stalo se tak součástí výukových osnov (czechjudo.org).

2.4.3 Etika juda

Zjednodušeně se dá říci, že se jedná o teorii morálky. Etika je věda, která spadá pod filozofické disciplíny. Zabývá se mravními jevy. Základní etika se promítá do všech sportů a převážná část je společná většině sportovců. Jedná se o promítnutí mravních postojů, stanovisek filozofického směru, problémů běžného života a také o posouzení svědomí. Etika jako filozofická disciplína zkoumá co je dobré, co špatné, mravné či nemravné, zda se člověk chová čestně nebo nečestně. Etika juda se nevztahuje jen na chování, jež platí v Doju. Promítá se do života judisty, do jeho chování a jednání v běžném životě. Dříve byla v klasických školách pro bojová umění přísně stanovená a přesně formulovaná pravidla. Ty byly psány formou příkázání a musely se striktně dodržovat. Příkázání se týkala i stravy, pití a pravidelného denního režimu. Za základní ctnosti byly považovány statečnost, uměřenost, zbožnost, spravedlnost, střídmost, mírumilovnost a samozřejmě úcta ke starším a nemocným lidem a ke všemu živému. Ovšem už sofisté si uvědomovali relativnost těchto zásad. Správné chování je v Doju od judistů vyžadováno již od začátku, tedy jakmile vstoupí na tatami. Judista musí dodržovat základní hygienu, přezouvat se, na tréninky musí chodit včas, v čistém a řádně oblečeném kimonu (czechjudo.org).

2.4.4 Pozdrav

Nejenom v judu je pozdrav prvním úkonem, který by měl člověk provést, střetne-li se s nějakou jinou osobou. Je to určitá zásada správného chování a vyjádření úcty druhému. V judu jsou dva základní pozdravy, a to ZAREI a RITSUREI.

Ritsurei je malý pozdrav, který provádíme při všech běžných úkonech např. vstup do Doja. Zdraví se jím závodníci na soutěži či na tréninku nebo se používá při oslovení trenéra.

Zarei je velký pozdrav neboli slavnostní. Používá se při zahájení tréninkové jednotky, při jejím ukončení, při cvičení KATA apod. Říká-li etika správného chování, že zdraví mladší staršího, pak v judu platí, že zdraví nositel nižšího technického stupně nositele vyššího technického stupně. Nejedná se zde o žádnou diskriminaci, pouze vyjádření úcty (Srdínko, 1987; czechjudo.org).

2.4.5 Chování judisty

Srdínko (1987) i Náchodský (1992) se shodují, že atmosféra v Doju musí být přátelská, radostná, pracovní, měla vytvářet ideální prostředí pro všechny účastníky,

tedy jak pro závodníky, tak pro trenéry. Je důležité, uvědomit si, že to, jaká nálada a atmosféra bude v Doju panovat, záleží na každém zúčastněném jedinci. Svěřenci musí dodržovat určitá pravidla, cvičit dle pokynů trenéra, provádět pouze ty úkony, které jsou jim uloženy. Nemohou se věnovat po čas tréninku žádným jiným aktivitám, musí bojovat dle pravidel fair play a dle pravidel juda, dodržovat základy etiky, být ochoten pomoci slabšímu a méně vyspělému jedinci apod. V některých oddílech jsou vyvěšeny řády chování v Doju, podle nichž je třeba se řídit a dodržovat psané normy. Etika juda se nevztahuje jen na tréninkové jednotky, soutěže aj. Promítá se do běžného života a chování a jednání na veřejnosti. Úkolem nejen judistů, ale všech sportovců je ukázat dnešní společnosti, že sport obecně působí pozitivně na formování člověka jako osobnosti, rozvíjí jeho fyzické i psychické schopnosti, pozitivně ovlivňuje jeho myšlení, způsob života, životní styl i osobní přístup k okolnímu světu. Pak bude naplněna prvotní myšlenka prof. Jigora Kana: „*Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost*“ (czechjudo.org).

2.4.6 Judo v Československu

Pod vedením prof. Dr. Františka Smotlachy se v Československu objevují v letech 1907-1910 první hodiny výcviku Jiu - Jitsu. Organizované kurzy jsou zahájeny až v roce 1919 při Vysokoškolském sportu v Praze. Postupně začaly vznikat kroužky i v jiných městech a byly vydány první příručky o sebeobraně. V roce 1922 zařazuje armáda do svého výcviku judo. V následujících letech jsou vydávány další publikace a příručky k výcviku juda, dochází k propagaci Jiu- Jitsu a širší veřejnost je o něm lépe informována. V roce 1934 se konalo první mistrovství Evropy v Drážďanech. Z řad československých sportovců zde na medailové pozice dosáhli F. S. Dobó a Alois Cígner. V roce 1933 a 1936 navštívil Československo samotný zakladatel Judo Jigoro Kano. Československý svaz Jiu- Jitsu byl založen pod záštitou profesora Smotlachy 3. dubna 1936. V roce 1953 vzniká *Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport a jeho sekce juda* (Srdínko, 1987).

Česká republika se v roce 1953 stává prozatímním členem EJU, přejímá všeobecně platná pravidla juda podle EJU a vzniká reprezentační družstvo (vedoucí A. Lebeda). Postupně vznikají nové oddíly Jiu- Jitsu v ČSR a největších rozměrů dosahuje rozvoj juda až po II. Světové válce. V roce 1955 je ve svazu sdruženo již 1500 členů v 57 oddílech. Od roku 1960 nastává změna ve výcviku juda díky japonskému mistru *Kokishi Nagaoky* (czechjudo.org).

Od roku 1964 je judo součástí letních olympijských her. Reprezentanti ČSSR přivezli první olympijskou medaili v roce 1980 a získal ji Vladimír Kocman. Stejný borec získal v roce 1981 bronzovou medaili a v 1983 stříbrnou medaili na mistrovství světa. Významným judistou je i Pavel Petříkov, který obdržel v roce 1981 na MS v superlehké váze do 60 kg stříbrnou medaili (Srdínko, 1987).

Počet členů postupně narůstal a v roce 1992 již bylo v ČR A SR sdruženo 24 500 členů ve 282 oddílech. Československý svaz měl podle czechjudo.org. několik předsedů:

- 1936-1943 prof. Dr. František Smotlacha,
- 1943-1948 Dr. Ludvík Reimann,
- 1948-1950 MUDr. Bedřich Krákora,
- 1950-1978 Ladislav Pikhart,
- 1978-1985 Ing. Jan Mrákota,
- 1985-1992 Ing. Jan Vacek.

V březnu roku 1993 byl Ing. Petr Jákl zvolen prezidentem Českého svazu juda a předsedou Josef Balcar. Český a slovenský svaz juda se stává v tomto roce řádnými členy EJU a Československý svaz juda k datu 3. 4. 1993 formálně ukončuje svoji činnost (czechjudo.org).

2.4.7 Dnešní judo

Srdínko (1987) i Schäfer (2007) se shodují, že je judo sportem, který vyhovuje všem věkovým kategoriím bez ohledu na pohlaví a který splňuje požadavky moderního stylu života. Samotné formy cvičení jsou precizně rozpracované podle výkonnosti a věku judistů, takže je pouze na cvičenci, jakou formu zvolí. Světová federace judo *International Judo Federation* (IJF) sdružuje několik miliónů judistů z různých částí světa a jejich počet se neustále zvyšuje. Znalost sebeobrany je v dnešním hektickém světě velmi důležitá a navíc zvyšuje i sebedůvěru člověka. Velmi kladný účinek má judo i na chování cvičenců. Sám Jigoro Kano dbal na dodržování určitých norem chování a výchovným hodnotám přikládal největší význam. Kano se řídil heslem „*Vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost*“ (Srdínko, 1987).

2.4.8 Výběr základních pravidel juda

Nejnovější pravidla pro řízení zápasů judo jsou v České republice platná od 1. 1. 2008. Obsahují 30 článků, včetně dodatků. Od roku 2008 bylo provedeno několik úprav a změn podle platných pravidel IJF. Změny pravidel v ČR může provádět pouze výkonný výbor Českého svazu juda (VV ČSJU).

Závodníci nosí úbor, který se nazývá judogi. Úbor musí být ušitý z pevného materiálu např. z bavlny a skládá se z kabátce se zesíleným límcem (hlavní místo k uchopení judisty), dále pak kalhot a pásu. Při zápase i tréninkové jednotce musí být úbor čistý, suchý a bez zápachu. Schäfer (2007) uvádí, že hlavní úloha pásu spočívá v udržení zavřeného *judogi* (u nás se používá nesprávně kimono). Aby pás mohl zcela plnit svoji funkci, musí přiléhat k tělu a být řádně zavázán na uzel. Pokud by pás nebyl zcela utažen, je judista povinen si jej správně převázat. V judu je několik barev pásů, které judista získá na základě svých schopností a řádně složené zkoušky. Obecně platí: čím tmavší je barva pásu, tím má judista více znalostí a složil řádně zkoušku vyššího technického stupně. Pásky máme dvojího typu -žákovské (kyu) a mistrovské (dan). Základní pás je bílý. Detailní rozpracování barev pásu u dosažených technických stupňů je zobrazeno na Obrázku 1. Aby mohl judista dosáhnout vyššího stupně, musí v oddíle juda úspěšně složit zkoušky schválené Českým svazem juda (Schäfer, 2007; Srdínko, 1987).

Obrázek 1. Technické stupně v judu (upraveno podle www.judo-uherskehradiste.cz).

stupeň	pás	barva
6. kyu	bílý	
5. kyu	žlutý	
4. kyu	oranžový	
3. kyu	zelený	
2. kyu	modrý	
1. kyu	hnědý	
1.-5. dan	černý	
6.-8. dan	černý nebo červenobílý	
9.-10. dan	černý nebo červený	

Podle Pravidel juda (2008) zápas probíhá na zápasišti, které měří nejméně 14 m x 14 m a nejvýše 16 m x 16 m. Jedná se tedy o plochu čtvercových rozměrů a nazývá se *tatami*. *Zápasišť* se dělí na dvě plochy, a to zápasovou a bezpečností. *Zápasová plocha* je prostor uvnitř zápasišťe, kdy jeho rozměry jsou nejvýše 10 m x 10 m a nejméně 8 m x 8 m. Prostor kolem zápasové plochy je široký minimálně 3 m a nazývá se *bezpečnostní plocha*. *Závodníci* jsou rozděleni do několika kategorií podle věku, tělesné hmotnosti a pohlaví. Na turnajích žen a mužů můžeme rozlišit 7 váhových kategorií. Doba trvání zápasu je pro kategorii muži a ženy 5 min. čistého času zápasu, pro juniory a juniorky 4 min. čistého času zápasu. Mezi zápasy může každý judista využít právo na 10 min. odpočinku.

Schäfer (2007) uvádí, že v judu při nácviku bojových technik rozlišujeme dvě osoby, *tori* a *uke*. *Tori* je ten, který techniku provádí nebo provádí úchop. *Uke* je ten, který techniku přijímá, držený obránce, kterým *tori* hází na *tatami*. Všechny techniky lze provádět v několika směrech: dopředu, dozadu, doprava, doleva a po kruhu. Boj je zahájen ve stoje TACHI WAZA a následně může pokračovat bojem na zemi NE WAZA. Podstatou hodů je vychýlit soupeře z rovnováhy a hodit jej na *tatami* tak, aby dopadl na zadní část těla. Podle stejného autora obsahuje každý hod tři části:

- vychýlení z rovnováhy (*kuzushi*),
- nástup (*tsukuri*),
- samotný hod (*kake*).

Každý hod má jiné hodnocení a záleží na tom, jak padající dopadne. Nízké hodnocení se nazývá KOKA, kdy dopad je na hýždě nebo stehna. O něco vyšší hodnocení YUKO získá judista tehdy, pokud *uke* dopadne na bok. Druhé nejvyšší hodnocení WAZI-ARI je za dopad na záda, ale hod není proveden zcela precizně. Nejvyšší hodnocení IPPON získá *tori* za zcela precizně provedený hod na záda, který má pod kontrolou (Schäfer, 2007).

Podle Schäfera (2007,15) se techniky hodů „...dělí do pěti skupin:

- technika boků (*koshi-waza*),
- technika prováděná pomocí paží (*te-waza*),
- technika prováděná pomocí nohou (*ashi-waza*),
- strhy v přímém směru (*ma-sutemi-waza*),
- strhy stranou (*yoko-sutemi-waza*).

Čím déle je soupeř pod kontrolou držen na zemi, tím je hodnocení vyšší. *Škrčení a páčení* není povoleno ve všech věkových kategoriích. Páčení je povoleno nasadit jen v loketním kloubu a škrčení v oblasti hrtanu a průdušnice pouze tehdy, pokud využijeme techniky juda k sebeobraně. Vyhrává ten, kdo má na konci zápasu vyšší hodnocení. Základní názvosloví, které se v judu používá, je shrnuto v Tabulce 3 (Schäfer, 2007).

2.5 Osobnost a role temperamentu

Hájková (2006) uvádí, že v psychologii není pojem osobnost chápán ve smyslu mediální hvězdy, ale jako jedinečná a neopakovatelná bytost, odlišná od všech ostatních osobností, která je souhrnem všech psychických vlastností. Každá osobnost má tedy své specifické rysy a vlastnosti, do nichž můžeme zařadit např. temperament, charakter, intelekt, volní a emoční vlastnosti.

Hartl a Hartlová (2009) charakterizují rys osobnosti jako určitou dispozici, která je relativně stálá, navenek pozorovatelná vlastnost jedince a odráží se v jeho chování a jednání.

Podle Hartla a Hartlové (2009) můžeme rysy osobnosti rozdělit na:

- anatomické a genetické,
- vrozené a získané,
- konstituční a charakterové,
- dominantní a kompenzační.

Kelnarová a Matějková (2010) rozdělují a charakterizují rysy následně:

- *Rys vývojový* - vztahuje se k věku a k chování; jak chování ovlivňuje stáří jedince.
- *Rys obecný* - jedince lze vzájemně porovnávat.
- *Rys schizoidní* - jedná se o takový rys, kdy jedinec není schopen důvěrného citu s jinými lidmi, nemá snahu ani potřebu se nějakým způsobem socializovat, je tzv. citově chladný, uzavřený.
- *Rys centrální organizující* - vztahuje se k celkovému hodnocení jedince.
- *Rys hysterický* - mohou se projevit určité patologické stavy, závislost, přehnané projevy emocí, egocentrismus, strach ze sexuálního styku, vsugerování si vymyšlených představ apod.

Tabulka 3. Názvosloví judo (czechjudo.org, 2012).

dožo	<i>tělocvična pro judo</i>	tatami	<i>žíněnka</i>
judogi	<i>kimono</i>	kumi-kata	<i>základní úchop</i>
rei	<i>pozdrav</i>	zarei	<i>malý pozdrav</i>
		ritsurei	<i>velký pozdrav</i>
ukemi	<i>pády</i>	mae ukemi	<i>pád vpřed</i>
		uši-ro ukemi	<i>pád vzad</i>
		joko ukemi	<i>pád na bok</i>
tori	<i>útočník (ten, kdo provádí chvat)</i>	uke	<i>obránce (ten, kdo padá)</i>
seiza	<i>klek sedmo - „součást etiky juda“</i>	hažime	<i>začněte, zahájení</i>
matte	<i>přerušeni (zápasu)</i>	soremade	<i>vše skončilo (konec zápasu)</i>
osaekomi	<i>držení nasazeno</i>	sonomama	<i>znehýbnění</i>
joši	<i>pokračujte (po sonomama)</i>	o	<i>velký</i>
goši	<i>boky</i>	uki	<i>plout přes bok (malý)</i>
harai	<i>pohyb koštěte</i>	gari	<i>pohyb srpu</i>
gači	<i>vítězství</i>	fusen	<i>nenastoupení soupeře</i>
makura	<i>polštář</i>	tači	<i>postoj</i>
uči	<i>vnitřní</i>	soto	<i>vnější</i>
aši	<i>nohy</i>	hiza	<i>koleno</i>
hara	<i>břicho</i>	waza	<i>technika</i>
cugi aši	<i>chůze přísuvná</i>	curi aši	<i>chůze po zápasišti (normální)</i>
randori	<i>cvičný zápas</i>	maita	<i>vzdávám se</i>
eri	<i>límeček</i>	guruma	<i>kruh</i>
te	<i>paže</i>	obi	<i>pás</i>

V tréninkovém procesu je třeba brát ohled na temperament svěřence, přizpůsobit mu tréninkový plán a formy učení. Hájková (2006) uvádí, že sportovní trénink pomáhá při výchově jedince a přispívá ke správnému formování jeho osobnosti. Rozvíjí se zodpovědnost, důslednost, kreativita, smysl pro spolupráci, sebekontrola dítěte atd. Kelnarová a Matějková (2010, 53) uvádějí, že se temperament jako „...vrozená vlastnost jedince projevuje v jeho vnitřním prožívání (např. ovlivňuje rychlost paměti, myšlení aj.) a vnějším chování (např. mimika, gesta, optika, proxemika aj.)“.

Nejstarší typologii osobnosti podle tělních tekutin vytvořil již v 5. a 4. století př. n. l. Hippokrates a podrobněji ji rozpracoval Galén v 2. století př. n. l. Podle toho, která tekutina v těle převládá, můžeme rozlišit podle Kelnarové a Matějkové (2010) 4 typy osobnosti:

- *Sangvinik* - převládá krev, sangvinici jsou bezstarostní, optimističtí, hraví a odolní, ale také náladoví, nedbalí, nestálí.

- *Cholerik* - převládá žluč, jsou energičtí, impulzivní, neoblomní, ale agresivní, vznětliví, netrpěliví.
- *Flegmatik* - převládá hlen, flegmatici jsou stálí, klidní, pečliví, ale lhostejní, pomalí, příliš přemýšliví.
- *Melancholik* - převládá černá žluč, jsou velmi laskaví a dobrosrdeční, hloubaví, citliví ale bývají nedůvěřiví, podezíraví, úzkostní a velmi často si jsou nejistí ve svém jednání.

Temperamentem se zabýval i ruský psycholog I. P. Pavlov. Vytvořil základy vyšší nervové soustavy, která podle něj podmiňuje temperament. Rozdílnost temperamentu osobnosti připisuje různé síle vzruchu a útlumu, různé pohyblivosti, rovnováze a celkovému vztahu mezi nimi (Kelnarová a Matějková, 2010).

Další profilem je typologie osobnosti podle německého psychiatra Kretschmera (en.wikipedia.org), který vycházel z tělesné konstituce člověka. Podle něj typ těla souvisí s temperamentem a psychickými poruchami, nemocemi. Kelnarová a Matějková (2010) uvádějí, že Kretschmer rozlišuje 3 typy osobnosti:

- *pyknický* typ - zakulacená postava, střídání nálad bez vnější příčiny - mánie,
- *leptosomní (astenický)* typ - vysoká a štíhlá postava, uzavřenost, izolace od společnosti, rozštěp osobnosti, schizofrenie, halucinace,
- *atletický* typ - dobře stavěný jedinec, mohutné svalstvo, klidný a přizpůsobivý, sklon k epilepsii a ke schizofrenii.

Osobností se zabýval také švýcarský lékař Carl Gustav Jung (1865-1961). Podle něj existují dva typy lidí, které rozdělil podle jejich přístupu k okolnímu světu na *introverty a extroverty*.

Introvert je člověk uzavřený spíše do sebe, tichý, ne příliš společenský, rozvážný, empatický a vnímavý, jeho psychická energie je orientována spíše na subjekt.

Naproti tomu extrovert je člověk, který se rád baví, vyhledává společnost, je otevřený, ochotný, vstřícný, jeho psychická energie je orientována spíše na objekt (Kelnarová a Matějková, 2010; Kern et al., 2000).

2.6 Mladší školní věk

Vágnerová (2001), Langmeier a Krejčířová (2006) i Kelnarová a Matějková (2010) se shodují, že v 6-7 letech věku dochází k různým vývojovým změnám, které jsou důležité pro správné a úspěšné zvládnutí role školáka. Dovalil (2002) charakterizuje tento věk jako období, kdy dochází k plynulému růstu všech orgánů úměrně se zvyšováním výšky a hmotnosti. Jelikož kostra ještě není zcela vyvinutá a páteř plně zakřivená, je třeba dbát na správné držení těla. Dochází k získávání nových vědomostí, zkušeností a díky tomu se rozvíjí paměť a představivost.

Úspěšnost ve školní práci závisí na dosažení určité úrovně mnoha různých kompetencí. Rozvoj těchto kompetencí ovlivňuje zrání a zkušenosti. To znamená, že takové úrovně nedosáhnou děti nezralé ani děti nedostatečně či nepřiměřeně stimulované. Dítěti, které potřebné předpoklady nemá, bývá obvykle odložen nástup do školy (Vágnerová, 2001, 124).

Doba nástupu do školy znamená pro dítě velkou změnu a je důležitým sociálním mezníkem v průběhu vývoje jedince. Škola se stává pro dítě určitým symbolem, a ztotožňuje se s jeho osobní identitou (Vágnerová, 2012).

Vývojové období mezi 6. -11. rokem je relativně samostatný vývojový úsek a je ontogenetickou psychologií nazýván jako „*mladší školní věk*“. Většina autorů rozděluje toto období na dva odlišné stupně, jak z hlediska psychologického, tak biologického. Vágnerová (2012) nazvala tyto dvě fáze jako raný školní věk a střední školní věk. Raný školní věk je brán od nástupu do školy do 8. -9. let a střední školní věk od 9. až 11. -12. let.

2.6.1 *Psychologické a sociální aspekty*

V oblasti myšlení začíná v období mladšího školního věku, chápání pojmů času a prostoru. Myšlení je vázáno na realitu. Dítě je tedy schopno přemýšlet o věcech, které momentálně nevidí, fyzicky nedrží v ruce, ale tyto předměty zná a dokáže si je představit. Neuvažuje o věcech, které nezná. Uvažování o něčem, s čím se v životě nesetkalo, mu přijde nesmyslné. Dítě přijímá skutečnost takovou jaká je, pohled na svět se začíná měnit až ve starším školním věku, kdy se odpoutá od konkrétní skutečnosti a přechází k formálnímu logickému myšlení (Vágnerová, 2012).

Převládá paměť mechanická a dítě začíná hledat příčiny různých jevů. S nástupem do školy získává nové poznatky, tím si rozšiřuje svoji slovní zásobu, stává se více samostatným a také zlepšuje své sebeovládání. Podle Jobánkové (2003) si dovede

vybavit v paměti dřívější vjemy- tj. představivost. Představy některých školáků jsou tak přesné, že se téměř shodují s přímým vjemem. Vágnerová (2012) uvádí, že se logické myšlení u dětí mladšího školního věku postupně rozvíjí, dochází ke změně logických operací. Děti umí používat znaky a symboly, chápou vztahy mezi nimi, díky propojení zvukové podoby písmen a jejich tvaru se naučí číst, rozdělují slovo na slabiky, rozpoznávají hlásky a souhlásky.

Dochází k rozvoji počítářských schopností a ke změně chápání času. Zejména v mladším školním věku má čas pro dítě stále konkrétní význam. Vztahuje jej k sobě samému, k činnosti, kterou právě vykonává nebo k denní době a k navyklému dennímu režimu. K lepšímu chápání dochází až na konci tohoto období. Dítě umí řadit chronologicky různé události, rozumí pojmům dříve a později a chápe časovou nevratnost. Ví, že existuje kalendář, 4 roční období, 12 měsíců, 7 dnů v týdnu, den a noc a vše se neustále opakuje (Vágnerová, 2012).

Rysy osobnosti ještě nejsou zcela stabilní, neustále se mění. Děti jsou impulzivní, často se jim mění nálada, chvíli jsou smutné a chvíli zase skáčou radostí. Dříve rozlišovali jen dobro a zlo, teď už se chápou smysl pro čestnost, pravdu, držení slova, dodržování pravidel, spravedlnost atd. S nástupem do školy by mělo být dítě schopno zvládnout základní pohybové dovednosti jako je běh, skok a hod. Psychicky i fyzicky jsou připraveny k osvojování nových poznatků. Spousta psychologů označuje toto období za jedno z nejpříznivějších období k motorickému učení. Nevhodná pohybová aktivita je vytrvalost a statické silové posilování např. s činkami (Dovalil, 2002).

Období mladšího školního věku je senzitivní především pro schopnosti koordinační a rychlostní, hlavně rychlosti reakční a frekvence pohybů. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat z části i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Přiměřené je i možnost zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez doplňkového sportu (Dovalil, 2002, 291).

Jobánková (2003) a Dovalil (2002) se shodují, že žák vnímá učitele a dospělého jako autoritu. Na dítě jsou kladeny určité požadavky a povinnosti, které musí plnit. Ustupuje role rodičů a škola se dostává do popředí. Značný vliv mají kamarádi a spolužáci. Důležitá je motivace, podpora a rozmanitá činnost, protože děti neudrží dlouho pozornost. Ta je stále krátkodobá, bezděčná max. 15 min. Doposud byla pro předškoláka hra hlavní činností. Pro školáka je také velmi důležitá, díky ní naučí spousta nových věcí, ale už není na prvním místě. V mladším školním věku začíná převládat práce, schopnost vykonávat určitou činnost po delší časovou jednotku.

Vykonávaná činnost není pro školáka mnohdy příjemná, je třeba ji neustále obměňovat. Dítě nechápe, proč musí dělat věci, které mu nepřinášejí okamžitý užitek, uspokojení či radost. Jobánková (2003) netvrdí, že se hra zcela ze života dítěte vytratí, jen dochází ke změně v obsahu a v jejich formách.

Pohyb je pro děti přirozenou činností, mají z něho radost. Jejich vůle ale není silná a fyzická únava je značně závislá na psychické. Dovalil (2002) uvádí, že děti jsou v tomto věku velmi ovlivnitelné, opakují po dospělých a snadno si přebírají jejich názory. Proto je velmi důležité klást důraz na správnou hygienu, životosprávu, osvojování správných norem chování ve sportu, pravidelnost denního režimu a postupně přecházet od spontánního pohybu k pohybu systematicky vedenému.

2.6.2 Školní zralost

Podle Langmeiera a Krejčíkové (2006) dítě, které nastupuje do školy, musí splňovat jistá kritéria, která vypovídají o jeho školní připravenosti a zralosti. Jedná se jak o fyzickou připravenost, tak duševní. Dítě musí být tělesně zdatné, mít rozvinout jemnou motoriku, zrakově pohybovou koordinaci, mělo by být mentálně připraveno a být přirozeně inteligentní.

U dítěte dochází k celkovému zrání jeho organismu a to zejména zrání CNS, což se projevuje zvýšenou reaktivitou, zvýšením emoční lability, zlepšením regulačních kompetencí, větší odolností vůči stresu a zatížení. Určitá úroveň zralosti je nutná ke správnému učení a plnění povinností. Dítě, které není dostatečně zralé, bývá emočně labilnější, není schopno se plně soustředit, je brzo unavené, zaměřuje se spíše na aktuální uspokojování potřeb- chci teď hned a tady. Naproti tomu zralé dítě je soustředěnější, vyrovnanější a odolnější. I pro dítě, které je psychicky dobře připravené na nástup do školy a jeho CNS dosahuje odpovídající úrovně zralosti, představuje tato situace určitý zlom v životě spojený se stresem. Každá nová zkušenost totiž bývá vždy spojena s určitými obavami, strachem z nového prostředí a je třeba je co nejvíce minimalizovat. Důležitá je podpora rodičů, dobré rodinné zázemí, pocit jistoty a naděje. Každý rodič by měl umět odhadnout, co je pro dítě ještě zvládnutelné a co nikoliv. Dochází k rozvoji motorické a senzomotorické koordinace a manuální zručnosti. Děti nedostatečně zralé mohou být jistým způsobem sociálně znevýhodněny a odstrkovány do pozadí. Rozvíjí se i zrakové a sluchové vnímání, kdy je dítě připraveno si osvojit čtení a psaní (Vágnerová, 2012).

Langmeier a Krejčíková (2006) a také Kelnarová a Matějková (2010) rozdělují posuzování školní zralosti podle těchto hlavních kritérií:

- *Tělesná zdatnost* - správná proporcionálna postavy- výška, hmotnosť, počátek výměny chrupu, tzv. filipínska miera (dítě dosáhne pravou rukou přes temeno hlavy na levé ucho).
- *Kognitivní zralost* (duševní vyspělost) - zahrnuje pozornost, vnímání, čítí, paměť, myšlení, řeč aj.
- *Emoční, motivační a sociální zralost* - citová stabilita, určitá miera odolnosti vůči stresu a frustraci.

2.6.3 Školní připravenost

„Míru zvládnutí role školáka ovlivňují i postoje a kompetence, které závisí na sociální zkušenosti“ (Vágnerová, 2012, 258). Je velmi podstatné, jakou roli přikládá rodina škole a vzdělání, jak je dítě připraveno na další proces socializace, zda je schopno vytvářet nové vztahy mezi spolužáky, hledat nové kamarády, přijmout učitele jako autoritu, dodržovat nastolená pravidla apod. Pro dítě je velmi důležitá základní motivace a to, jakou hodnotu rodiče přikládají školnímu vzdělání. Dobře motivované dítě nemá problémy s plněním svých povinností, při učení vyvíjí vlastní iniciativu, vytváří si k němu kladný vztah, je vytrvalé, dokáže se soustředit a věnovat pozornost těm činnostem, které jsou pro něj podstatné a přínosné.

Důležitá je i sociální připravenost, kdy dítě ví, jak komunikovat a jak se chovat k ostatním lidem. Každý má jiné rodinné zázemí, jiné základní sociální dovednosti, jiné znalosti. To všechno má vliv na zvládnutí role školáka. Pokud nebude dítě dobře připraveno, může to pro něj představovat určité sociální omezení. Ve škole na dítě budou klást jiné požadavky než doma a výchova se tak může dostat do rozporu. Sociální připravenost zahrnuje i schopnost chápání a přijetí různých sociálních rolí. Jandourek (2001, 207) definuje sociální roli jako „souhrn očekávaných jednání vůči jedinci, který zastává určitou sociální pozici“. Dítě by mělo vědět, jak se chovat k učitelům, jak ke spolužákům a jak k rodičům. Musí znát běžné normy chování, dodržovat a vědět, jak se v běžných situacích chovat.

Školní připravenost zahrnuje také určitou úroveň jazykových schopností a jejich využití v běžné komunikaci. Vhodná a dostatečná slovní zásoba pomáhá dítěti se správně vyjadřovat, chápat učivo a porozumět výkladu učitele. Dítě, které nemá dostatečnou slovní zásobu a jeho jazykové kompetence zaostávají, může mít problémy

jak s komunikací mezi vrstevníky, tak s chápáním sdělení učitele. Pokud tedy dítě není zralé a zcela připravené přijmout roli školáka, může to u něj vést k dezorientaci a nepříjemným pocitům, jelikož nechápe, co se po něm vlastně chce (Vágnerová, 2012).

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce je vytvoření výukového DVD materiálu (1. díl) vybraných úpolových cvičení pro jednotlivé ročníky žáků 1. -3. třídy ZŠ při výuce projektu *Judo do škol*.

3.2 Dílčí cíle

- Vyhledání a logické uspořádání poznatků o základní pohybové přípravě v judu.
- Kritická analýza shromážděných údajů a dat.
- Sestavení optimální výukové řady.
- Vytvoření přehledného a smysluplného materiálu pro vyškolené učitele, příp. trenéry.

4 METODIKA

4.1 Zjišťování aktuálního stavu

Při sběru potřebných poznatků a informací jsem čerpala především z odborné literatury zabývající se problematikou juda a mladšího školního věku, z ověřených internetových databází, resp. ze seminářů a dokumentů vypracovaných speciálně k projektu *Judo do škol*.

4.2 Podrobná analýza videozáznamů

Důležitou součástí předkládané práce je vytvoření výukového DVD, kdy jednou z hlavních metod výsledkové části je detailní analýza videozáznamu.

4.3 Přístrojové vybavení

Videozáznam byl pořízen prostřednictvím nahrávacího zařízení *Canon Legria HF R106*. Pro jeho úpravu byl použit program *Sony Vegas Pro 9*.

Z vybraných a sestříhaných videomateriálů bylo vytvořeno výukové DVD pomocí programu *DVD Styler*. Všechny zdroje, které jsem použila, jsou uvedeny v referenčním seznamu.

5 VÝSLEDKY

Vytvořený výukový DVD materiál se skládá z 3. dílů. Podstatná část bakalářská práce je zaměřena na analýzu 1. dílu.

Judo je ve vyučovacích hodinách prezentováno zábavnou formou rozvíjející všestranné pohybové schopnosti a dovednosti. Nejdůležitější roli hraje nácvik pádů pro prevenci úrazů v jiných sportech a také jejich využití v běžném životě.

5.1 Úvodní část

Úvodní část videa je věnovaná osobnosti profesora Jigora Kana, stručné historii a vývoji juda. V úvodních výukových jednotkách jsou žáci seznamováni s judem jako fyzicky a psychicky náročným sportem, se základními pravidly, dodržováním náležité hygieny, respektováním učitele, kamarádů a celého sportovního kolektivu.

V počáteční etapě je snaha přimět žáky k aktivnímu pohybu, posílit jejich sebevědomí, demonstrovat, že i slabší jedinci mohou být velkou a silnou osobností, která dokáže být patřičně odolná. Důležité je zbavit žáky strachu z pádů, naučit je následně vstát a bojovat dál. Díky všestrannosti je judo pro děti všeobecnou přípravou a podílí se na rozvoji jejich pohybových dovedností, resp. všech pohybových činností, které mohou uplatnit v ostatních sportovních aktivitách.

Vázání pásu

Následující pasáž videozáznamu je věnována zdokonalování techniky vázání pásu. Jelikož žáci nemají povinnost nosit *judogi*¹, ale jako předepsaný úbor stačí dlouhé kalhoty a tričko s dlouhým rukávem, nemusí být tato dovednost zařazena do povinné výuky. Pokud by žáci měli zájem se správně naučit vázat pás, mohou jako pomůcku využít jakýkoliv provaz. Zdatnější žáci, kteří se rozhodnou věnovat judu i ve svém volném čase, pak mohou techniku vázání využít u navazujícího výukového programu. Vázání pásu je dovednost, která se řadí k základním znalostem začínajícího judisty. Video k popisované problematice začíná v čase 01:26 min.

¹ Judogi (jap.) kimono na judo

Pozdrav

V judu existují dvě základní formy pozdravu, ve stoje a druhý vsedě (nebo v sedu) na patách.

Základní postavení pro první z pozdravů je stoj mírně rozkročný, ruce připaženy podél těla, hlava vzpřímená, pohled z očí do očí. Následně se žáci vzájemně ukloní, jako výraz slušného chování a vyjádření úcty.

Pro druhý z pozdravů je základním postavením sed na patách a akce dále probíhá stejně jako pozdrav ve stoje. Videoukázka zahajuje na DVD od 01:48 min.

5.2 Průpravná část

„Tužka“

Cvičení nazvané „tužka“ začíná od 02:13 min. Základní postavení je leh na břiše. Žák nejprve provede otočení o 360° vpravo s oporou o předloktí a následně stejným způsobem, tentokrát přes levou ruku zpět.

Jedná se průpravné cvičení sloužící k osvojení prvků OSAIKOMI- WAZA (držení), zejména YOKO-SHIHO-GATAME.

Hrot tužky

Vzpor klečmo, přes pokrčené předloktí pravé ruky a záda provede žák přetočení o 360° do vzporu klečmo a následně zpět, obdobně jako tomu bylo u předchozího cviku. Cvik je na videozáznamu zachycen od 02:25 min.

Jde o průpravné cvičení sloužící k osvojení prvků OSAIKOMI- WAZA (držení), zejména MUNE-GATAME.

Kolébání

Žáci si sednou na zem, vyhrbí záda, pokrčí nohy a pažemi pevně obejmou kolena. Pak se kolébají dopředu, dozadu, do strany, případně se mohou otáčet zpět do výchozí polohy. Je potřeba zajistit dostatek prostoru na žíněnce k jeho provedení.

Kontrolujeme optimální držení těla při provádění cviku. U cviku dochází k posílení břišního a zádového svalstva a k procvičení páteře.

Cvičení je vhodnou formou nácviku kotoulu a pádové techniky vzad USHIRO-UKEMI. Na DVD materiálu je počátek od 02:35 min.

Točení na čtyřech

Výchozí polohou je vzpor klečmo. Přes pokrčenou nohu se žák přetočí o 360° zpět do výchozí polohy. Cvik může provádět několikrát za sebou na jednu i druhou stranu.

Mladý judista rozvíjí jednak prostorovou orientaci, jednak stabilitu. Názorná ukázka je zachycena na videozáznamu od 02:54 min.

Točení vsedě

Základní polohou je sed. Žáci pokrčí nohy, spojí chodidla a paty přitáhnou mírně k tělu. Rukama uchopí špičky prstů a přes vyhrbená záda se přetočí zpět do sedu. Cvik provádí několikrát za sebou na každou stranu. Další variantou může být uchopení za nárt nebo kotník.

U zmiňovaného cvičení dochází k uvolnění a prokrvení kyčelního kloubu, a také k zlepšení jeho pohyblivosti.

Cvičením rozvíjíme flexibilitu, koordinaci a pohybovou orientaci a společně se cvičením *točení na čtyřech* se řadí mezi průpravná cvičení YOKO-UKEMI. Konkrétní pohybová činnost začíná na videozáznamu od 03:05 min.

Kývání ve stoje

Výchozí polohou je stoj mírně rozkročný, kdy přes pokrčené koleno přejdeme do polohy kolébky, dlaněmi uchopíme zadní část stehen a kývavými pohyby se posouváme nejprve na jednu stranu a poté na druhou stranu. Přes pokrčené koleno přejdeme do stoje.

Jedná se o průpravné cvičení pro pád vzad USHIRO-UKEMI. Záznam tohoto cviku je na DVD materiálu od 03:27 min.

Točení s dopomocí

K cviku *točení s dopomocí* je zapotřebí druhé osoby, která provádí dopomoc. Jedná se o obměnu cviku točení vsedě. Osoba, která asistuje při cvičení, uchopí žáka za ramena a vede ho ve směru pohybu. Pomáhá mu vrátit se do původní polohy. Obměnou je kývání vpřed a vzad opět za dopomoci druhé osoby.

Průpravné cvičení je vhodné pro nácvik pádu vzad USHIRO- UKEMI. Názorná ukázka na DVD má začátek od 03:46 min.

Klepání koberce

Cvik je velmi důležitý pro optimální nácvik techniky pádů. V sedu stranou provede žák podpor na jedné ruce, poté se přetočí kolem oporné ruky na záda, následně do sedu a zpět na záda, volná paže uhodí koberec. Cvik provádíme na obě strany.

Průpravné cvičení je nejlepší pro nacvičování pádu v bok YOKO-UKEMI s úhozem paže o žíněnku (tatami).

Videozáznam je na DVD materiálu od 04:06 min.

Tančící medvěd

Velmi důležitá je orientace a pohybování se v prostoru. U cvičení tančící medvěd je základním postavením stoj mírně rozkročný. Cvik spočívá v přemísťování se ve stoji, ve všech směrech bez křížení nohou. Nejprve volíme pomalejší kroky, poté mírně zrychlujeme. Žák se tedy pohybuje v prostoru po tatami všemi směry, snaží se udržet příhodný rytmus a dbá na správné držení těla.

Další varianta konkrétního cviku je s pomocí partnera. Žáci stojí čelem k sobě, uchopí se za ramena v předpažení a pohybují se společně vpřed, vzad, stranou, příp. se točí po kruhu. Při cvičení dochází ke kontaktu se soupeřem, což je základní dovednost v nácviku zápasové chůze bez provádění technik, resp. zápasové chůze bez soupeře TANDOKU-RENSHU nebo se soupeřem.

Cvik začíná na výukovém DVD materiálu od 04:45 min.

Žonglování

Hra je pro děti přirozenou činností, která je motivována vnitřními potřebami dítěte. Dítě se chová spontánně a při hře získává nenásilnou formou informace o svém okolí. Podle Kaplana (2003) dochází za pomoci her k rozvoji základní rychlosti a koordinaci pohybů, tvořivosti a růstu flexibility. Děti se naučí orientaci v prostoru, manipulaci s náčiním i dalšími pomůckami. Pomocí her dítě zvládne lépe trému, strach nebo i další frustrační situace. Kooperace ve dvojicích a ve skupinách zvyšuje motivaci i psychickou odolnost, protože hnací silou do další pohybové činnosti je pro dítě to, čím se obohatilo, co nového zažilo, co mu udělalo radost, povedlo se mu. Pro děti není až tak důležitý výkon, ale zážitek, který je nenahraditelný.

Do výuky je proto vhodné zařadit koordinační hry s využitím pásku, který pevně svážeme do klubíčka tak, aby se nerozmotal. *První variantou* je, že žáci stojí proti sobě ve vzdálenosti přibližně 1,5 m a spodem si přehazují svázaný pásek. Nejprve oběma

rukama zleva doprava (zprava doleva), poté jednou rukou opět zleva doprava (zprava doleva).

Druhou variantou je, že si žáci pásek přehazují vrchem. Opět nejprve dvěma rukama, pak jednou rukou. Pokud zvládnou tato cvičení, můžeme pokračovat obtížnější variantou, kdy se jeden z žáků otočí zády a odhod pásku provádí buď nad hlavou, stranou nebo provede mírný stoj rozkročný a prohodí si klubíčko mezi nohama.

Pásek svázaný do klubíčka nemusíme využít jen pro cvičení ve dvojici, ale může jej využít i jednotlivec. Základní polohou je stoj mírně rozkročný, pásek položíme na zem. Žák se snaží uchopit klubíčko mezi nohy a za pomoci výskoků jej vyhodit do takové výšky, že je schopný jej chytit do rukou. Cvik opakuje několikrát za sebou, dokud se mu nepodaří provést jej správně.

Videoukázka na DVD materiálu začíná od 05:53 min.

Okruh 1 „pavouk“

Okruh pavouk zahrnuje přesuny na všech čtyřech končetinách a vsedě. U těchto cviků dochází k procvičení celé páteře a zejména posilování paží. Je vhodné vyznačit dvě čáry ve vzdálenosti minimálně 3 m.

Výchozí polohou je leh na břicho, nohy jsou volně natažené a obě předloktí se opírají o podložku. Střídavým posunování pravého a levého předloktí a pravého a levého kolena se plížíme vpřed až po vyznačené čáry. Cvik můžeme provádět v několika různých provedeních. U *prvního provedení* se žáci snaží nezvedat trup a pánev od podložky, u *druhého provedení* se mohou pohybovat pouze na čtyřech končetinách. Další přesun je vsedě, tzv. lokomoce ve vzporu ležmo vzadu. Pro rozvoj dynamické explozivní síly dolních končetin a akcelerační rychlosti je dobré zařadit krátký sprint mezi vyznačenými úseky tam a zpět.

Pokud budeme provádět cvičení na čas, je vhodné žákům nejprve předvést názornou ukázkou, zvolit pořadí soutěžících a začlenit žáky, kteří zrovna neprovádí cvik, do organizace a průběhu soutěže.

Videozáznam k tomuto cvičení je na DVD od 07:17 min.

Okruh 2 „žába“

Sérii zmiňovaného cvičení lze provádět jak na kvalitu technického provedení, tak na čas. Žákům vytvoříme soutěžní podmínky a bojovou atmosféru. Výsledky spolužáků

je mohou motivovat k lepším výkonům. Na tatami vyznačíme dvě čáry, které budou od sebe vzdáleny minimálně 3 m.

Podle Fishera (2007) je u gymnastického prvku žába výchozí polohou dřep, žák položí dlaně před sebe a provádí „žabí skoky“. Nejprve vysune ruce vpřed a natažením trupu za rukama přenesse hmotnost těla na paže. Odraz provádí z dolních končetin, které pokrčí v kolenou, a následně přitáhne dolní končetiny k pažím. Takovýchto poskoků provádí několik za sebou, dokud se nedostane za vyznačené čáry. Poté provede vzpor klečmo, využívající dovednosti cvičení „hrotu tužky“ a provede rolování do strany (opět za vyznačenou čáru).

Žabí poskoky lze provádět i obráceně, kdy odraz provádíme nejprve z rukou nohama napřed (výchozí postavení je stoj mírně rozkročný čelem vzad). Poté opět rolování do strany. Stejně jako u předchozího cvičení je vhodné zařadit krátký sprint mezi vyznačenými čárami.

Videozáznam s ukázkou provedení cviku je na DVD materiálu od 07:45 min.

II. a III. díl DVD využívá dovedností a vědomostí, které žáci získali při pohybových aktivitách a činnostech v prvním dílu DVD. Oba díly obsahově i metodicky na I. díl navazují zařazením a popisem náročnějších cvičení.

6 DISKUZE

Domnívám se, že bakalářská práce může být vhodnou příručkou pro vyškolené pedagogy a trenéry, kteří se zajímají o projekt *Judo do škol*. Obsah výsledkové části s DVD materiálem se může stát inspirací při tvorbě výukového ročního plánu 3. hodiny TV, která by měla být koncipována zhruba na 35 výukových jednotek. Důležité je správné řazení a návaznost cviků z hlediska metodiky a didaktiky tělesné výchovy. Výukový program pro děti by měl být pestrý, zábavný a je třeba jej neustále obměňovat. Činnost musí děti bavit, proto je velmi důležitá motivace a přístup pedagoga. Využití nejrůznějších úpolových her, vedlejších náradí a činností, které nejsou v běžné výuce standardní, mohou být příjemným zpestřením výuky, která se tak nestane nudným stereotypem.

Dítě předškolního věku by mělo zvládnout základní pohybové dovednosti, ovládat prostorovou orientaci a běžné způsoby pohybu by mu v normálním životě neměly činit problém. Bohužel ne vždy tomu tak je. Aby mohla být ověřena účinnost projektu *Judo do škol* na ZŠ v Přerově, bylo na začátku školního roku 2014 provedeno základní měření, test obecných pohybových dovedností (kotoul, klik, dřep, leh -sed atd.). Výsledky počátečního testování ukázaly, že převážná většina žáků neumí správně provést kotoul vpřed, natož pak kotoul vzad. Problémy činily také kliky, přeskoky přes švihadlo nebo leh -sedy. Stejný test byl proveden i na konci školního roku. Ten dopadl mnohem příznivěji. Po několika lekcích třetí hodiny pohybu navíc byly děti schopné lépe ovládat své tělo, koordinovat své pohyby a zvládat cviky, které jim dříve činily problém. Testování obecných motorických schopností a dovedností tedy dopadlo o poznání lépe. Projekt *Judo do škol* má kladné ohlasy nejen ze strany vyučujících pedagogů, pedagogického sboru, ale také ze strany vedení školy, rodičů a v neposlední řadě dětí samotných. Spousta žáků vyšších ročníků projevila zájem o tento sport, proto vedení ZŠ v Přerově ve spolupráci se Střediskem volného času SVC plánují do budoucna projekt rozšířit i na vyšší ročníky- minimálně formou zájmových kroužků či nepovinných volitelných předmětů.

7 ZÁVĚRY

V bakalářské práci se snažím uceleně zpracovat a utřídit základní přehled poznatků z oblasti juda. Ve výsledkové části je hlavním cílem analyzovat 1. díl DVD materiálu, který je věnován výuce základních pohybových cvičení projektu *Judo do škol*. Tento výukový materiál je doplněn o české titulky a může sloužit jako opora a inspirace pro školené pedagogy na základních školách a trenéry juda, kteří se zabývají výukou třetí hodiny tělesné výchovy navíc.

Při psaní bakalářské práce a sběru informací jsem se seznámila se spoustou zajímavých lidí a získala hned několik kontaktů na ZŠ J. A. Komenského v Přerově, kde je projekt zařazen do povinné školní výuky pro žáky 1. -3. třídy. Měla jsem možnost seznámit se s prostředím školy, s pedagogy, kteří mají výuku třetí hodiny pohybu navíc na starosti, dále vidět prostory, ve kterých výuka probíhá a díky panu Mgr. Jiřímu Štěpánovi, který mi zprostředkoval setkání a rozhovor s paní ředitelkou přerovské školy Mgr. Bc. Věrou Václavíčkovou, jsem zjistila, jak projekt funguje v praxi, jaké jsou ohlasy od dětí, pedagogů i rodičů. Setkání bylo pro mě velmi přínosné, poznala jsem, že teorie a praxe jsou dvě rozdílné věci a spolupráce se ZŠ J. A. Komenského mi byla nabídnuta i do budoucna. Proto bych ráda svoji bakalářskou práci rozšířila o výzkum, zejména o aplikaci a účinnost tohoto projektu v praxi. Tento cíl si pokládám pro svoji diplomovou práci.

Na závěr bych chtěla zdůraznit, že pohyb je nedílnou součástí každodenního života všech lidí, proto je velmi důležité vytvářet si kladný vztah k pohybovým aktivitám už od dětství. Dostatek pohybu je prevencí spousty nemocí a sport může zábavnou formou vyplnit náš volný čas. Myslím, že by se třetí hodina tělesné výchovy měla stát součástí povinné výuky na všech základních školách v ČR, nejen na ZŠ v Přerově.

Lze konstatovat, že hlavní cíl a dílčí cíle bakalářské práce byly splněny.

8 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá projektem *Judo do škol*, který je ve spolupráci s Českým svazem juda a Evropskou unií juda aplikován v Olomouckém kraji. Projekt je podporován v deseti státech Evropy a ČR je jedním z nich. Jedná se o zařazení třetí hodiny tělesné výchovy do povinné školní výuky pro žáky 1. -3. třídy ZŠ. Ta je vedená v duchu úpolových aktivit. Organizace UNESCO prezentuje judo jako jeden z pěti sportů, který všestranně rozvíjí pohybovou zdatnost a koordinaci jedince a základní judistickou přípravu považuje jako dobrý základ pro všechny sporty. Dítě se zde naučí vnímat své tělo, sebeobraně, toleranci a úctě k soupeři.

V přehledu poznatků jsou shrnuty obecné informace o projektu *Judo do škol*, o judu samotném, jeho historii, etice a základních pravidlech. Dále je zde popsán rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program a vysvětlen rozdíl mezi nimi. V neposlední řadě je do přehledu zahrnuta také charakteristika vývojového období mladšího školního věku, jelikož na tuto skupinu je projekt aplikován.

Ve výsledkové části je navržena výuková řada základní pohybové průpravy pro výuku třetí hodiny tělesné výchovy navíc. V zásobníku cviků jsou jednotlivé prvky uspořádány systematicky, od nejjednodušších ke složitějším. Cviky jsou voleny s ohledem na věk žáků, jejich dosavadní znalosti a dovednosti a úroveň fyziologického vývoje. Jedním z hlavních cílů projektu je zvýšení fyzické aktivity žáků 1. -3. třídy ZŠ a možnost využití získaných motorických dovedností v běžném životě a v jiných sportech.

9 SUMMARY

This thesis deals with a project *Judo do škol* (Judo to schools), which is in cooperation of the Czech Judo Association and European Judo Union applied in Olomouc region. The project is supported in ten European countries including the Czech Republic. This project deals with an implementation of a third lesson of physical education into compulsory educational schedule for pupils of 1st to 3rd grade of primary school. This lesson is in a spirit of combat activities. UNESCO presents judo as one of the five sports that develops physical fitness and coordination of an individual in general and considers judo basic preparation as a good basis for all sports. A child learns here to perceive his body, self-defense, tolerance and respect towards his opponent.

In the overview of findings general information about project *Judo do škol* (Judo in schools), judo itself, its history, ethics and basic rules is summarized. Further on, an educational framework program and school educational program are being described together with specific differences between them. Finally, also a developmental period of primary school age in children is included in the overview, since this is the age group the project is being applied on.

In the final section, a series of basic physical training tutorial to teach a third extra lesson of physical education is designed. In a portfolio of exercises, the individual elements are arranged systematically, from the simplest to more complex ones. The exercises are selected with regard to the age of pupils, their existing knowledge, skills and the level of physiological development. One of the main goals of the project is to increase physical activity among pupils of 1st to 3rd grade of primary school and the possibility to use acquired motor skills in everyday life and while doing other sports.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Český svaz judo (2008). *Pravidla juda 2008*. Retrieved 21. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.czechjudo.cz/>
- Český svaz judo (2012). *Lexikon judo*. Retrieved 21. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.czechjudo.cz/>
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fischer, V. (2007). *Pojďte si hrát s námi*. Grada Publishing as.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hájková, J. (2006). *Aerobik-soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Grada.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Portál.
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Portál.
- Jobánková, M. (2003). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Judo Uherské Hradiště (2015). *Technické stupně (přehled pásků)*. Retrieved 21. 4. 2015 from World Wide Web: <http://www.judo-uherskehradiste.cz/technicke-stupne-prehled-pasku>
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D. et al., (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kaplan, A., Bartůněk, D., & Neuman, J. (2003). *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střešou: cvičení pro rozvoj základního pohybového fondu dětí od 5 do 13 let*. Portál.
- Kelnarová, J., & Matějková, E. (2010). *Psychologie 1. díl pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada Publishing as.
- Kern, H., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2000). *Přehled psychologie*. Portál.
- Kretchmer, E. (2014). *Typologie*. Retrieved 21. 4. 2015 from the World Wide Web: https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Ernst_Kretschmer
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing as.

- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2013). *Upravený rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2013*. Retrieved 21. 4. 2015 from World Wide Web:<http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>
- Náchodský, Z. (1992). *Učebnice sebeobrany pro každého: Hwarangdo, judo, karate...* Futura-Victory.
- Plháková, A., & Nakonečný, M. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Schäfer, A. (2007). *Judo: Průvodce sportem*. České Budějovice: KOPP.
- Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Olympia.
- Szabová, M. (2001). *Preventivní a nápravná cvičení: pohybové hry pro děti od 6 do 14 let*. Portál.
- Vágnerová, M. (2001). *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Karolinum.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. 2. vydání. Praha: Karolinum.
- Výzkumný ústav pedagogický v Praze. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Author.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Výukový DVD materiál