



Organizace branného závodu smíšených družstev žáků staršího školního věku

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obor:

Rekreologie

Autor práce:

Sára Hmírová

Vedoucí práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Organizace branného závodu smíšených družstev žáků staršího školního věku

Jméno a příjmení: **Sára Hmírová**
Osobní číslo: P18000084
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obor: Rekreatologie
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Popsat disciplíny a metodiku nácviku daných disciplín branného závodu.
Sestavit konkrétní program branného závodu pro druhý stupeň vybrané základní školy.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

GERHÁT, Ivan. *Příprava občanů k obraně státu: příručka pro učitele základních a středních škol*. 2. vydání. Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha, 2018.

ISBN978-80-7278-728-9.

NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: Přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8391-9.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

Vedoucí práce:

Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

27. dubna 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

23. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, 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 nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

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

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

12. dubna 2021

Sára Hmírová

Poděkování

Děkuji především Mgr. Petru Jeřábkovi, Ph.D. za cenné rady a vstřícnost při psaní této bakalářské práce. Další poděkování patří mé rodině, která mě po celou dobu studia velmi podporovala. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat pedagogickému sboru na ZŠ Hejnice, díky jejichž pomoci se mohl branný závod uskutečnit.

Anotace

Hlavním cílem této bakalářské práce je organizace branného závodu žáků staršího školního věku na vybrané základní škole. Smyslem této akce je seznámit žáky nejen s historií branné výchovy a přiblížit jim doby minulé, ale především žáky druhého stupně zábavnou formou naučit spoustu nových dovedností, které v dnešní době mnoho pubescentů postrádá. S touto problematikou úzce souvisí dílčí cíl, a to vypracování metodiky nácviku jednotlivých disciplín branného závodu. Metodický materiál se týká disciplín: střelba ze vzduchovky, hod granátem na cíl, všeobecný vědomostní test, lanová lávka, zdravotvěda a topografie. Další dílčí cíle se týkají studia literatury na dané téma. Důležitou součástí práce je také teoretická část, a to především přehled nejvýraznějších branných závodů ve 20. století.

Klíčová slova

Branná výchova, obrana státu, branné závody, pubescence, metodika, organizace branného závodu

Annotation

The key objective of this bachelor's thesis is to organize a civil defence competition for senior students of chosen elementary students. The students should familiarize themselves with past times and the history of civil defence. Furthermore, the students should learn various news skills which are nowadays widely unknown by pubescents. Given this problem, the secondary goal of this thesis is to develop training methods for disciplines such as: air rifle shooting, aimed grenade throwing, general knowledge test, rope bridge, topography and first aid course. Other partial goals are focused on studying literature related to these topics. The theoretical part provides an overview of the most significant civil defence competitions of the 20th century.

Keywords

Civil defence education, methods, pubescence, organizing a civil defence competition, state defence

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 12 |
| 1 Cíle práce | 14 |
| 2 Vymezení pojmů..... | 15 |
| 2.1 Branná výchova..... | 15 |
| 2.2 Branný systém | 16 |
| 2.3 Branná politika | 18 |
| 2.4 Branná povinnost..... | 19 |
| 3 Branné závody 20. století | 20 |
| 3.1 Masové branné závody | 23 |
| 3.1.1 Dukelský závod branné zdatnosti | 23 |
| 3.1.2 Sokolovský závod branné zdatnosti | 26 |
| 3.2 Branný víceboj | 27 |
| 3.3 Branný překážkový závod..... | 30 |
| 3.4 Branné střelecké závody a soutěže | 31 |
| 4 Obrana státu a pojetí branné výchovy v současnosti..... | 34 |
| 4.1 Obrana státu..... | 34 |
| 4.2 Ochrana obyvatelstva | 35 |
| 4.3 POKOS..... | 37 |
| 4.4 Druhý stupeň ZŠ..... | 38 |
| 4.4.1 Příprava občanů k obraně státu..... | 38 |
| 4.4.2 Ochrana člověka za mimořádných událostí | 41 |
| 5 Věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku..... | 42 |
| 5.1 Tělesný a pohybový vývoj | 42 |
| 5.2 Psychický vývoj | 43 |
| 5.3 Sociální vývoj..... | 43 |
| 6 Metodika nácviku disciplín branného závodu | 45 |
| 6.1 Střelba ze vzduchovky | 46 |
| 6.1.1 Postup nácviku..... | 46 |
| 6.1.2 Přípravná cvičení a hry | 54 |
| 6.2 Hod granátem | 56 |
| 6.2.1 Postup nácviku..... | 56 |
| 6.2.2 Přípravné hry | 62 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 6.3 | Lanová lávka | 63 |
| 6.3.1 | Silové schopnosti | 64 |
| 6.3.2 | Koordinační schopnosti | 68 |
| 6.3.3 | Průpravná cvičení a nízké překážky | 69 |
| 6.4 | Zdravověda | 76 |
| 6.4.1 | Průpravné hry | 78 |
| 6.5 | Topografické značky | 79 |
| 6.5.1 | Průpravná cvičení a hry v místnosti a tělocvičně | 80 |
| 6.5.2 | Průpravná cvičení a hry v terénu | 82 |
| 7 | Organizace branného závodu | 83 |
| 7.1 | Myšlenka zorganizování branného závodu | 83 |
| 7.2 | Příprava závodu | 84 |
| 7.3 | Průběh závodu | 87 |
| 7.4 | Vyhlášení výsledků a ukončení akce | 88 |
| 7.5 | Plnění a hodnocení disciplín branného závodu | 89 |
| 7.6 | Zhodnocení a doporučení | 91 |
| 8 | Závěr | 95 |
| 9 | Seznam použitých zdrojů | 97 |
| 10 | Přílohy | 101 |

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1: Terč pro střelbu ze vzduchovky (Zdroj: Kašper, 1979)..... | 32 |
| Obrázek 2: Schéma závodiště pro střelecký souboj (Zdroj: Kašper, 1979) | 33 |
| Obrázek 3: Poloha v leže s oporou (zdroj: vlastní) | 47 |
| Obrázek 4: Poloha vleže bez opory, pohled z boku (zdroj: vlastní)..... | 47 |
| Obrázek 5: Poloha vleže bez opory, pohled shora (zdroj: vlastní)..... | 48 |
| Obrázek 6: Poloha a držení zbraně vleže bez opory (zdroj: vlastní) | 48 |
| Obrázek 7: Poloha v kleče (zdroj: vlastní) | 49 |
| Obrázek 8: Poloha v kleče, pohled zepředu (zdroj: vlastní)..... | 49 |
| Obrázek 9: Poloha v stoje (zdroj: vlastní) | 50 |
| Obrázek 10: Jiné možnosti držení zbraně v poloze v stoje (zdroj: vlastní)..... | 51 |
| Obrázek 11: Rovná muška a chyby v míření (zdroj: Musil, 1988) | 52 |
| Obrázek 12: Procvičení abdominálního a kostálního dýchání (zdroj: vlastní)..... | 52 |
| Obrázek 13: Poloha ruky při spouštění (zdroj: vlastní)..... | 53 |
| Obrázek 14: Možné příčiny rozptylu zásahů (zdroj: Brych, 2008) | 54 |
| Obrázek 15: Správné (vlevo) a špatné (vpravo) držení granátu (zdroj: vlastní)..... | 56 |
| Obrázek 16: Držení granátu při chůzi (zdroj: vlastní)..... | 57 |
| Obrázek 18: Hod ze sedu, náprah obouruč (zdroj: vlastní) | 58 |
| Obrázek 17: Hod z kleku, náprah obouruč (zdroj: vlastní) | 58 |
| Obrázek 19: Hod z místa, čelné postavení (zdroj: vlastní)..... | 59 |
| Obrázek 20: Hod z místa, bočné postavení (zdroj: vlastní)..... | 60 |
| Obrázek 21: Hod z rozběhu (zdroj: vlastní) | 61 |
| Obrázek 22: Hod z rozběhu – pokračování (zdroj: vlastní)..... | 62 |
| Obrázek 23: Visy na žebřinách (zdroj: vlastní) | 65 |
| Obrázek 24: Sklapovačky (zdroj: vlastní) | 66 |
| Obrázek 25: Kyvadlo (zdroj: vlastní) | 66 |
| Obrázek 26: Obrácené kliky (zdroj: vlastní) | 67 |
| Obrázek 27: Dřep – odskok do vzporu ležmo (zdroj: vlastní) | 67 |
| Obrázek 28: Vzpor ležmo – obratem vzpor ležmo vzadu (zdroj: vlastní)..... | 68 |
| Obrázek 29: Chůze po obrácené lavičce (zdroj: vlastní) | 71 |
| Obrázek 30: Překonání lavičky po čtyřech (zdroj: vlastní) | 71 |
| Obrázek 31: Překračování předmětů (zdroj: vlastní)..... | 71 |
| Obrázek 32: Sed s udržení rovnováhy (zdroj: vlastní) | 72 |

| | |
|---|----|
| Obrázek 33: Holubička (zdroj: vlastní) | 72 |
| Obrázek 34: Podřep (zdroj: vlastní)..... | 72 |
| Obrázek 35: Stoj na špičkách (zdroj: vlastní)..... | 73 |
| Obrázek 37: Stoj přednožný pravou (zdroj: vlastní) | 73 |
| Obrázek 36: Stoj na jedné noze (zdroj: vlastní) | 73 |
| Obrázek 38: Překážka Jednoduché lano (zdroj: vlastní)..... | 74 |
| Obrázek 39: Překážka Uvolněný přechod (zdroj: vlastní)..... | 75 |
| Obrázek 40: Překážka Nebezpečné X (zdroj: vlastní)..... | 75 |
| Obrázek 41: Příklad topografické mapy (zdroj: Ransdorf, 2020) | 80 |

Seznam použitých zkratek

| | |
|--------|---|
| ČSSR | Československá socialistická republika |
| ČSTV | Československý svaz tělesné výchovy a sportu |
| DZBZ | Dukelský závod branné zdatnosti |
| HZS ČR | Hasičský záchranný sbor České republiky |
| KS | Krizový stav |
| KSČ | Komunistická strana Československa |
| MBS | Masově branné sporty |
| MU | Mimořádná událost |
| NATO | Severoatlantická aliance |
| PP | První pomoc |
| PaPFO | Práva a povinnosti právnických a podnikajících fyzických osob |
| POKOS | Příprava občanů k obraně státu |
| ROH | Revoluční odborové hnutí |
| RVP ZV | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání |
| SZBZ | Sokolovský závod branné zdatnosti |
| SSM | Socialistický svaz mládeže |
| SSSR | Svaz sovětských socialistických republik |
| ŠVP | Školní vzdělávací program |
| ZŠ | Základní škola |

Úvod

Hlavním důvodem výběru daného tématu této bakalářské práce je především kladný vztah k pohybovým aktivitám, vědomostem a k všeobecnému přehledu. Myslím, že všechny tyto části, které právě branná výchova a branné závody obsahují, jsou důležitou součástí života nejen mladých lidí. Z vlastní zkušenosti si myslím, že se žáci staršího školního věku na druhém stupni základních škol dostatečně nehýbají, většina z nich už ani nenavštěvuje žádný klub nebo organizaci, která se zaměřuje na pohybové aktivity a sport. Spousta z nich nemá dostatečný všeobecný přehled a nebyli by schopni správně ošetřit raněného člověka. A právě díky organizaci branného závodu mají žáci možnost si tyto dovednosti osvojit. Kromě všeobecných vědomostí se mohou naučit i pohybu a orientaci v přírodě a získat fyzickou kondici.

V branném závodu je běh a rychlost samozřejmě hlavní složkou, ale tím, že obsahuje i spoustu dalších disciplín, je celý závod velmi pestrý. A to je hlavním důvodem, proč žáky tento závod baví, protože každý v něm může nalézt něco, v čem bude dobrý a úspěšný. Dalším důvodem je tedy i pestrost, variabilita a všestrannost celého závodu a možnost naučit žáky něčemu novému a užitečnému poměrně zábavnou a nenásilnou formou.

V dnešní době se organizování branných závodů na základních školách poměrně rozrostlo. Stále je však branná výchova v očích starší generace spojená převážně se socialistickým režimem, nošením nepříjemných plynových masek a igelitových sáčků. Dnešní mládež pojem branná výchova či branné cvičení už víceméně neznají, ale právě díky čím dál většímu zájmu základních škol a pořádání branných závodů, se žáci dozví zajímavou a velkou kapitolu z historie školní výuky v minulém století.

Dalším motivem k vytvoření této bakalářské práce je mé aktivní působení ve sportovní organizaci pro mládež. Jako vedoucí sportovního kroužku je pro mě důležité vytvořit u dětí mladšího i staršího školního věku kladný vztah ke sportu a motivovat je k aktivnímu pohybu. Základní školu ve městě Hejnice jsem si nevybrala náhodně, sama jsem školu devět let navštěvovala a nyní na ní vedu zmíněný sportovní kroužek pro děti. Branný závod by tak mohl být brán jako další možnost k oblíbení si pohybu nebo alespoň nějaká ta pohybová aktivita navíc a jako bonus získání i nových vědomostí.

Pohybová aktivita patří do života každého z nás, u někoho méně, u někoho více. Děti staršího školního věku je bohužel poměrně složité něčím nadchnout.

Také je čím dál obtížnější jim pomoci najít ten správný směr na cestě k pohybové aktivitě, jako součástí každodenního života. Výhodou branného závodu je jeho netypičnost a možnost zkusit si něco nového, jako například střelba ze vzduchovky, což si děti nemají běžně moc šancí vyzkoušet. Mimo jiné je tedy možnost žáky druhého stupně alespoň zaujmout něčím novým a netradičním a díky tomu je motivovat k tomu, aby tuto činnost alespoň zkusili. Z již proběhlého branného závodu mohu říci, že nadšení z akce se dostavilo i u takových žáků, u kterých to jejich pedagogové nečekali. Samozřejmě je velkou výhodou, že se branný závod na ZŠ Hejnice pořádá v rámci sportovního dne, který je organizován místo běžného vyučování a do závodu je tak možné zapojit velký počet žáků.

Naopak u žáků, kteří jsou pohybově aktivní a rádi sportují je dobré, když si pozitivně propojí pohybovou aktivitu s všeobecnými vědomostmi. Čím více toho budou vědět, tím mají větší možnost v závodě zvítězit. Myslím si, že zde můžeme najít i motivaci k učení a následné využití nejen v branném závodě, ale i při vyučování ve škole, a nakonec i v běžném životě.

1 Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je organizace branného závodu smíšených družstev žáků staršího školního věku.

Dílčí cíle

1. Rešerše literatury k danému tématu.
2. Vytvoření souhrnného přehledu branných závodů.
3. Návrh metodického plánu pro nácvik jednotlivých disciplín branného závodu.
4. Uspořádání závodu a následná zpětná vazba, doporučení pro další pořadatele.

2 Vymezení pojmů

Před samotnou problematikou branné výchovy a branných závodů, bychom si měli přesně nadefinovat i další související pojmy. Je důležité si uvědomit, že samotná branná výchova je součástí mnohem rozsáhlejšího celku branného systému.

2.1 Branná výchova

Slovo „brannost“ není jednoznačně definováno. Můžeme tedy spojení branná výchova definovat jako vztah k výchově a vztah k obraně. Oba vztahy jsou brány jako společenské jevy významné pro společnost.

Branná výchova má svůj původ v objektivním strachu z napadení socialistického státu. S tím souvisí neustálá a velmi velká snaha o pečování a zabezpečení socialismu. Myšlenka byla taková, že pokud chce být zachován mír, tak se o mír musí bojovat. A proto byla branná výchova, a celkově připravenost socialismu k obraně, velmi důležitá. Tehdejší ideál komunistické výchovy byl vychovat uvědomělé budovatele a obránce socialismu (Kubín, 1973).

Branná výchova byla nedílnou součástí socialistické společnosti a její výchovy. Hlavním úkolem a zároveň i důležitým společenským posláním bylo posílení odpovědnosti za socialistický stát u každého občana. Bylo důležité vyvolat pocit sounáležitosti, aby byl každý občan připraven bránit svobodu a nezávislost socialistické vlasti. Dle Kubína (1973) je branná výchova důležitou součástí komunistické výchovy, která cílevědomě připravuje obyvatelstvo k obraně socialistického státu a socialismu a k ochraně před nepřátelským napadením státu.

Branná výchova byla součástí dalších forem společenského působení a měla rozvíjet především vlastenectví, charakterové a morálně volní vlastnosti, psychickou odolnost a fyzickou zdatnost, ale i technickou a odbornou dovednost. To, co se jedinec naučil v procesu branné výchovy, bylo důležité nejen z pohledu branného hlediska, ale i co se týče uplatnění v mírovém socialistickém životě.

Jako prostředek branné výchovy byla brána tzv. zájmově branná činnost. Cílem této činnosti bylo umožnění využití potenciálu a zájmů u všech jedinců tak, aby všichni mohli kladně přispívat k obraně socialistického státu.

Rozvíjení technického myšlení, dovedností a zručnosti, zvyšování tělesné zdatnosti a s tím související aktivní účast na tělovýchovné a sportovní činnosti, rozvíjení vlastností jako odvaha, obětavost, vytrvalost, samostatnost a ukázněnost a mnoho dalšího – to vše bylo úkolem zájmově branné činnosti. Důležitým prostředkem bylo soutěžení, a proto se stalo velmi žádoucím, aby se socialističtí občané, především mládež, účastnili sportovních, branných soutěží, kterých bylo v minulosti opravdu nespočet (Kašper, 1979).

Co se týká branné výchovy ve školách, šlo převážně o poznatky z oblasti teorie státu, marxisticko-leninského učení, vojenské vědy a mezinárodní vztahy, nauka o zbraních, topografie, střelba, zdravotvěda a mnoho dalšího. Ale především byly důležitou součástí vzdělání i praktické dovednosti (Kubín, 1973).

Branná výchova byla povinná od roku 1937 do roku 1991, kdy byla definitivně zrušena v souvislosti s ukončením komunistické vlády a nastolením demokracie (Čapák, Kadeřábek, Švancer, 1986).

2.2 Branný systém

Obrana socialistického státu byla zabezpečena několika institucemi, tvořící určitý systém. Nás bude zajímat branný systém státu. Pokud bychom měli tento pojem definovat, tak branný systém označoval systém několika institucí: státních, stranických a společenských. Působením těmito institucemi se organizace řídí, a tak zabezpečuje přípravu země k obraně před případným napadením. Do branného systému spadaly zákony a pravidla, která upravovala odpovědnost jednotlivých dílčích celků branného systému a tím pádem i jejich vzájemných vztahů.

Podsystemy branného systému ČSSR:

- ozbrojené síly,
- národní hospodářství,
- společenské organizace,
- jednotný systém branné výchovy obyvatelstva,
- státní orgány,
- vědeckovýzkumná a vzdělávací základna,
- právní normy obrany.

Branný systém ČSSR byl jakýmsi podsystémem koaličního branného systému států Varšavské smlouvy.

Branný systém ČSSR plnil tři základní funkce. První funkce tkvěla v soustavné přípravě ozbrojených složek, obyvatelstva a národního hospodářství na případné napadení státu (válečný konflikt). Aby tuto funkci mohl branný systém uskutečnit, působil v oblasti výchovné, technické a tělesné i psychologické přípravy občanů. Dále fungoval v oblasti odborně vojenské. Oblast odborně vojenská zahrnovala přípravu ozbrojených sil – mobilizační a bojová příprava, příprava materiálního a technického zabezpečení a také příprava území státu jako válčiště. V neposlední řadě působil i v oblasti přípravy národního hospodářství. Tato příprava spočívala v opatřeních v ekonomické činnosti státu, to znamená v oblasti výroby, rozdělování, směny a spotřeby.

Branný zákon č. 40/1961 Sb., par. 2. definuje obranu republiky jako něco, co zahrnuje opatření k zabezpečení obranyschopnosti země v míru i ve válce na všech úsecích hospodářství a společenského života, zejména budování ozbrojených sil a zvyšování jejich bojové pohotovosti v souladu s požadavky soudobého vojenství. Nedílnou součástí obrany republiky jsou opatření v národním hospodářství, opatření k obraně v krajích a okresech a k ochraně před nepřátelskými vzdušnými útoky a příprava občanů k obraně. Druhá funkce branného systému se týkala vojenskostrategické rovnováhy a zachování míru ve světě. Jednalo se především o vztahy mezi socialistickými (SSSR) a kapitalistickými (USA) státy. A o vztahy mezi koalicemi států Varšavské smlouvy a NATO. Vojenskostrategická rovnováha spočívala například v přibližně stejném počtu zbraňových systémů a ozbrojených sil jednotlivých zemí apod.

Poslední funkce branného systému spočívala přímo v obraně státu v případě napadení, tedy v případě válečného konfliktu.

Rada obrany státu byla hlavním orgánem, který řídil branný systém ČSSR. Mezi její pravomoci patřilo přijímat opatření jako např.:

- schválení přípravy státních orgánů a hospodářství ČSSR pro případ války,
- schválení základních opatření civilní obrany,
- navrhování příslušným ústavním orgánům opatření nutná k řízení státu v případě války atd. (Matyášek, Švancer, 1989).

2.3 Branná politika

Kadeřábek (1987, s. 32) ve své knize *Branná výchova* definuje obecně politiku jako: „...*boj o moc ve státě mezi jednotlivými třídami. Jedná se o boj politických stran, společenských tříd, států a koaličních systémů.*“

Komunistická strana vypracovávala tzv. brannou politiku, díky níž organizovala zabezpečení socialistického státu. Československý právní řád obsáhl základní principy budování obrany KSČ. Tato směrnice představuje v československém právním řádu zákon o obraně ČSSR, zákon č. 40/1961 Sb., o obraně ČSSR. Část zákona zní: „*K obraně vlasti spojuje československý lid své úsilí v duchu proletářského internacionalismu s lidem Sovětského svazu a ostatních socialistických zemí pevnými spojeneckými svazky, jejichž výrazem je Varšavská smlouva.*“ (Hubka, Šíp, 1975, s. 53)

Soustava socialistických zemí vystupovala jako celek, který společně buduje silnou ekonomiku a vytváří základnu pro obranu existence socialismu. Tento, již zmíněný, internacionální charakter zemí, se projevoval smlouvami o přátelství, spolupráci a vzájemné pomoci. Ve shrnutí se toto počínání nazývalo Varšavská smlouva.

Vnitřní obrana ČSSR spočívala v Československé lidové armádě, která byla připravená plnit své vlastenecké povinnosti. Obrana státu byla záležitostí i obyčejných občanů, kteří měli brát jako povinnost bránit svou vlast (Kočí, 1980).

KSČ vycházela ze socialistické vojenské vědy, která se zabývala rozvojem vojenství a vedením války v tehdejších podmínkách na principu marxismu-leninismu. Branná politika vyžadovala analýzu mezinárodní politické situace a s tím spojené vytvoření ideálních podmínek pro úspěšné plnění.

Tzv. vojenská doktrína socialistického státu představovala soustavu schválených názorů na zajištění obrany socialistického státu v souladu s branou politikou KSČ. V širším slova smyslu branná politika stanovovala cíle a úkoly, vojenská věda možnosti jejich dosažení, a nakonec vojenská doktrína, která navrhovala opatření k praktickému realizování. Tehdejší branná politika vycházela převážně z vnitřních i vnějších společenských podmínek, z tzv. poměru sil mezi dělnickou třídou a jejími nepřáteli.

Závěrečná rozhodnutí související s brannou politikou formulují tzv. sjezdová jednání.

Označení branná politika se začal užívat přibližně od XIV. sjezdu KSČ, čímž došlo k rozšíření tohoto pojmu i do oblastí společenského života.

Branná politika má ve svém historickém vývoji dvě zásadní etapy. První polovina vývoje začíná vznikem KSČ v roce 1921 a končí v únoru 1948. Hlavním cílem bylo oslabení mocenských sil tehdejší buržoazie. Dalším důležitým bodem byla snaha o rozšíření branných zkušeností a dovedností mezi obyvatelstvo. Vojenská politika se snažila bránit proti projevům fašismu, který se k nám začal šířit ze sousedního Německa. Druhá etapa začíná po osvobození Československa a snaze vybudovat bojeschopnou armádu. Dochází tedy ke kompletní reorganizaci a zkvalitnění armády. V polovině roku 1971 dochází, po XIV. sjezdu KSČ, k pokusu o zapojení všech obyvatel do obrany ČSSR. To znamenalo, že občané musí být v každém případě připraveni k obraně státu a školy a výchovné organizace musí klást větší důraz na přípravu mládeže (Kadeřábek, 1987).

Později byl na XVII. sjezdu KSČ v roce 1986 definován požadavek o upevnování a obranyschopnosti socialistické vlasti a s tím související připravenost Československé lidové armády a dalších ozbrojených složek k zajištění ochrany socialistické země a mírového života obyvatelstva. Tato rozhodnutí byla dále zdokonalována a rozpracována na konkrétní podmínky jednotlivými orgány KSČ. Druhá etapa končí revolucí v roce 1989 (Musil, 1988).

2.4 Branná povinnost

Mezi občanské povinnosti patřila i povinnost branná. Každý způsobilý státní občan Československé republiky byl povinen se podrobit vojenskému výcviku a uposlechnut výzvy k obraně státu.

Branná povinnost se dělila na odvodní a služební. Odvodní souvisela pouze s dostavením se před odvodní komisí. Zatímco k služební povinnosti už patřila povinnost k presenční službě. Branná povinnost byla vymezena branným zákonem, který obsahoval nařízení, jimiž se prováděla jednotlivá ustanovení.

U odvodní komise se posuzovaly tělesné schopnosti jedince a následně jej vojenský lékař klasifikoval, a tak posoudil, zda je schopný provádět vojenskou službu. Klasifikace se označovala takto:

- „A“ – schopen k službě řadové bez vady nebo schopen k službě řadové s vadou...,
- „B“ – schopen k pomocným službám jako... s vadou...,
- „Bs“ – schopen k pomocným službám jako... a jako strážný s vadou...,

- „C“ – neschopen (vada)...

Služební povinnost začínala dnem, kdy se zásadně nastupovalo do presenční služby. Propuštění z presenční služby nastalo teprve po splnění zákonem dané služební povinnosti a jedinec byl přeložen do zálohy na dalších čtrnáct týdnů (Vojenský ústav vojenský, 1937).

Nakonec kapitoly bych uvedla krátký a stručný souhrn historie základní vojenské služby na našem území, která je velmi přehledně vypsána na webových stránkách Ministerstva obrany ČR.

Branná povinnost vznikla v souvislosti s potřebou pracovní síly pro řešení bezpečnostních situací. Po vzniku Československa byl vyhlášen branný zákon, který zahrnoval všeobecnou brannou povinnost. Služba trvala původně 14 měsíců, byla ale dočasně prodloužena. Od roku 1924 byla služba 18 měsíců a od roku 1933 služba trvala 24 měsíců. Po ukončení této vojenské služby se musel každý muž zúčastnit čtyř cvičení trvajících čtrnáct týdnů. Po roce 1945 byla branná povinnost pro všechny muže, kteří dovršili 17 let. K odvodu se chodilo v 19 letech a ve 20 letech se nastupovalo na dva roky do služby. Po roce 1949 stanovili délku vojenské služby na dva roky pro muže od 17 do 60 let. Do přelomu tisíciletí došlo ještě k několika novelizacím. 2.6. 2005 byla zrušena základní i civilní služba v branném zákoně a od 1.1. 2005 je česká armáda už pouze profesionální záležitostí.

3 Branné závody 20. století

Důležitou roli při zabezpečování Jednotného systému branné výchovy obyvatelstva měl Svaz pro spolupráci s armádou – Svazarm. Tato dobrovolná společenská organizace vznikla 2. listopadu 1951, když Národní shromáždění přijalo zákon o branné výchově a vytvoření nové branné organizace. Svazarm pod vedením KSČ pomáhal československým ozbrojeným silám při zabezpečování branných úloh a v přípravě občanů na obranu státu. Také svými branno-sportovními činnostmi přispíval k rozvoji branných závodů a jeho základem práce byla branně vlastenecká výchova mládeže a její příprava na aktivní roli obránce vlasti (Nemeček, 1976).

Svazarm zakládal organizace ve městech i na vesnicích, kde se občané mohli naučit základům branného sportu.

Organizace Svazarmu se dělila do několika výcvikových útvarů. V nejnižším útvaru se mládež naučila základním znalostem ve výcviku jednotlivce, střelecké a pořadové přípravě, protiletecké a protichemické přípravě, řízení silniční dopravy, základům parašutismu. Také se jedinci seznamovali se zbraněmi a topografií a mnoho dalšího. Vyšší útvar navštěvovala mládež, která už prošla nižším útvarem. V tomto útvaru si procvičovali a prohlubovali vědomosti o zbraních, taktice, topografii, parašutismu atd. Poslední a zároveň nejvyšší formou byly kurzy, v nichž se jedinci učí řídit motorová vozidla.

Ze všech tří útvarů se vybírali nejlepší cvičenci a ti pak tvořili sportovní družstvo, které reprezentovalo organizaci na sportovních soutěžích (Vaníček, 1957).

Při podpoře masového rozvoje tělesné výchovy po XIV. a XV. sjezdu KSČ, kde bylo rozhodnuto, aby se tělesná výchova podílela ve velké míře na rozvoji socialistické společnosti a upevňovala morální a politickou jednotu, došlo ještě k mohutnějšímu rozšíření branných závodů (Nemeček, 1976).

V oblasti tělovýchovy a sportu Svazarm rozvíjel zejména tyto aktivity:

1. realizovat co nejvíce soutěžních závodů a her, které přispívají k tělesnému rozvoji dítěte a zároveň vedou k branné výchově,
2. rozvíjení fyzické a branné připravenosti díky sportovním aktivitám jako je jízda na kole, lyžích, plavání, bruslení, pobyt v přírodě, otužování apod. (Štílec, 1989).

Branně sportovní a branně technické závody a soutěže, které organizuje Svazarm společně se SSM, ČSTV a ROH, byly členěny do několika kategorií:

- a) podle zaměření, funkce a účelu:
 - na závody a soutěže masového charakteru,
 - na závody a soutěže výkonnostního a vrcholového charakteru;
- b) podle územního rozsahu:
 - na celostátní závody a soutěže – mistrovské a nemistrovské, které byly dále členěny na republikové, krajské, okresní a městské.
- c) Podle způsobu uspořádání

Základem činnosti byly mistrovské soutěže: Dukelský a Sokolovský závod branné zdatnosti a branný víceboj.

Masové branné závody byly rozděleny do dvou základních skupin: letní branné závody a soutěže a zimní branné závody a soutěže. Mezi letní branné závody a soutěže patřil Dukelský závod branné zdatnosti (dále jen DZBZ), letní štafetový závod, střelecký souboj a branný překážkový závod. Soustavu zimních branných závodů a soutěží tvořil Sokolovský závod branné zdatnosti (dále jen SZBZ), Sokolovský pochod branné zdatnosti, zimní rychlostní závod a zimní štafetový závod.

Závody i soutěže se pořádaly v několika věkových kategoriích od 10 let až po ženy starší 31 let a muže starší 46 let. Pouze branného překážkového závodu se směli účastnit pouze kategorie dorostu, juniorů a kategorie mužů a žen.

Základem všech závodů byly dvě činnosti. První z nich byla lokomoce zastoupená jako běh v letních branných závodech a běh na lyžích v zimních branných závodech. Druhou z klíčových činností byla střelba, nejčastěji dělená do dvou skupin: střelba ze vzduchovky a střelba z malorážky. U střeleckých disciplín byla střelba ze vzduchovky určena pro žákovské kategorie. Střelba z malorážky byla naopak pouze pro kategorie dorostenecké a dospělých. Při branných závodech se střelba prováděla v poloze vleže a v poloze vstoje (Ondřej, 1987).

Každé branné závody musely mít svůj organizační výbor, který se skládal z předsedy, tajemníka, předsedy technické komise a předsedy komisí. Hlavní úlohou organizačního výboru bylo připravit, vypsát, ohlásit, zabezpečit a uzavřít všechnu dokumentaci závodů.

Dalším důležitým orgánem byl soutěžní výbor, mezi jeho povinnosti patřilo:

- starat se, aby příprava i průběh závodů probíhal dle stanovených pravidel,
- rozhodovat o průběhu závodů, ve smyslu odvolání, přerušení či odložení,
- určování času startu závodů a jeho případné posunutí...

Dalšími orgány byly: technická komise, politickovýchovná a propagační komise, pořádková komise, hospodářská komise a sbor rozhodčích (Nemeček, 1976). V přípravě a organizaci soutěží hrála významnou roli bezpečnost. Bylo potřeba zabezpečit střelnici s jasně viditelnou palební čarou s označenými palebními stanovišti a s odpovídajícím počtem podložek na terče. Striktně se hlídala bezpečnostní opatření, aby nedošlo ke zranění (Kašper, 1979).

3.1 Masové branné závody

Jak již bylo výše zmíněno, mezi masové branné závody mistrovských soutěží patřil především Dukelský a Sokolovský závod branné zdatnosti. Oba branné závody byly pořádány od roku 1948 a soutěžili jednotlivci i štafety. Například v roce 1976 se DZBZ zúčastnilo celkově 887 tisíc závodníků, SZBZ 320 tisíc závodníků.

Soutěže masových branných závodů řídily příslušné výbory Svazarmu – rady klubu MBS, které poskytovaly ostatním organizacím pořádajícím závody odbornou i materiální pomoc. Před samotným průběhem soutěže bylo potřeba vypracovat propozice závodu, které měl na starosti organizátor. Propozice musely být schválené Svazarmem nebo SSM. Samotné propozice pak musely obsahovat název a cíl závodu, všeobecná ustanovení a technická ustanovení.

Závodu se nemohl zúčastnit kdokoliv. Podmínkou účasti na závodech bylo prokázání se osobním průkazem, potvrzením o lékařské prohlídce, na vyšších závodech členským průkazem Svazarmu, SSM nebo TJ, povolením na přenos zbraně, a nakonec u závodu s určitou předepsanou výkonnostní třídou i klasifikačním průkazem sportovce.

V DZBZ i SZBZ bylo každoročně pořádáno mistrovství ČSSR, které bylo v případě SZBZ souběžně s mistrovstvím ČSSR v biatlonu (ČÚV SSM, 1978).

3.1.1 Dukelský závod branné zdatnosti

DZBZ byl letní branný závod založený na počest bojů 1. československé brigády v říjnu roku 1944 v Dukelském průsmyku.

DZBZ byl postupným závodem, od místních přeborů až po vyvrcholení na mistrovství republiky. Přebory na jednotlivých stupních se pořádaly jednou za rok a vítězové se stávali přeborníky. Obsah závodu byl zaměřen na celkové zdokonalování branných schopností každého závodníka.

Dukelský závod branné zdatnosti obsahoval:

- běh terénem,
- překonávání přírodních a jiných překážek,
- střelbu ze vzduchovky nebo z malorážky,
- hod granátem do dálky.

Závodníci byly zařazováni do kategorie podle věku a pohlaví od 10 let až do 46 let a starší. Celkem bylo 14 kategorií. Všechny přebory byly organizovány jako soutěž tzv. tříčlenných hlídek. Kde situace nedovolovala jinak, bylo možné soutěžit i za jednotlivce.

Každá z kategorií měla danou vzdálenost běhu. Děvčata a chlapci 600–1000 m, dorostenci 1500–3000 m, ženy 1500 m, junioři a muži 5000 m. Maximální výškový rozdíl byl u mužské kategorie 70 m, u ostatních 40 m.

V průběhu závodní tratě měla být rovnoměrně rozmístěná střelnice, granátiště i překonávání překážek. Před samotným začátkem závodu bylo důležité celou závodní trať zkontrolovat a odstranit případné překážky. Po 500 metrech byla trať značena údaji o vzdálenosti. Dále musela být trať přehledně označena barevnými značkami, a to pro každou trať zvlášť. Stanoviště kontrol byla označena tabulkou s písmenem K. Pro označení tratí bylo doporučeno používat následujících barev:

- 600 m – fialová,
- 1000 m – oranžová
- 1500 m – modrá,
- 3000 m – bílá,
- 5000 m – červená.

V průběhu závodu musel závodník dodržovat danou trasu s vychýlením do 5 metrů. Závodníkům bylo možné oznamovat mezičasy nebo pořadí. Dovoleno nebylo vedení závodníka např. vodičem.

Start fungoval na principu intervalů. Většinou se startovalo po jedné minutě. 10 sekund před startem dával startér povel „Pozor“, pět sekund před startem odpočítává a následoval povel „Vpřed“.

Střílelo se buď ze vzduchovky nebo z malorážky. Ze vzduchovky se střílelo na terč vzdálený 10 metrů, u malorážky 50 metrů. Střílelo se na speciální kruhové terče určené přímo pro Dukelský a Sokolovský závod branné zdatnosti. Všechny věkové kategorie měli povinnost střílet z polohy vleže bez opory – jedna položka 5 ran. Kategorie starších dorostenců a všechny další mužské kategorie stříleli i druhou položku – pět ran z polohy vstoje (Kašper, 1979).

Hod granátem měl předem určené hodnoty, kterých musel závodník dosáhnout, pokud nechtěl získat trestné minuty.

Kategorie mužů, juniorů a starších dorostenců házela kovovým granátem o váze 600 g, ostatní kategorie házeli gumovým 350 g těžkým granátem. Limity pro hod byly pro nejmladší kategorii od 10 m, po nejstarší kategorii maximálně 45 m. Byly 3 pokusy, pokud se závodníkovi povedl splnit limit už prvním hodem, mohl pokračovat ihned v běhu bez dalšího hodu.

Výsledný čas byl dán rozdílem času v cíli a času na startu. K tomuto času se dále připočítával trestný čas za střelbu a hod granátem. Při závodu družstev se tříčlenná družstva hodnotila jako součet výsledných časů jednotlivých členů družstva (ČÚV SSM, 1978).

Letní branný štafetový závod

Tento závod se často organizoval při DZBZ. Byl to závod tříčlenných družstev – štafet. Díky střelbě se stala tato soutěž velmi atraktivní nejen pro závodníky, ale oblibě se těšil i u diváků. Skládal se z terénního běhu a střelby na rozbitné nebo sklopné terče. Každá kategorie měla danou délku trasy, soutěžilo se od 10 let do 19 let a více. Kategorie dospělých se někdy dělily na další věkové kategorie a závod se tak přizpůsobil i pro starší závodníky. Délka tratě se pohybovala od 400 m do 1500 m.

Před startem si štafety vylosují startovní čísla, kterými byli závodníci viditelně označeni. Start štafet byl hromadný – vždy startoval jeden z každého družstva.

Na startu se používaly tyto povely: „Připravit“ – závodníci se připravili ke startu z polovysokého postavení. Dalším povelom bylo „Pozor“ – závodníci se soustředili na start a ihned následoval výstřel/písknutí/tlesknutí apod. – závodníci vystartovali. Pokud některý ze závodníků vystartoval dvakrát po sobě předčasně, bylo celé družstvo diskvalifikováno. Každý člen štafety běžel stejný okruh, žakovské kategorie opět bez zbraně.

Střelnice se nacházela v druhé polovině tratě a střílelo se tradičně ze vzduchovky nebo malorážky z polohy vleže bez opory. Při střelbě ze vzduchovky byly tři terče vzdálené 10 metrů a u malorážky bylo terčů pět ve vzdálenosti 50 metrů. Závodník opouští střelnici až poté, co zasáhne všechny své terče.

K dispozici měl osm, případně pět nábojů, pokud náboje nestačily k tomu, aby zasáhl všechny terče, musel oběhnout jedno trestné kolo za každý nezasažený terč.

Trestné kolo bylo dlouhé 40 metrů pro kategorie žactva, 75 metrů pro kategorie dorostenců, dorostenek a žen a pro kategorii mužů 100 metrů.

Závodníci předávali štafetu tak, že se svého spoluzávodníka viditelně dotkli rukou uvnitř předávacího území. Při špatném provedení předávky mohl rozhodčí oba závodníky vrátit zpět do předávacího území, aby předávku zopakovali.

Výsledné pořadí se určovalo podle pořadí závodníků, v jaké doběhli poslední členové jednotlivých štafet cílem. Čas byl měřen od startu prvního závodníka, po doběhnutí posledního člena štafety do cíle (Kašper, 1979).

3.1.2 Sokolovský závod branné zdatnosti

SZBZ byl zimní branný závod pořádaný na počest boje prvního československého samostatného praporu v SSSR v březnu roku 1943 u Sokolova.

Jednotlivci soutěžili v disciplínách běh na lyžích a střelba. Stejně jako u Dukelského závodu bylo možné závodit i ve družstvech. Opět se závodilo ve 14 kategoriích, a také všechny žákovské kategorie závodily beze zbraně, které jsou připraveny až na střelnici. Každá kategorie měla předem danou vzdálenost běhu na lyžích, nejmladší chlapci a děvčata 1–2 km, mladší dorostenci a dorostenky od 2 km do 10 km, ženy 5 km, junioři 15 km a muži 20 km.

Samotná trať závodu byla vybíraná tak, aby prověřila fyzickou připravenost každého závodníka. Terén byl volen členitý, často se střídaly kopce a rovinky. Trať musela být upravená s odstraněnými překážky, které by mohly případně způsobit závodníkům poranění. Kilometry na trati se značily přehlednými tabulkami s čísly. Také se každý pátý kilometr vyznačovala vzdálenost, která chyběla závodníkovi do cíle. Běžecká trať byla značená barevnými značkami a značky musely být dobře viditelné, aby závodník nesjel ze své tratě. Místa, kde by mohlo hrozit nebezpečí, byla označená výraznou žlutou barvou alespoň 25 metrů před daným místem. Označení jednotlivých tratí vypadalo následovně:

- 1 km – fialová,
- 2 km – oranžová,
- 5 km – modrá
- 10 km – zelená,
- 15 km – černá.
- 20 km červená.

Maximální odchýlení bylo odlišné od Dukelského závodu, a to maximálně 10 metrů od vyznačené tratě. V pravidlech bylo také napsáno, že závodník musí celou trať odběhnou svépomocí a s lyžemi na nohou. Pokud se závodníkovi během závodu poničila výzbroj, mohl ji vyměnit. Také mohli být závodníci informováni o mezičasech.

Start Sokolovského závodu byl stejný jako u Dukelského, startovalo se v intervalu jedné minuty.

Kategorie mužů od 22 let střílela na střelnicích rozmístěných přibližně na 4., 8., 12. a 16. kilometru od místa startu. Pořadí poloh se střídalo: vleže bez opory, vstoje, vleže bez opory a vstoje. Junioři stříleli třikrát s tím, že oproti předchozí kategorii vynechávali střelbu na 16. kilometru. Starší dorostenci stříleli pouze dvakrát na 4. a 8. kilometru a všechny zbylé kategorie střílely pouze jednou, vleže bez opory. V každé poloze závodník střílel 5 nábojů a bylo dovoleno si odepnout lyže. Vzduchovkou se střílelo na vzdálenost 10 metrů, při střelbě z malorážky na vzdálenost 50 metrů (ČÚV SSM, 1978).

Výsledek závodníků byl tradičně dán celkovým časem, za který závodník překonal celou závodní trať, s přípočtem trestného času za střelecké disciplíny.

Zimní branný štafetový závod

Tento závod byl doplňkem SZBZ. Závodila tříčlenná nebo čtyřčlenná družstva. Stejně jako letní štafetový závod byl i ten zimní velmi atraktivní pro závodníky a diváky. Obsahoval dvě disciplíny – běh na lyžích a střelbu na rozbitné nebo sklopné terče. Rozdělení vzdáleností pro běh na lyžích pro různé kategorie bylo následující: kategorie mužů 3 x 7,5 km (případně 4 x 7,5 km), štafety žen a dorostenců 3 x 2,5 km a u dorostenek 3 x 1,5 km.

První změnou, oproti letnímu štafetovému závodu, byla střelba mužů. Ti totiž stříleli dvě položky, nejdříve vleže bez opory, potom vstoje. Zbylé kategorie střílely pouze jednou, a to vleže bez opory. V položce ve stoje byl průměr terče 12,5 cm. Stejně jako u letního štafetového závodu byl i zde hromadný start a penalizace trestnými kolečky. Druhou, a také poslední, změnou byla délka trestných koleček, u kategorie mužů 150 m a 100 m pro ostatní kategorie (Nedvěd, Vitouš, 1980).

3.2 Branný víceboj

Branný víceboj byl ve srovnání s ostatními brannými závody poměrně méně materiálně i organizačně náročný.

Tento závod byl také určen už pro nejmladší kategorie od 10 let až po muže a ženy 19 let a starší. Branný víceboj byl využíván především jako jedna z příprav na DZBZ, který byl výkonnostně náročnější. K níže uvedeným disciplínám bylo možné přidávat i další, například příjem a vysílání Morseovy abecedy, zdravotvědu, protichemickou ochranu apod.

Branný víceboj obsahoval pět základních branných disciplín:

- střelba ze vzduchovky nebo malorážky,
- hod granátem na dálku,
- hod granátem na vodorovný cíl,
- hod granátem na svislý cíl,
- určování azimutu.

Výsledky, které získali závodníci v jednotlivých disciplínách, byly následně převáděny na body a celkový součet těchto bodů určoval pořadí. Soutěžit mohli jednotlivci i družstva.

V branném víceboji bylo zpravidla méně kategorií, než tomu bylo u DZBZ A SZBZ. Následující dělení mohlo být upraveno podle konkrétních podmínek závodu. Nejčastější rozdělení do kategorií bylo:

- mladší žáci a žačky 10–12 let,
- starší žáci a žačky 13–14 let,
- mladší dorostenci a dorostenky 15–16 let,
- starší dorostenci a dorostenky 17–18 let,
- muži a ženy 19 let a starší.

Jednotlivé disciplíny branného závodu byly organizovány zvlášť a pořadí plnění disciplín nebylo pevně stanoveno. Samozřejmě to bylo dáno tím, že závod neobsahoval běh po dané trase, což byl jeden z hlavních rozdílů od DZBZ, SZBZ. Závod tedy probíhal tak, že se současně závodilo ve všech disciplínách a díky tomu se průběh akce nemusel zbytečně časově protahovat.

Účastníci se většinou rozdělili na jednotlivá družstva, a to i tehdy, když soutěž družstev neprobíhala. Před zahájením branného víceboje bylo nutné vylosovat pořadí disciplín, v jakém ho družstva budou absolvovat.

Střílelo se pouze z polohy vleže bez opory, jedna položka a deset ran. Před ostrou střelbou se mohly provést tři cvičné rány.

Střelba ze vzduchovky probíhala na vzdálenost 10 metrů na kruhové terče 8/5,5 cm. Při střelbě z malorážky na vzdálenost 50 metrů na kruhové terče 16/11 cm. Výsledek se vypočítával jako součet zasažených kruhů, které měly určité bodové označení. Maximálně tak šlo získat až 100 bodů.

Při hodu granátem na dálku se používal kovový granát těžký 600 g pro kategorie dorostenců a mužů a gumový granát o váze 350 g pro ostatní kategorie. Samotný hod byl prováděn s rozběhem a házelo se od dané vyznačené čáry na výseč. Každý závodník měl tři pokusy, s tím že se počítal ten nejdelší – pokud nedošlo k porušení nějakého z pravidel. Výsledné metry se následně převedly na body, např. 25 m = 25 bodů. Hod granátem na svislý cíl se prováděl stejnými granáty jako u předchozí disciplíny, tedy jako u hodu na dálku. Závodník házel na cíl, který byl svým spodním okrajem umístěn 1 metr od země a vzhledově připomínal jakési okno o rozměru 1 x 1 metr. Hod na vzdálenost 15 metrů byl určený pro žákovské kategorie, ostatní kategorie házely ze vzdálenosti 20 metrů. Bylo možné provést hod s rozběhem i bez. Každý závodník házel třikrát a za každý podařený pokus mu bylo uděleno 10 bodů, maximálně mohl jeden soutěžící získat 30 bodů a minimálně 0.

Poslední disciplína hodu byl hod granátem na vodorovný cíl, opět se stejnými granáty jako u předchozích dvou disciplín. Tentokrát se jedinci snažili trefit do čtverce 2 x 2 metry, který byl vyznačený na zemi. Vzdálenost byla stejná jako u hodu granátem na svislý cíl (15 a 20 metrů). Bodování bylo také stejné, tedy za každý zdařený pokus získal závodník 10 bodů.

U páté disciplíny museli závodníci určovat azimut tří označených a jasně viditelných měřících bodů. Tolerance byla 6° a za každé správné určení azimutu získal závodník 10 bodů, maximálně tak mohl za tuto disciplínu získat až 30 bodů.

Co se týká personálního zabezpečení akce, byli potřeba nejméně:

- řídicí soutěže, který odpovídal za průběh celé soutěže,
- na střelnici velitel střelnice, který byl zároveň hlavní rozhodčí a zapisovatel, který zaznamenával výsledky, a nakonec rozhodčí na palebné čáře (počet byl závislý na počtu závodníků),

- velitel granátiště, zapisovatel výkonů a rozhodčí u odhodové čáry, sběrač granátů v prostoru granátiště,
- velitel disciplíny určování azimutu a zapisovatel výsledků (Kašper, 1979).

3.3 Branný překážkový závod

V tomto typu branného závodu mezi sebou soutěžila tříčlenná družstva. Jednotlivé kategorie byly: muži, ženy, dorostenci a dorostenky + muži a ženy bez věkového omezení. Změnou oproti ostatním závodům byl běh bez zbraně, a to z důvodů překonávání několika překážek na trati o délce cca 400–500 m. Ve většině případů startovali první závodníci ze tří družstev najednou s tím, že každý měl svou závodní trať. První závodníci startovali na povel startéra, zbylí členové družstva vybíhali tehdy, když závodník před nimi proběhl cílovou čarou.

Každý závodník musel v daném pořadí absolvovat následující sportovní disciplíny:

- a) Střelba – střílelo se ze vzduchovky v poloze lehu bez opory na vzdálenost 10 m na kruhové terče o průměru 12,5 cm, nebo na ležící figuru o rozměru 12,5 x 12,5 cm. Každý závodník měl k dispozici tři náboje, pokud se mu ani jednou ranou nepodařilo zasáhnout cíl, běžel trestné kolečko dlouhé 50 m;
- b) Přeskok přes kozu vysokou 1,2 m – tuto disciplínu plnili pouze muži a dorostenci. Měli tři pokusy na překonání překážky s rozběhem minimálně 10 m;
- c) Plazení – také určeno pouze pro kategorii mužů a dorostenců. Závodníci se plazili pod 20 metrů dlouhou a 50 cm vysokou sítí. Pokud se někdo dopustil chyby, musel plazení opakovat ještě jednou od začátku, a poté pokračovat v běhu;
- d) Přejít po kladině – kladina byla dlouhá 4 metry, široká 13–15 cm a 1,2 metru nad zemí. Na překonání překážky měli závodníci tři pokusy, a pak mohli pokračovat v běhu;
- e) Přelézání překážky – znovu určené pouze pro mužské pohlaví. Závodníci museli libovolným způsobem překonat dva metry vysokou překážku. Byla možnost tří pokusů. Až po vyčerpání všech pokusů mohl závodník pokračovat k další překážce;
- f) Přeskok příkopu – muži a dorostenci přeskakovali příkop široký 2,5 metru, ženy a dorostenky přeskakovaly příkop široký 2 metry. Opět byly tři možné pokusy;

- g) Přeskok přes překážku – všechny kategorie musely překonat překážku 90 cm vysokou s odrazem jednož. Kategorie žen a dorostenek si mohla pomoci oporou jednoruč. Neúspěšné pokusy se nejvíce třikrát opakovaly;
- h) Prolézání otvorem 40 x 50 cm ve výšce 60 cm;
- i) Překonání trojitě překážky – výška překážek byla 60 cm, 90 cm a znovu 60 cm a vzdálenosti mezi nimi jeden metr. Nižší překážky závodníci přeskakovali, vyšší překážku podlézali;
- j) Hod granátem na dva cíle – první cíl byl kruh o průměru 2 m, druhý cíl bylo okno o rozměrech 1 x 1 m ve výšce 1 m nad zemí. Muži a dorostenci házeli ze vzdálenosti 20 metrů s granátem o hmotnosti 600 g, ženy a dorostenky házely ze vzdálenosti 15 metrů s granátem o hmotnosti 350 g. Každý závodník házel pěti granáty na jeden cíl. Když se podařilo zasáhnout první cíl, mohli házet na druhý cíl a pokračovat v závodu až tehdy, když se trefí alespoň jednou do každého cíle;
- k) Přenos zátěže o váze 22,5 kg na vzdálenost 20 m – disciplína určená pouze pro kategorii mužů;
- l) Přejít nakloněnou rovinou – délka pohyblivé nakloněné roviny byla 3 m, výška 80 cm a šířka 13–15 cm. Každý závodník měl tři pokusy na překonání překážky;
- m) Přenos raněného na nosítkách – závodníci přenášeli raněného cca 20 m k cílové čáře závodu.

Zvítězilo družstvo, které mělo nejkratší výsledný čas (Nemeček, 1979).

3.4 Branné střelecké závody a soutěže

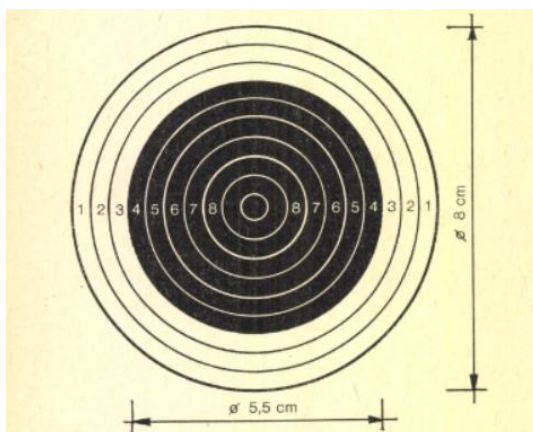
Jak již bylo více zmíněno, střelecké disciplíny a závody patřily mezi nejatraktivnější a nejoblíbenější nejen u mládeže, ale i u dospělých. Myšlenka těchto branných závodů byla spjata s tradicemi dělnického hnutí a tradicemi národně osvobozenického boje.

Mezi první cíle každého závodníka patřilo získání klasifikace „Střelec“. Toto označení měl získat každý jedinec, který prošel střeleckým výcvikem, jako vrchol jeho střelecké přípravy. Označením „Střelec“ se tedy mohl pyšnit je ten, kdo ve střelecké soutěži dokázal, že zvládá základy sportovní střelby. Soutěžilo se ve čtyřech věkových kategoriích: žactvo do 12 let a žactvo 13–15 let, dorost 16–18 let a dospělí nad 19 let. Žáci stříleli ze vzduchovky a ostatní kategorie z malorážky.

Jako u většiny předchozích závodů se střílelo ze vzduchovky na vzdálenost 10 metrů na kruhový terč 8/5,5 cm z polohy vleže bez opory.

Byly 3 nástřelné rány a 10 počítaných soutěžních ran. Při střelbě z malorážky byl terč vzdálen 50 metrů o velikosti 16/11 cm, střílelo se z polohy vleže bez opory. Každé kolo terče mělo svou hodnotu, podle které se následně přiřazovaly body.

Pro samotné střelení byl nastaven časový limit, po uplynutí časového limitu už nemohl závodník střílet. Při cvičných třech ránách byl limit 3 minuty, pro ostrou střelbu 10 minut.



Obrázek 1: Terč pro střelbu ze vzduchovky (Zdroj: Kašper, 1979)

Aby závodník získal titul „Střelec“, musel dosáhnout následujících výsledků.

- Žáci do 12 let 50 bodů
- Žáci 13–15 let 60 bodů
- Dorost 16–18 let 65 bodů
- Dospělí nad 19 let 70 bodů

Střelecký souboj

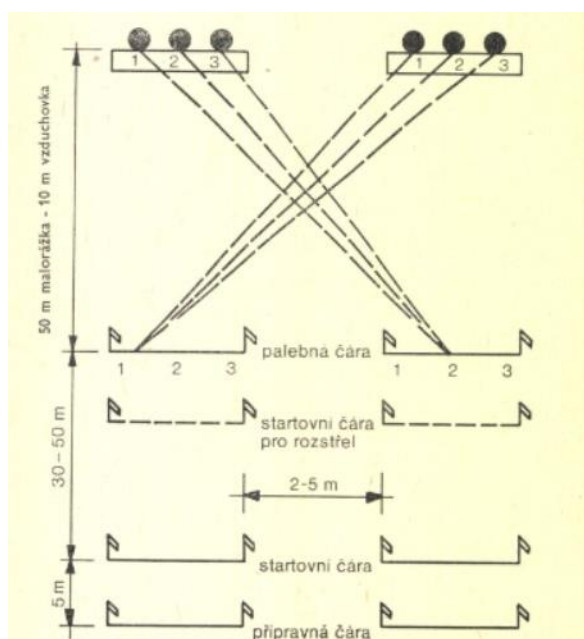
Významnou brannou střeleckou soutěží byl střelecký souboj. Byl organizovaný na strelnici s velkým důrazem na bezpečnostní pravidla a opatření, jinak nebyl technicky a ani materiálně náročný. Start v této soutěži byl podmíněn zvládnutím alespoň základních zásad střelby a střelecké přípravy. Cílem střeleckého souboje bylo upevnění základních střeleckých dovedností v rychlém přesunu do střeleckých poloh a v rychlé a přesné střelbě. Zároveň se rozvíjela rychlost a obratnost.

Personální zabezpečení akce se skládalo z hlavního rozhodčího, startéra, pomocníka startéra, šesti rozhodčích a zapisovatele.

Soutěže se účastnila tříčlenná družstva, která měla obvykle jednoho až dva náhradníky. Věkové kategorie byly čtyři, stejné jako u předchozí střelecké soutěže.

Střelecký souboj se skládal ze dvou disciplín – běh (sprint) a střelba. V principu šlo o co nejrychlejší zvládnutí daného úseku a následně co nejpresnější a nejrychlejší střelbou zlikvidovat cíle soupeřícího družstva (Nemeček, 1976).

Průběh závodu vypadal následovně. Všichni členové družstva vyběhali najednou ze startovní čáry na povel startéra. Přibližně 30–50 metrů od startu byla střelnice, kde po doběhnutí zaujímali střeleckou polohu v leže. Závodníci co nejrychleji zahájili střelbu na libovolný terč soupeře. Opět se střílelo vzduchovkou na vzdálenost 10 metrů a malorážkou na vzdálenost 50 metrů. Ve chvíli, kdy rozhodčí zakryl mířidla, závodník musel ukončit střelbu na soupeřovy terče. Tato situace nastala, když soupeř sestřelil terč odpovídající stanovišti kontrolovaného závodníka. Závodník, který neměl vlastní terč sestřelen, pokračoval ve střelbě. Souboj končil ve chvíli, kdy jedno z družstev zasáhlo všechny soupeřovy terče, nebo když družstvu došly náboje (každé družstvo mělo k dispozici 9 nábojů). Pokud se družstvu podařilo sestřelit všechny terče soupeře a zároveň nepřijít o žádný vlastní terč, tak vyhrálo v poměru 3:0.



Obrázek 2: Schéma závodního terče pro střelecký souboj (Zdroj: Kašper, 1979)

Střelecký souboj mohl být organizovaný třemi způsoby:

- utkání každého družstva s každým,
- vylučovacím způsobem na jednu nebo na dvě porážky,
- skupinovým systémem (Kašper, 1979).

V konečném výsledku vítězilo družstvo, které dosáhlo nejvíce vítězství v soubojích.

4 Obrana státu a pojetí branné výchovy v současnosti

Dnešní doba se v mnohém odlišuje od života v minulém století. Ve 21. století došlo k mnoha sociálním i přírodním změnám. Stále ale dochází k různým přírodním katastrofám, jako jsou povodně, zemětřesení, požáry, erupce sopek a vichřice. Dnešní společnost ale musí také čelit jiným hrozbám. Hrozbám jako je terorismus. A právě teroristický útok z 11. 9. 2001 v USA a povodně v ČR v letech 1997 a 2002 daly impuls k tomu, aby Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR vydalo v březnu 2003 Pokyn k začlenění tematiky ochrany člověka za mimořádných událostí do ŠVP (Sedláček, 2006).

Od září roku 2013 je v upraveném RVP ZV zařazena také problematika přípravy občanů k obraně státu. Důvodem zařazení této problematiky do RVP byla tzv. Koncepce přípravy občanů k obraně státu, schválená vládou v lednu roku 2013 usnesením č. 38. Příprava občanů k obraně státu se nestala samostatným předmětem, začlenila se však do vzdělávacích oblastí jako „Člověk a jeho svět“ a „Člověk a společnost“ (Metodické doporučení, 2013).

4.1 Obrana státu

Ve 21. století je příprava občanů k obraně státu uvedena v zákoně č. 222/1999 sb., o zajišťování obrany ČR. Není-li zákonem nebo jiným právním předpisem stanoveno jinak, tak Příprava občanů k obraně státu (dále jen POKOS) funguje zcela na bázi dobrovolnosti a plní především charakter vzdělání (POKOS, 2014).

V současném pojetí obrany státu má stát základní funkci, a tou je vnitřní a vnější ochrana. Stát má tak za úkol zachování veřejného pořádku, bezpečnosti občanů a jejich majetku, státních zájmů a územní celistvosti a nedotknutelnosti. Úkolem vlády ČR, a stejně tak orgánů všech územních samosprávních celků, je zajišťování bezpečnosti obyvatel, obrany svrchovanosti a územní celistvosti země a zachování demokracie. Základním nástrojem, který zabezpečuje dosažení těchto cílů, je bezpečnostní systém.

Podle intenzity, územního rozsahu a charakteru situace je možné v ČR vyhlásit nouzový stav, stav ohrožení nebo válečný stav. Tyto situace mohou nastat v případě bezprostředního ohrožení státní svrchovanosti, územní celistvosti, demokratického systému nebo je-li ohrožena bezpečnost, životy a zdraví občanů.

Základní funkce systému obrany státu je příprava, řízení koordinace a zabezpečování činnosti příslušných orgánů, sil a prostředků při zajišťování obrany ČR. Do této oblasti spadá i včasné rozpoznání a předvídání vývoje hrozeb, a nakonec jejich vyhodnocení.

Hlavním nástrojem realizace obranné politiky je Armáda České republiky, jako hlavní část ozbrojených sil. Bezpečnost ČR zajišťují ozbrojené síly, ozbrojené bezpečnostní sbory, záchranné sbory a havarijní služby. Dále jsou povinny se podílet na zajišťování bezpečnosti České republiky (podle znění zákona) státní orgány, orgány územních samosprávných celků a právnické a fyzické osoby.

4.2 Ochrana obyvatelstva

V dubnu roku 1998 byl schválen ústavní zákon č. 110/1998 sb., o bezpečnosti České republiky. Díky tomuto zákonu došlo k rozdělení krizových stavů (dále jen KS) na nouzový stav, stav ohrožení státu, válečný stav a také ustanovuje bezpečnostní radu státu. Dalším přijetím zákona (a změny některých zákonů) č. 238/2000 Sb., o Hasičském záchranném sboru České republiky, zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému, zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a zákona č. 241/2000 Sb., o hospodářských opatřeních pro KS a o změně některých souvisejících zákonů, byl do právního řádu ČR zaveden pojem ochrana obyvatelstva (Linhart, 2003).

S ohledem na tyto zákony je v Koncepci ochrany obyvatelstva (2013) definována mimořádná událost (dále jen MU) jako „škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činností člověka, přírodními vlivy a také havárie, které ohrožují život, zdraví, majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací, a KS (nouzový stav, stav ohrožení státu nebo válečný stav), po jejichž vyhlášení hovoříme o krizové situaci.“ (MV – generální ředitelství HZS ČR, 2013, s. 4).

Po zavedení výše zmíněných zákonů se v lednu roku 2001 stalo Ministerstvo vnitra garantem civilní ochrany obyvatelstva a také předním koordinátorem dalších orgánů, kterých se týkají zábrany škod, přírodní a antropogenní havárie a KS atd.

V minulosti bylo pojetí ochrany obyvatelstva spojováno s přípravou státu k obraně za válečného stavu. Dnes díky přijetí zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném systému je ochrana obyvatelstva koncipována do období míru a zaměřená především na přírodní a antropogenní katastrofy.

Podle poslední Koncepce ochrany obyvatelstva (2013) je ochrana obyvatel definována jako „soubor činností a postupů včetně příslušných orgánů, dalších subjektů i jednotlivých občanů směřujících k minimalizaci dopadu MU na životy a zdraví obyvatelstva, majetek a životní prostředí.“ (MV – generální ředitelství HZS ČR, 2013, s. 4).

V předchozím textu bylo několikrát použito označení přírodní a antropogenní KS. Do přírodních KS řadíme živelné pohromy (dlouhotrvající sucha, povodně, vichřice, zemětřesení velkého rozsahu atd.) a hromadné nákazy (epidemie, epifytie, epizootie). Antropogenní KS jsou způsobené činností člověka, patří mezi ně provozní havárie a havárie spojené s infrastrukturou (radiální havárie, znečištění vody a ovzduší, exploze, destrukce staveb apod.) a vnitrostátní společenské, sociální a ekonomické krize (migrační vlny velkého rozsah, ohrožení demokratických základů státu extrémistickými politickými silami, narušení funkčnosti dopravní soustavy velkého rozsahu atd.) (Linhart, 2003).

Hlavním cílem v oblasti ochrany obyvatelstva je zajištění trvalého a zlepšujícího systému ochrany života, zdraví a majetku občanů. S tím souvisí i priority v rozvoji ochrany obyvatelstva:

- širší zapojení občanů do systému ochrany obyvatelstva a díky cílenému systému výchovy a přípravy zvýšit schopnost sebeochrany,
- širší zapojení PaPFO do přípravy na MU a KS, pomocí užší spolupráce s odpovědnými orgány veřejné správy,
- zvýšení odolnosti a ochrany prvků kritické infrastruktury proti možným rizikům a zapojení do procesu přípravy na MU a KS,
- cílená podpora vědy a výzkumu, vývoje, inovací,
- vyvážené a komplexně využitelné úkoly a nástroje ochrany obyvatelstva.

Jednotlivé cíle a jejich plnění jsou součástí dokumentu Zpráva o stavu obyvatelstva v České republice (2018), kterou zpracovává Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR (dále jen HZS ČR).

Zpráva obsahuje vyhodnocení aktuální situace, splnění dílčích úkolů a plnění cílů z koncepce ochrany obyvatelstva a následně i znění úkolů a cílů pro nadcházející období.

Tyto cíle a úkoly zasahují do oblastí:

- síly a věcné zdroje,
- úkoly ochrany obyvatelstva,
- krizové řízení,
- výchova a vzdělávání,
- věda a výzkum (MV – generální ředitelství HZS ČR, 2018).

4.3 POKOS

Příprava občanů k obraně státu se stala významnou součástí při plánování obrany státu. Jak již bylo uvedeno výše, v roce 2005 došlo k profesionalizaci Armády České republiky, avšak povinnost občanů bránit svou vlast nadále zůstává.

I v dnešní době je potřeba zajistit bezpečnost našeho státu, tato problematika je řešena převážně pomocí ozbrojených sil a profesionálních vojáků. Ale podle zákona o zajišťování obrany České republiky, dochází k přípravě k obraně státu zároveň také u všech občanů. Tento proces přípravy řídí Ministerstvo obrany. K tomu dochází primárně v rámci vzdělávání ve školách. Pořádají se ale i různé přednášky, besedy, soutěže a akce pro širší veřejnost. Ministerstvo obrany se snaží informace o POKOS rozšířit do povědomí co nejvíce občanů ČR a připravit je tak na obranné aktivity v případě ohrožení země. POKOS se zaměřuje především na přípravu zdravotnickou, k civilní obraně, k sebeobraně a vzájemné pomoci v krizových situacích.

V současnosti jsou s obranou naší země a civilními občany spojeny následující zákony. Již zmíněný zákon č. 222/1999 Sb., o zajišťování obrany České republiky, ve kterém se jedná o povinnosti občanů pomoci s obranou státu při napadení. Dále zákon č. 585/2004 Sb., branný zákon, podle kterého se na občany ČR ve věku od 18 do 60 let vztahuje branná povinnost (POKOS, 2014).

„Cílem koncepce POKOS je dosáhnout takového stavu, aby každý občan cítil svou stálou spoluodpovědnost za zajišťování obrany státu a byl k obraně státu připraven.“ (Gerhát, 2018, s. 5).

POKOS zasahuje i do výuky zmíněné oblasti u žáků na základních školách. Principem je vytvoření kladného postoje v problematice obrany státu, životního prostředí, duševního a fyzického zdraví apod.

Dále je cílem, aby žáci získali potřebné informace o této problematice, především o současném bezpečnostním prostředí, o fungování obrany státu v současnosti i o postupu ozbrojených sil ČR při obraně našeho státu. Posledním dílčím cílem výuky o obraně státu je seznámení žáků s jejich povinnostmi, které vyplývají z výše uvedených zákonů.

Příručka POKOS, kterou vydalo ministerstvo obrany ČR, obsahuje základní informace a pomáhá tak pedagogům, základních i středních škol, se zařazením problematiky POKOS do vyučovací hodiny (POKOS, 2014).

4.4 Druhý stupeň ZŠ

4.4.1 Příprava občanů k obraně státu

V rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání patří problematika přípravy občanů k obraně státu do vzdělávací oblasti „Člověk a společnost“. Tato oblast má za cíl vzdělat žáky potřebnými znalostmi a dovednostmi pro aktivní zapojení do demokratické společnosti. Tato oblast se dále dělí na dva vzdělávací obory – Dějepis a Výchova k občanství. Naší zkoumanou problematiku nalezneme v oboru Výchova k občanství, jehož vzdělávací obsah zahrnuje kapitolu „Člověk ve společnosti“. V očekávaných výstupech žáků této kapitoly, se píše toto: „*Žák zhodnotí a na příkladech doloží význam vzájemné solidarity mezi lidmi, vyjádří své možnosti, jak může v případě potřeby pomáhat lidem v nouzi a jak pomoci v situacích ohrožení a obrany státu*“. (MŠMT, 2017, s. 57) Součástí oboru je i kapitola s názvem „Člověk, stát a právo“, ve které patří mezi očekávané výstupy žáka např.: „*Žák přiměřeně uplatňuje svá práva včetně práv spotřebitele a respektuje práva a oprávněné zájmy druhých lidí, posoudí význam ochrany lidských práv a svobod, rozumí povinností občana při zajišťování obrany státu*.“ (MŠMT, 2017, s. 60) Dále kapitola „Mezinárodní vztahy, globální svět“. Zde se můžeme setkat hned se dvěma očekávanými výstupy související s oblastí přípravy občanů k obraně státu, první z nich je: „*Žák uvede některé významné mezinárodní organizace a společenství, k nimž má vztah ČR, posoudí jejich význam ve světovém dění a popíše výhody spolupráce mezi státy, včetně zajišťování obrany státu a účasti v zahraničních misích*.“ Druhý je: „*Žák uvede příklady mezinárodního terorismu a zaujme vlastní postoj ke způsobům jeho potírání, objasní roli ozbrojených sil ČR při zajišťování obrany státu a při řešení krizí nevojenského charakteru*.“ (MŠMT, 2017, s. 61).

Dle metodického doporučení (2014) k problematice přípravy občanů k obraně státu, je cílem výuky na 2. stupni základních škol prohloubit a rozšířit znalosti žáků v oblasti obrany státu, získat základní informace o bezpečnostním prostředí, o právech a povinnostech vyplývajících ze členství České republiky v mezinárodních bezpečnostních a politicko-vojenských organizacích, o principech obrany státu a o úloze ozbrojených sil České republiky při zajišťování obrany státu a při řešení krizí nevojenského charakteru, seznámit žáky s povinnostmi občanů České republiky k obraně státu.

Toto metodické doporučení obsahuje i návrh na rozložení výstupů učiva na 2. stupni ZŠ. Žák by měl být schopen:

- a) uvést základní úkoly vlády, prezidenta, Parlamentu České republiky v souvislosti s obranou státu,
- b) vysvětlit základní povinnosti občana při obraně státu a pojem branná povinnost,
- c) vysvětlit rozdíl mezi stavem nebezpečí, nouzovým stavem, stavem ohrožení státu a válečným stavem,
- d) vysvětlit pojem kolektivní obrana, poslání a základní principy a podstatu fungování NATO a bezpečnostní politiku EU,
- e) uvést základní úkoly ozbrojených sil České republiky,
- f) rozlišit, co jsou to ozbrojené síly a Armáda České republiky,
- g) objasnit postavení Armády České republiky při zajišťování bezpečnosti státu, vnitřní a vnější bezpečnost státu,
- h) charakterizovat druhy vojsk Armády České republiky,
- i) uvést příklady použití Armády České republiky v krizových situacích nevojenského charakteru,
- j) charakterizovat postavení vojáka z povolání a vojáka v záloze,
- k) prokázat orientaci v historii naší armády.

Probírané učivo problematiky přípravy občanů k obraně státu by mělo být následující:

- úloha a postavení ozbrojených sil v bezpečnostním systému ČR,
- základní povinnost státu – zajištění svrchovanosti, územní celistvosti, ochrany demokratických základů, životů, zdraví a majetkových hodnot,
- stav nebezpečí, nouzový stav, stav ohrožení státu, válečný stav,

- povinnost k obraně státu – přehled základních povinností subjektů při obraně státu, branná povinnost,
- kolektivní obrana – význam a smysl kolektivní obrany, její prvky, organizace, bezpečnostní politika EU,
- NATO – vznik, systém fungování, příklady činnosti,
- bezpečnostní politika EU,
- ozbrojené síly České republiky – poslání, struktura, úkoly,
- Armáda České republiky – součást ozbrojených sil České republiky, hlavní druhy vojsk,
- úkoly Armády České republiky při odstraňování živelních pohrom,
- účast Armády České republiky v zahraničních misích,
- charakteristika služebního poměru vojáka z povolání,
- záloha ozbrojených sil – pojem, druhy záloh,
- historie a tradice naší armády (POKOS, 2014).

Dalším důležitým materiálem k výuce je již zmíněná Příručka pro učitele základních a středních škol (2018), která obsahuje základní informace o tématech souvisejících se zajišťováním obrany státu. Příručka je koncipována tak, aby odpovídala výstupům stanovených rámcovým vzdělávacím programem pro základní a střední vzdělávání. Každá kapitola příručky dále obsahuje i přehled námětů k diskuzi a seznam kontrolních otázek. Na konci příručky jsou k dispozici otázky ve formě testu.

Další nástroje, kterými se snaží Ministerstvo obrany podporovat vzdělávání v oblasti přípravy občanů k obraně státu, jsou následující:

a) Akreditované školení pro učitele základních škol

Školení probíhá zdarma v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků a účastníci obdrží osvědčení o absolvování školení a výukové a propagační materiály. Probíraná témata problematiky přípravy občanů k obraně státu jsou shodná s obsahem RVP ZV.

b) Prezentační program pro základní a střední školy

Zástupci Ministerstva obrany navštěvují vybrané školy v ČR a prezentují program Příprava občanů k obraně státu.

Cílem je uskutečnit interaktivní setkání s příslušníky Armády České republiky a seznámit žáky s tématy související s obranou státu. Prezentace je doplněna i praktickými ukázkami (Gerhát, 2018).

4.4.2 Ochrana člověka za mimořádných událostí

Kromě přípravy občanů k obraně státu je do učebních osnov zahrnuto také téma „ochrana člověka za mimořádných událostí“, do kterého patří tematické celky jako povodně, požáry, havárie, vichřice a zemětřesení.

Podle metodické příručky pro 2. stupeň základních škol (2006) je základní cíl výuky, aby žáci 2. stupně byli schopni chránit sami sebe, s čímž souvisí i osvojené a pochopení základních vědomostí o daných jevech (Sedláček, 2006).

Ve vzdělávací oblasti „Člověk a příroda“ se žáci v oboru „Zeměpis (Geografie)“ v kapitole „Neživá příroda“ seznamují s mimořádnými událostmi způsobené přírodními vlivy, to znamená příčiny vzniku mimořádných událostí, přírodní světové katastrofy, nejčastější mimořádné přírodní události v ČR (povodně, větrné bouře, sněhové kalamity, laviny, náledí) a ochrana před nimi. Jedním z očekávaných výstupů z této kapitoly je: „...žák charakterizuje mimořádné události způsobené výkyvy počasí a dalšími přírodními jevy, jejich doprovodné jevy a možné dopady i ochranu před nimi.“ (MŠMT, 2017, s. 76).

Na toto téma vydalo v roce 2003 Ministerstvo vnitra generální ředitelství HZS ČR příručku pro učitele základních a středních škol s názvem *Ochrana člověka za mimořádných událostí*. Příručka je rozdělena do čtyř základních kapitol: Ochrana obyvatelstva, Živelné pohromy, Havárie s únikem nebezpečných látek a Radiační havárie jaderných energetických zařízení.

Toto přepracované vydání vzniklo v důsledku změn v zákonu č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů (krizový zákon). Vzniklo generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky jako součást Ministerstva vnitra a spolu s hasičskými záchrannými sbory krajů převzalo úlohu koordinátora při plnění úkolů ochrany obyvatelstva na centrální a krajské úrovni. Také byl od listopadu roku 2001 zaveden na území České republiky jediný varovný signál s názvem „Všeobecná výstraha“. Signál má kolísavý zvuk a trvá 140 sekund, zaznít může až třikrát po sobě. Tento signál má za úkol upozornit na případné nebezpečí a dává tak pokyn k okamžitému vyhledání bezpečného místa a ke zjištění dalších potřebných informací. Dalšími výstražnými signály jsou požární poplach a zkouška sirén (Martínek, 2003).

5 Věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku

„Být normální v období dospívání je samo o sobě nenormální.“

Anna Freudová, 1958

Období staršího školního věku zahrnuje dvě fáze. První fází je období prepuberty, která obvykle probíhá od cca 11 do 13 let. Přibližně do 15 let probíhá druhá fáze, a to puberta. V tomto období života nastává velmi důležitý sociální mezník – ukončení povinné školní docházky a následně výběr povolání. Tento zlom bychom mohli také nazývat jako přechod od dětství k dospělosti (Švingalová, 2002).

Toto období je charakteristické značnými a výraznými biologickými i psychickými změnami. Ve fázi prepuberty dochází k prvním známkám pohlavního dospívání, a s tím spojené objevení prvních sekundárních pohlavních znaků a urychlení celkového růstu. U obou pohlaví bývá vývoj odlišný, u dívek probíhá tato fáze přibližně o 1–2 roky dříve než u chlapců. Vzniká tedy vývojová nerovnost mezi chlapci a dívkami, která se v počátku staršího školního věku ještě prohlubuje. Ve 13–15 letech dochází k dokončení prepuberty a k nástupu puberty, kdy se rozdíl mezi pohlavím začínají vyrovnávat. Období puberty končí u obou pohlaví zpravidla dosažením reprodukční schopnosti. Celkově se jedná o období s velmi nerovnoměrným tělesným, psychickým, pohybovým i sociálním vývojem (Langmeier, Krejčířová, 2006).

5.1 Tělesný a pohybový vývoj

V období staršího školního věku dochází ke změně tělesných proporcí a k urychlení růstu, převážně horních a dolních končetin. Vniklé disproporce růstu zapříčiňují nekoordinovanou motoriku pohybů, dítě v pubertě je tak „samá ruka, samá noha“ (Švingalová, 2002).

Bohužel právě období rychlejšího růstu může způsobit poruchy hybné soustavy, především u páteře. Může dojít ke skoliotickému držení těla a ke vzniku kyfózy. Proto je v tomto věku nanejvýš důležité učit děti správnému držení těla (Perič, 2012). Objevuje se přechodná neobratnost, nekoordinovanost pohybů, a to více u chlapců. Tyto diskoordinační projevy jsou způsobené nedostatečnou adaptací na aktuální změny v rozměrech těla, zvláště u mládeže, která nemá dostatek pohybu. V jemné motorice dochází ke křečovitosti. Zrychlený růst působí také na fyzickou výkonnost, která se v období staršího školního věku zhoršuje (Vlímová, 2009).

Kromě růstu se začíná měnit i endokrinní systém. Dochází k větší produkci hormonů ze žláz s vnitřní sekrecí a začínají pracovat i pohlavní žlázy, které podmiňují vznik tělesných změn, jakými jsou sekundární pohlavní znaky (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2007).

Ve všech pohybových schopnostech se prohlubují rozdíly mezi chlapci a dívkami. U vytrvalostních schopností je u chlapců zaznamenán progresivní růst během celého období, zatímco u dívek je tento průběh progresivní pouze do 13 let. U rychlostních schopností je to velmi podobné. U chlapců opět tato schopnost akceleruje během celého období, u dívek se také postupně zlepšuje, ale vrcholu dosáhne už v 15 letech. To samé platí u silových schopnostech (Vlímová, 2009).

5.2 Psychický vývoj

Období pubescence je velmi bohaté na změny v psychice u dívek i chlapců. Dochází k ovlivnění vztahů a projevů k sobě samým, k druhému pohlaví i ke svému okolí. Rozvíjí se logické a abstraktní myšlení – dochází k přechodu od konkrétních operací k formálním operacím a jedinec je schopný vyvozovat logické závěry. S myšlením souvisí i rozvoj logické paměti, to znamená, že si jedinec přestává pouze bezmyšlenkovitě, bez souvislostí pamatovat texty. Dále se zvyšuje rychlost i výdrž u učení. Ve fázi prepuberty vzrůstá význam fantazie, která se projevuje častým zasněním jedince.

Psychický vývoj úzce souvisí s vývojem tělesným. Tělesné změny u dívek mohou způsobit i vážné psychické problémy, jako je například bulimie a anorexie. S tím, jak jedinec přijal nebo nepřijal své tělesné změny, souvisí i chápání vlastní identity (Zacharová, Šimíčková-Čížková, 2007).

Děti bývají více nevyrovnané a náladové, snaží se o větší samostatnost a prosadit si vlastní názor. Objevuje se tzv. labilita, což je proměnlivost citů, které bývají prudké, nenadálé a v zásadě krátkodobé. Jedincům v tomto věku stačí pouze nepatrný podnět k projevení velmi intenzivních emocí, jsou více přecitlivělí a výbušní (Šimíčková-Čížková, 2008).

5.3 Sociální vývoj

Začíná fáze osamotňování a mění se vztah k rodičům. Někdy je toto vývojové období popisováno jako jakési sociální vakuum, protože jedinci už nejsou dětmi, ale ještě nejsou ani dospělými. Jedinci si vytvářejí nové vztahy.

Celkově je vývoj významně ovlivněn začleněním do kolektivu třídy a mimoškolních organizací. Mládež často pociťuje nudu a nedostatek zájmu (Machová, 2016). Dívky a chlapci se od sebe diferencují a vytvářejí oddělené skupiny. To je dáno tím, že dívky bývají vyspělejší a o mladší chlapce nejeví zájem. Přátelství ve skupině však nejsou příliš pevná, dochází k častějšímu střídání přátel a také k pociťování rivality mezi nimi. Nejen v třídním kolektivu dochází k rozdělení rolí a střetnutí se s konkurencí. Jedinci pociťují odpor k pravidlům a autoritě a snaží se mít za každou cenu odlišný názor od svých vychovatelů.

Patřit do skupiny je v tomto období pro jedince velmi důležité, mají potřebu navazovat nové kontakty. Ve skupinách dochází k přejímání skupinových hodnot, diskutování o morálce a smyslu života, členové skupiny se podporují navzájem. Jedinec má možnost vnitřně růst a získat sebevědomí (Šimíčková-Čížková, 2008).

6 Metodika nácviku disciplín branného závodu

V této kapitole se snažím přiblížit možné metodické postupy při nácviku vybraných disciplín branného závodu. Největší prostor věnuji nácviku střelby ze vzduchovky, a to nejen z důvodu náročnosti, ale také proto, že se tuto disciplínu děti nemají možnost naučit ve škole a v mnohých případech ani prakticky vyzkoušet. Dalším důvodem je vysoká důležitost této disciplíny v samotném branném závodě. Co se týče obsahu, je delší také kapitola nácviku hodů granátem. Hod, ať už granátem či míčkem, je technicky velmi náročnou disciplínou. Na základní škole je v hodinách tělocviku poměrně často podceňován, což lze vidět na technice hodů u dětí například na atletických závodech. To je tedy příčinou toho, proč jsem této disciplíně věnovala více řádků.

Zdravověda, tedy první pomoc, by měla být dle RVP ZV součástí výuky na druhém stupni ZŠ v rámci vzdělávací oblasti Člověk a společnost – vzdělávací obor Výchova k občanství, vzdělávací oblasti Člověk a příroda – obor Chemie, Přírodopis, Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, a nakonec také součástí vzdělávací oblasti a oboru Člověk a svět práce. Z tohoto důvodu není tato kapitola tak podrobná a rozsáhlá jako již zmíněné předchozí kapitoly.

Topografie je také součástí RVP ZV, přesněji ve vzdělávací oblasti Člověk a příroda – vzdělávací obor Zeměpis. Přesto si myslím, že je vhodné děti seznámit s topografickými značkami blíže, než je tomu v hodinách zeměpisu. V této kapitole jsem tedy uvedla i možné průpravné hry a cvičení, kterými si děti tuto dovednost lépe osvojí, a navíc se u toho pobaví.

Disciplína „lanová lávka“ je zaměřená na pohybové dovednosti a schopnosti závodníka. Pro dítě je důležitý všestranný rozvoj a pravidelná pohybová aktivita. K tomu částečně přispívá tělesná výchova, která ale sama o sobě nestačí. Proto k této disciplíně uvádím možná všestranná průpravná cvičení na rozvoj koordinačních a silových schopností.

Vědomostní test není v této kapitole záměrně uvedený. Je to z toho důvodu, že jde o velmi obecnou a rozsáhlou disciplínu závodu, která zasahuje do různých vědomostních oblastí. Nelze uvést přesnou metodiku nácviku, všeobecný přehled musí dítě získávat ve škole, a hlavně z vlastní iniciativy a touhy po vědomostech.

U každé disciplíny jsou uvedené příklady průpravných cvičení a her. Průpravná cvičení představují zejména soustavu fyziologicky účinných pohybů, zaměřených na procvičení pohybového aparátu lidského těla i na procvičení a upevnění nervosvalové koordinace. Jedinec se díky průpravným cvičením připravuje na budoucí pohybovou činnost. Díky těmto cvičením se mohou napravit funkční a růstové nedostatky, které byly způsobené neúměrnou zátěží a jednostranným zatížením.

Průpravnými hrami a soutěžemi se mládež učí zábavným a nenásilným způsobem dovednostem, které dále využijí nejen v branných závodech. Drobné hry rozvíjejí všestranně pohybové vlastnosti – rychlost, obratnost, vytrvalost a koordinaci. Dále působí také na vlastnosti jako kolektivnost a smysl pro „fair play“.

6.1 Střelba ze vzduchovky

Nácvik střelby ze vzduchovky je komplexní děj, který se skládá z manipulace se zbraní, zaujetí polohy, míření, dýchání a spouštění. Při nácviku střelby ze vzduchovky je vhodné jednotlivé činnosti metodicky seřadit a dodržovat postup nácviku od nejjednoduššího (poloha), přes složitější (míření a dýchání) až k nejtěžšímu (spouštění).

6.1.1 Postup nácviku

1) Polohy ke střelbě a držení zbraně

V jednotlivých částech nácviku správné polohy střelby je také vhodné začínat od těch nejlhčích – poloha vleže s oporou, a nácvik zakončit technicky nejnáročnější polohou vstoje. Všechny následující polohy jsou popsány pro praváky.

- **Poloha vleže s oporou**

Střelec leží mírně šikmo ve směru střelby, cca pod úhlem 15°–25°. Levá ruka uchopí zbraň do dlaně, nikoli do prstů a loket je opřený o podložku. Pravá ruka drží zbraň za krk pažby, střední článek ukazováčku leží na spoušti a pravý loket se také opírá o podložku. Pažba pušky je opřená v rameni mezi velkým prsním svalem a deltovým svalem. Nohy jsou mírně roztažené a pravá trochu pokrčená v kolenu. Levá noha se opírá špičkou o zem. V této poloze je dobré držet hlavu zpříma a dívat se na cíl před sebou. Chybou je naklánění a sklánění hlavy dolů.



Obrázek 3: Poloha v leže s oporou (zdroj: vlastní)

- **Poloha vleže bez opory**

Střelec opět leží odkloněn v úhlu 15° – 25° od směru střelby. Váha je mírně na levém boku. Nohy uvolněné a roztažené s mírným pokrčením pravé nohy v koleni – pravý kotník se dotýká podložky. Levá ruka je vysunutá vpředu a ohnutá v lokti, který je opřený podložku přibližně 6–9 cm vlevo od zbraně. Pažba musí být zasazená do pravého ramene, blíže ke krku. Pravá ruka není, na rozdíl od levé, hlavní oporou pro zbraň, protože jejím úkolem je držet ukazováček na spoušti. Hlava střelce je zpříma a mírně u pažby.



Obrázek 4: Poloha vleže bez opory, pohled z boku (zdroj: vlastní)



Obrázek 5: Poloha vleže bez opory, pohled shora (zdroj: vlastní)



Obrázek 6: Poloha a držení zbraně vleže bez opory (zdroj: vlastní)

- **Poloha vkleče**

V poloze vkleče má střelec pouze tři opěrné body, a proto je tato poloha těžší než předešlá poloha vleže. Střelec je v kleku s levou nohou vysunutou vpřed a ohnutou v koleni. Chodidlo levé nohy je spíše posunuto dozadu a tělo má tak tendenci se naklánět dopředu. Levá noha nese váhu zbraně, proto je důležité nohu dostatečně zpevnit, aby se ruka se zbraní zbytečně netřásla. Levá ruka nese opět váhu zbraně, je ohnutá v lokti a zapřená o levou nohu, loket je mírně posunutý doleva. Umístění pažby je stejné jako při předchozí poloze – v rameni, blíže ke krku. Jakmile střelec pušku správně umístí, přiloží pravou ruku na pažbu a vyladuje zamíření na terč. Hlava je vzpřímená, svaly šíje musí být uvolněné.

Co se týká pravé ruky, tak má opět na starosti spoušť, musí být uvolněná a pouze jemně ukazováčkem spočívat na spoušti. Loket tentýž ruky je volně podél těla. Samozřejmě je velmi důležité zaujmout správnou polohu těla a zbraně směrem na terč. To je velmi dobré trénovat se zavřenýma očima, po zaujmutí polohy oči otevřeme a zjišťujeme a kontrolujeme směr těla a zbraně. Podle potřeby pak střelec polohu upraví a snaží se jí zafixovat, aby byl při další slepé zkoušce směr v pořádku.



Obrázek 7: Poloha vkleče (zdroj: vlastní)



Obrázek 8: Poloha vkleče, pohled zepředu (zdroj: vlastní)

- **Poloha vstoje**

Poslední a zároveň nejtěžší poloha, protože je nejméně stabilní. Navíc musí střelec udržet vzduchovku vysoko nad zemí a tentokrát bez sebemenší podpory ruky, která drží zbraň. Postoj střelce musí být mírně nakloněný dozadu a lehce vpravo, aby se vyrovnala tíha zbraně. Opět musí být svalstvo uvolněné, případně lehce napnuté (svaly nohou), ale v žádném případě nesmí být křečovitě stažené. Nohy jsou rozkročené ideálně na vzdálenost ramen se špičky vytočenými ven. Při moc širokém rozkročení hrozí, že se střelec bude kolébat, naopak při příliš úzkém postavení hrozí ztráta rovnováhy. Levá ruka tvoří sama o sobě jakousi oporu pro zbraň. Předloktí by mělo směřovat k zemi. V držení zbraně může dojít, oproti předchozích poloh, ke změně. Záleží na tom, co je střelci pohodlnější, je možné položit vzduchovku na pokrčené prsty ruky, nebo ji položit na konečky napjatých prstů. Hlava musí být opět držena zpříma, neklene do strany, dopředu ani dozadu a je lehce přiložená u pažby. Pravá ruka má, jako vždy, na starosti spoušť zbraně. Zároveň pomáhá levé ruce zbraň přidržovat. Loket i celá ruka by měla mít minimální svalové napětí. Znovu je důležité hlídat správnou polohu směrem k terči a střelec i tuto polohu zkouší zaujmout nejdříve se zavřenýma očima a neustále tak vylepšovat postoj a nasměrování na terč (Filikar, 1997).



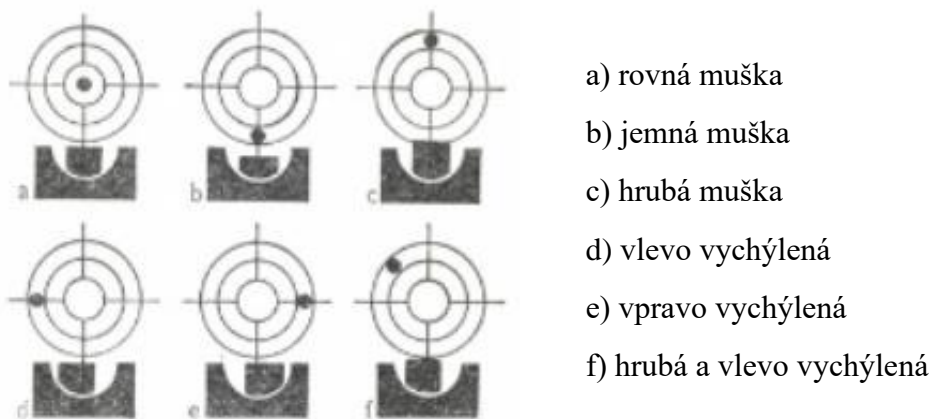
Obrázek 9: Poloha vstoje (zdroj: vlastní)



Obrázek 10: Jiné možnosti držení zbraně v poloze vstojе (zdroj: vlastní)

2) Míření a dýchání

Mířením rozumíme umístění mušky do výřezu hledí zbraně. A zároveň mít vyrovnané hledí mušky se záměrným bodem, což je terč, v jedné přímce. Podstatou správného míření je umístění mušky do výřezu hledí pokaždé stejně. Správný způsob míření se nazývá „rovná muška“. Střelec musí při zamíření nechat malou vzdálenost mezi zarovnanou muškou a spodním okrajem černého kruhu terče. Ve střeleckém slangu se tato úzká vzdálenost nazývá „světélko“. Tato pomůcka složí k tomu, aby střelec přesně mířil a mohl rozeznat, jestli mušku neposunul příliš nahoru nebo dolů. Jde o správné vyrovnaní mušky, hledí a terče, a to není jednoduchý úkol. Pro začátečníky a správný nácvik míření se používají tzv. „otevřená mířidla“, která jsou na vzduchovkách nejběžnější. Muška zbraně musí být tedy přesně uprostřed hledí, které je s horním okrajem mušky v jedné rovině. Při sledování všech tří zmíněných objektů musí střelec vidět ostře pouze mušku, hledí a terč nechá okem rozmazané. Další důležitou součástí je také doba, po kterou střelec míří. Kvůli únavě očí nesmí trvat míření příliš dlouho. Při nácviku je vhodné začít pouze se zarovnáváním mířidel do jedné roviny a teprve potom zařadit i terč.



Obrázek 11: Rovná muška a chyby v míření (zdroj: Musil, 1988)

K míření patří neodmyslitelně i dýchání, tyto činnosti jsou na sobě závislé. Doporučený postup dýchání je následující: před tím, než střelec zaujme střeleckou polohu, se dvakrát zhluboka nadechne a vydechne, po přesném zamíření lehce vydechne, zadrží dech a plynulým pohybem dokončí střelbu. Tento proces zadržení dechu a výstřelu by neměl trvat více než 8 sekund. Jako nácvik správného kostálního a abdominálního dýchání je vhodné provádět dechová cvičení vleže na zádech. Při cvičení kostálního dýchání položíme dlaně na strany spodní poloviny hrudníku a dýcháme pod dlaně – nádechem se snažíme roztahovat do strany hrudní koš. K procvičení abdominálního dýchání položíme dlaň na břicho a dýcháme opět pod dlaň. Druhou rukou hlídáme, aby se nám nehýbal hrudník (u kostálního dýchání naopak) (Brych, 2008).



Obrázek 12: Procvičení abdominálního a kostálního dýchání (zdroj: vlastní)

3) Spouštění

Spouštění musí být klidné, svižné a plynulé v souladu s mířením a dýcháním. Spoušť mačkáme středem druhého článku ukazováčku, nebo špičkou prvního článku – závisí na velikosti odporu spouště. Spoušť mačkáme postupně a rovnoměrně, bez trhnutí. Při spouštění je důležité, aby pravá ruka držela pažbu zbraně pevně, ale zároveň ne křečovitě. Samotné spouštění by nemělo trvat déle než 3 sekundy (Musil, 1988).



Obrázek 13: Poloha ruky při spouštění (zdroj: vlastní)

- **Suchá střelba**

Při nácviku spouštění je hlavním tréninkovým prostředkem suchá střelba, to znamená bez použití střeliva (v našem případě bez použití diablek). Tento způsob nácviku techniky střelby má své výhody i nevýhody.

Výhody suché střelby:

- možnost cvičit mimo střelnici,
- zkoušení nových střeleckých prvků,
- procvičování již naučených dovedností,
- větší klid a možnost koncentrace,
- finančně nenáročné.




Nevýhody suché střelby:

- chybí výstřely a s nimi spojená zpětná vazba,
- rychlá a snadná ztráta koncentrace.

Při suché střelbě máme možnost procvičovat již výše zmíněné prvky – zaujetí střeleckých poloh, míření, dýchání a samotné spouštění.

- **Ostrá střelba**

Prověřujeme naučené dovednosti a všímáme si nedostatků. Pro tento způsob nácviku se používá pouze prázdný papír místo terče. Cvičení spočívá v ověření zamíření a spouštění. Nejde o dosažení nejlepšího výsledku, ale o co nejméně rozptýlené zásahy v terči – papíru. Cílem je mířit stále do jednoho určeného bodu, bez změny polohy těla. Čím menší je rozptyl střel, tím je střelba na lepší úrovni. Prakticky jde o nácvik správné a přesné střelby (Žák, Hřebíčková, 2016).

| | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> - rozdílné zasazení zbraně do ramene - chybné přiložení hlavy k pažbě - nepřízpůsobení se změnám v osvětlení terče (především při střelbě malorážkou) - nedodržení rovné mušky - nesprávně zadržovaný dech (nestojnoměrně) - střelec drží zbraň příliš daleko od lučičku (nízká poloha) |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - nesprávná poloha levého lokte (není pod zbraní) - nesprávná poloha pravé paže (nestojnoměrná od výstřelu k výstřelu) - tlak ramene na botku zbraně |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - chyby ve spouštění - pravý loket klouže po podložce nebo ho střelec nadlehčuje - naklánění zbraně |

Obrázek 14: Možné příčiny rozptylu zásahů (zdroj: Brych, 2008)

Chyby ve spouštění

- Prudké stisknutí spouště, tzv. stržení,
- umělé protahování výstřelu (opak předchozího bodu),
- opožděné reakce, roztěkanost,
- přehnané svalové napětí,
- špatná souhra pohybů,
- brzké spuštění zbraně dolů – podvědomé uvolnění svalů ruky (Filikar, 1977).

6.1.2 Průpravná cvičení a hry

Nutno dodat, že všechna střelecká cvičení a hry musí probíhat pod bedlivým dozorem a za zajištěných bezpečnostních podmínek.

Střelba na špalíky

Na pevné podložce, nejlépe ve formě lavičky, postavíme pět černě nabarvených dřevěných špalíků o rozměru 5 x 5 cm. Cílem je sestřelit co nejvíce špalíků. Střílí se ze vzdálenosti 5–10 m z různých poloh. Aby mohla být soutěž vyhodnocena, vychází se z těchto dosažených hodnot:

- počet sestřelených špalíků na 5 ran,
- počet vystřelených ran na sestřelení všech pěti špalíků,
- čas potřebný k sestřelení všech pěti špalíků,
- závod do první chyby → závodník střílel až do první chyby, kdy minul cíl a hodnotil se počet sestřelených špalíků,
- vyřazovací závod.

Vyřazovací závod probíhá tak, že každý má možnost jednou vystřelit na špalík. Pokud se střelci podaří špalík sestřelit, závodník střílející po něm musí špalík také sestřelit, pokud střelec mine, tak vypadl ze soutěže. Naopak, pokud se trefí, tak zůstává ve hře a závodník po něm musí špalík také zasáhnout atd. Vítězem se stává poslední zbylý střelec.

Střelba na různě vzdálené cíle

V rozdílné vzdálenosti od palební čáry se rozmístí 3–5 cílů, 5–15 metrů od sebe. Úkolem střelců je zasáhnout jednotlivé cíle. Střelecké stanoviště se nemění, střelec střílí stále z jednoho místa. Princip vyhodnocení soutěže může být stejný jako u předchozí hry (Kašper, 1979).

Útokem vpřed – pal!

V této střelecké hře soutěží družstva proti sobě. Na povel vybíhají všichni první z družstev k předem danému bodu, tam se zastaví, lehnou si, odjistí a vystřelí na cíl. Poté zajistí, vstanou, běží zpět ke svému družstvu a předávají zbraň dalšímu v pořadí. Každý z družstev opakuje to samé a vítězí družstvo, které má první splněno. Důležité je dodržovat bezpečnostní pravidla a vzdálenosti mezi jednotlivými družstvy. Jsou možné i obměny – střílet v jiné poloze, zvětšit vzdálenost místa střelby apod. (Pávek, 1969).

6.2 Hod granátem

Hod granátem nacvičujeme stejně jako hod kriketovým míčkem. Vlastní hod se skládá ze tří fází:

- a. úvodní fáze – rozběh s přípravou na vlastní hod,
- b. vlastní hod,
- c. doznění pohybu – konečný přeskok (Valter, Nosek, 2007).

6.2.1 Postup nácviku

Stejně jako u mnoho dalších sportovních činností, začínáme nácvik hodu granátem od nejjednodušších dovedností po ty nejtěžší.

1) Držení granátu

Granát držíme sevřený v dlani a obemykáme ho prsty. Výstupek náčiní se nachází mezi ukazováčkem a prostředníčkem. Úchop musí být pevný, ale ne křečovitý. Je vhodné zkoušet různé cvičení úchopu, abychom získali cit pro náčiní, znali jeho hmotnost a byli si jistí úchopovou technikou.

Cvičení:

- přehazovat granát z ruky do ruky a uchopovat ho ze země,
- vyhazovat a chytat granát nad hlavou,
- bočné a čelné kruhy s náčiním (Langer, 2009).



Obrázek 15: Správné (vlevo) a špatné (vpravo) držení granátu (zdroj: vlastní)

2) Chůze, běh a nápřah s granátem

Granát držíme přibližně v úrovni hlavy v pokrčené paži, jejíž loket směřuje vpřed. Druhá paže je volně podél těla, mírně ohnutá v lokti. Při chůzi zůstává odhodová paže v úrovni hlavy a mírně se kývá vpřed a vzad v souladu s pohybem dolních končetin. Druhá ruka se pohybuje do rytmu. Po zvládnutí chůze zkusíme s granátem mírný poklus a až později rychlejší dynamický běh z místa. V obou případech se snažíme udržet běžecký rytmus. Při běhu je trup v mírném náklonu vpřed a došlap je pružný. Hlavním cílem nácviku je správné držení náčiní a zároveň rytmický soulad pohybu házející paže s náčiním a pohybu dolních končetin.



Obrázek 16: Držení granátu při chůzi (zdroj: vlastní)

Cvičení:

Na předem určené ploše označíme čtyři mety, cca 6 metrů od sebe. Jedinec se pohybuje s náčiním. Od první mety k druhé jde zrychlenou chůzí. Druhá meta znamená začátek startovního rozběhu ke třetí metě. Od třetí mety ke čtvrté začíná rytmický běh a od čtvrté mety setrvačný běh až do zastavení.

Přenášení náčiní do nápřahu je vhodné nacvičovat nejdříve na místě. Jedinec provádí nápřah spodním nebo dolním obloukem a pohledem kontroluje celý děj.

3) Hod z místa

Nácvik hodu z místa z čelného postavení spočívá ve správném postavení těla. Jedinec provede stoj rozkročný, odhodová paže je ve vzpažení vzhůru – vzad, loket vpřed a mírně pokrčen. Z tohoto základního postavení provedeme zdvihnutí pat od země a kolene s pánví tlačíme vpřed. Souběžně posunujeme paži dál za hlavu a provedeme hod.

Cvičení:

- hod ze sedu s náprahem obouruč, jednoruč,
- hod obouruč a jednoruč z kleku v čelném postavení,
- hod z místa obouruč ze stoje v čelném postavení,



Obrázek 18: Hod z kleku, náprah obouruč (zdroj: vlastní)



Obrázek 17: Hod ze sedu, náprah obouruč (zdroj: vlastní)

Následuje nácvik hodu z čelného postavení ze stoje předkročného. U praváků se k výše zmiňovanému standardnímu postavení přidá přednožení levou nohou. Tím pádem se mění rozložení zatížení těla. Pravá noha nese váhu těla, je pokrčená a chodidlo je natočeno ve směru hodu, pata se nedotýká země. Při samotném hodu je levá noha pevně zapřená o zem, koleno velmi mírně pokrčeno. Obě nohy zůstávají na zemi až do fáze odhodu. Trup těla je zakloněn, pravá paže s granátem ve vzpažení loktem vpřed. Hod probíhá přenesením váhy na levou nohu a švihem paže vpřed. Odhodový pohyb má následující postup: napnutí pravé nohy, protlačení pánve vpřed, protlačení hrudníku, protlačení pravého ramene do směru hodu.

Granát musí být odhozen ve správné fázi hodu. Při předčasném vypuštění bude hod příliš vysoký a naopak, pokud ho pustíme příliš pozdě, granát poletí strmě dolů (Dostál, 1991).

Cvičení:

- hody bez velkého úsilí z čelního postavení ve stoji výkročném levou nohou.



Obrázek 19: Hod z místa, čelné postavení (zdroj: vlastní)

Při hodu z bočního postavení trupu musí být při základním postoji pravé chodidlo mírně vytočené vpravo. Těžiště těla se dostává nad chodidlo a koleno je pokrčené. Levá paže je v mírném pokrčení před tělem (uzavírá trup), postupné přetáčení celého těla do směru hodu, tedy do čelního postavení. Přetáčení probíhá přes patu, bok levé nohy a trup. Pravá odhodová paže je nejdříve dlaní vzhůru, při pohybu se však loket začíná vytáčet vzhůru. Ve finále dojde pohyb do stabilního dvouoborového postavení známém jako „napjatý luk“.

Cvičení:

- nácvik hodu z místa z bočního postavení bez náčiní,
- hody z bočního postavení z místa s náčiním.



Obrázek 20: Hod z místa, bočné postavení (zdroj: vlastní)

4) Hod ze tří kroků

Po osvojení všech předchozích nacvičovaných dovedností, následuje hod ze tří kroků. Hod zahájíme výkrokem levé nohy, druhý krok úmyslně prodlužujeme, trup je zakloněný a v „zavěšení“. Poslední třetí krok je ukončen zrychleným dokrokem. Paže je během celého pohybu ve vzpažení. Nejdůležitější je nácvik rytmu jednotlivých kroků, „zavěšení“ trupu při náprahu a vzpažení paže s nácíním.

Cvičení:

- nácvik odhodových kroků bez odhodu granátu, nejprve pomalu a postupně zrychlovat,
- nácvik kroků s odhodem,
- odhody na vertikální cíl z důvodu snahy o zasažení výše umístěného bodu – pouštění granátu ve správné fázi odhodu.

5) Hod z rozběhu

Rozběh při hodu může být poměrně krátký. Stupňovaný rozběh ukončujeme tzv. impulzivním krokem (přeskokem), který trénujeme nejdříve zvlášť. V průběhu tohoto kroku provedeme náprah paže s míčkem vzad. Díky impulzivnímu kroku se dostáváme z rozběhu do odhodového postavení. Tento přechod se provádí dynamickým odrazem z levé nohy. Přeskokem dochází k předběhnutí dolních končetin před trup a paži. Veliký důraz klademe na správný rytmus levá – pravá – levá. Levá paže „zavírá“ trup, který držíme stále v poměrně vzpřímené poloze.

Celý pohyb zakončujeme došlapem pravé dolní končetiny v úhlu 45° ve směru hodu, tento pohyb provedeme ještě před došlapem levé nohy do opory. Levá noha došlapuje přes patu na celé chodidlo, zapření a natáhnutí dolní končetiny v kolenu způsobuje jakési zpoždění paže během „napínání luku“. Správné odhodové postavení je nezbytné pro oporu pro zrychlení pohybu trupu a pro velmi svižné prošvihnutí odhodové paže.

Cvičení:

- nácvik rytmu kroků a hodu bez náčiní,
- nácvik rytmu kroků a hodů s náčiním bez odhodu,
- nácvik rytmu kroků a hodu s náčiním a s odhodem.

Hod s celým rozběhem trénujeme nejprve z polovičního rozběhu a postupně pohyb zrychlujeme a prodlužujeme.



Obrázek 21: Hod z rozběhu (zdroj: vlastní)



Obrázek 22: Hod z rozběhu – pokračování (zdroj: vlastní)

Cvičení:

- hod ze tříkrokového rytmu,
- hod ze čtyřkrokového rytmu s postupným prodlužováním rozběhu,
- hod z celého rozběhu (Valter, Nosek, 2007).

6.2.2 Průpravné hry

Cílem těchto her je uvědomit si polohu těla při odhodu a získat kontrolu nad intenzitou hodu. Cvičení jsou vhodným doplňkem nácviku hodu a příjemným zpestřením. Zároveň kontrolujeme správnou polohu těla a úspěšnost hodů. Účinné je využívat různé druhy pomůcek, házet na terče v různých výškách a házet z různých vzdáleností. Můžeme zařadit i soutěžní formy.

Kdo dříve a přesněji

Náplní hry je v co nejkratším čase naházet určený počet granátů do vyznačeného cíle. Cíl o rozměrech 2 x 6 je ve vzdálenosti 25 metrů pro chlapce a 15 metrů pro dívky. Hodnotí se rychlost a počet zásahů (Znamínko, 1967).

Střelba do plechovek

Postavíme deset plechovek/kelímků do pyramidy na vyvýšeném místě. Úkolem hráčů je třemi hody tenisovým míčkem srazit co nejvíce plechovek. Střelí se od vyznačené čáry, která je stanovena podle střeleckých schopností závodníků.

Zasáhni kužel

Hrací prostor oddělíme nejlépe švédskými lavičkami na dvě poloviny. Na každé lavičce jsou postaveny 4 kužele. Dvě družstva o stejném počtu hráčů se postaví proti sobě na přidělenou polovinu. Cílem hry je házením míčů, kterých je stejně jako hráčů, zasáhnout některý z kuželů tak, aby spadl z lavičky na soupeřovu polovinu. Podmínkou je, že hráči mohou na kužele házet z předem dané označené vzdálenosti, nejbližší cca 2 metry od lavičky. Vítězí družstvo, které má po zásahu posledního cíle na své polovině méně kuželů.

Na hradního – hráč ve středu kruhu chrání kužel/míč, který se ostatní hráči snaží zasáhnout míčem.

Na myslivce – myslivec se snaží míčem zasáhnout ostatní hráče, kteří jsou volně rozmístěni po hřišti. Zasažení se stávají pomocníci myslivce a také vybijí zbylé hráče.

Běh za míčem

Dvě družstva se postaví do zástupů za startovní čáru. První z obou zástupů hodí míč co nejdále do prostoru. V tom okamžiku vybíhají druzí ze zástupů. Druhý ze skupiny A běží pro míč skupiny B a opačně. Kdo se dřív vrátí ke startovní čáře s míčem soupeře, získává bod pro svou skupinu. Pak házejí třetí, běží čtvrtí atd. Hra trvá tak dlouho, dokud se všichni nevystřídají v házení i v běhu. Vyhrává skupina s vyšším počtem bodů.

Dobývání hradu

V hracím prostoru vyznačíme kruh o průměru asi 25 metrů. Uprostřed kruhu postavíme pyramidu z vhodných pomůcek. Vně kruhu jsou dobyvatelé hradu, jejichž úkolem je přesně mířenými ranami kruh zbořit. V kruhu jsou obránci, kteří hrad brání svým tělem, nohama a hlavou (nikoli rukama). Dobyvatelé mají k dispozici 10 výstřelů. Jako jeden spotřebovaný výstřel se počítá, podaří-li se obráncům udržet míč v kruhu. Vítězí to družstvo, jemuž se podařilo hrad více poškodit (Tůma, 2004).

6.3 Lanová lávka

Při překonávání nízkých lanových překážek, do níž patří například i tato disciplína, jsou klíčové kondiční, koordinační i obratnostní schopnosti jedince. Silové schopnosti můžeme rozvíjet nejdříve jako posilování s využitím vlastního těla, základem zůstávají pohybové hry. U dětí staršího školního věku je již vhodné začít s cíleným rozvojem síly s využitím různého náčiní.

Metody rozvoje silových schopností jsou různé a liší se hlavně počtem opakování, pohybovou rychlostí a velikostí překonaného odporu. Z koordinačních (obratnostních) schopností nás bude zajímat převážně schopnost rovnováhová, a to v souvislosti s udržováním těla v určitých polohách.

Při překonávání nízkých lanových překážek jde o kombinaci různých pohybových úkonů, které v sobě zároveň skrývají určité riziko. Vyžadují také překonání strachu, rozhodnost a tvořivý přístup při řešení dané situace (Neuman, 2000).

6.3.1 Silové schopnosti

Před silový cvičením je důležité si stanovit:

- jak dlouho bude trvat jedno zatížení,
- kolikrát se toto zatížení bude opakovat,
- s jakou intenzitou budeme jednotlivé zatížení provádět,
- jak nastavíme délky odpočinku mezi jednotlivými opakováními.

Samozřejmostí musí být důkladné rozcvičení a závěrečné kompenzační a vyrovnávací cvičení.

Silový rozvoj u dětí staršího školního věku zaměřujeme v počátku období na cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla:

- kliky, dřepy, sklapovačky,
- cvičení na nářadí – kliky na bradlech, shyby,
- šplh bez přírazu, ručkování apod.,
- cviky ve dvojicích.

Silový rozvoj v pokročilejším věku pubescentů se zaměřuje do tří základních oblastí:

1) Nácvik techniky posilování

2) Všeobecná silová příprava – hlavními prostředky jsou:

- cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla – kliky, dřepy, shyby...,
- cvičení ve dvojicích – přenášení, výskoky do náruče,
- malé činky – rotační a švihová cvičení, výpady, dřepy apod.,
- medicinbaly – výhozy do výška a odhody do dálky – vpřed i vzad, manipulace apod.,

3) Využití speciálních metod rozvoje silových schopností:

- **Metoda rychlostní** – cvičení s malým odporem, s maximální rychlostí a s malým počtem opakování (10–15x). Vhodná cvičení jsou:
 - skoky přes překážky (lavičky, nízké překážky, kužely),
 - výskoky (na švédskou bednu, stupínky),
 - víceskoky,
 - výběhy a skoky do schodů,
 - hody do výšky, do dálky.
- **Metoda vytrvalostní** – odpory s nízkou hmotností, delší doba cvičení a vyšší počet opakování. Vhodná cvičení jsou:
 - kliky, dřepy,
 - skoky, přeskoky,
 - cvičení s malými činkami,
 - švihadlo,
 - akrobatická cvičení – přemety, kotouly, stojky apod.,
 - činnosti s míčem – sportovní hry.
- **Metoda opakovaných úsilí** (zařazujeme pouze u jedinců, kteří již prošli minimálně dvou letou silovou přípravou) – u starších chlapců je vhodná velikost zatížení okolo 60 % maximální zátěže, u dívek méně, počet opakování kolem 10 a vhodné je rychlejší provedení cviku (Perič, 2012).



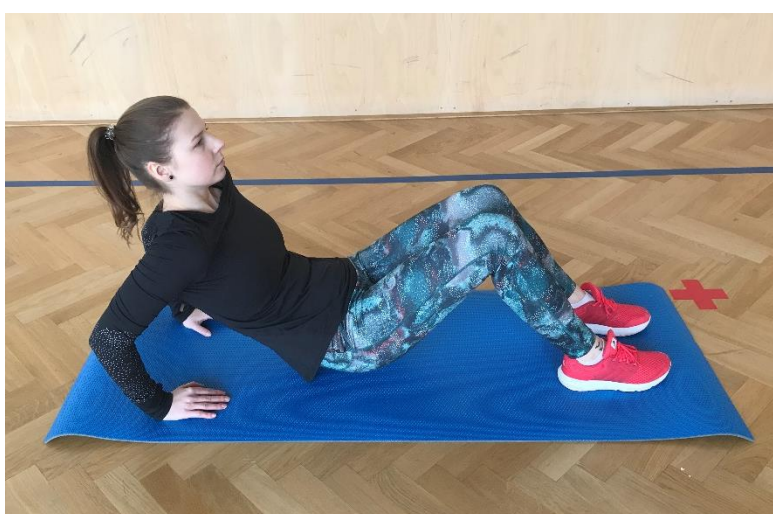
Obrázek 23: Visy na žebřinách (zdroj: vlastní)



Obrázek 24: Sklapovačky (zdroj: vlastní)



Obrázek 25: Kyvadlo (zdroj: vlastní)



Obrázek 26: Obrácené kliky (zdroj: vlastní)



Obrázek 27: Dřep – odskok do vzporu ležmo (zdroj: vlastní)



Obrázek 28: Vzpor ležmo – obratem vzpor ležmo vzad (zdroj: vlastní)

6.3.2 Koordinační schopnosti

Dle Periče (2012) patří mezi hlavní zásady pro rozvoj koordinace:

- volíme spíše koordinačně složitá cvičení, přiměřeně náročná,
- cvičení v různých obměnách,
- cvičení v měnících se vnějších podmínkách,
- cviky se změnou rytmu,
- kombinace již osvojených pohybových dovedností,
- současné provádění několika činností.

Cvičení na rozvoj koordinace:

- akrobatická cvičení jako jsou kotouly, odrazy, přeskočky, postupujeme od jednodušších ke složitějším – hvězdy, přemety apod.,
- cvičení na nářadí (koza, kůň, kruhy) a s nářadím (švihadlo, tyče a lana),
- překážkové dráhy – podlézání a přelézání,
- změny poloh těla,

- cviky na ovládání a manipulaci s předměty (míče, házení, vrhání, chytání),
- rovnovážné a balanční cviky – běhy, skoky s obraty, se změnami směru, na lavičkách, kladině,
- rytmická cvičení,
- cvičení ve dvojicích, trojicích,
- zrcadlová cvičení,
- asymetrické pohyby,
- cvičení v ztížených podmínkách v různém prostředí – se zavřenýma očima, s omezením pohybu apod. (Perič, 2012, s. 68).

6.3.3 Průpravná cvičení a nízké překážky

Následující hry a cvičení přispívají k rozvoji koordinačních schopností – obratnosti i rovnováhy a zároveň tedy slouží jako nácvik na případné překážkové disciplíny v branných závodech.

1) Překážkové dráhy

Překážkové dráhy jsou základním nástrojem pro rozvoj koordinace, jejichž podstatou je plnění různých úkolů na jednotlivých stanovištích.

Místo klasických překážkových drah v tělocvičně, můžeme zařadit i hry venku. Využíváme louky, lesy, polní a lesní cesty, potoky, mosty apod. Jako příklad může posloužit následující hra.

Dobrodružná stezka

Cvičení cca na dvě hodiny, které není pevně dané a můžeme ho upravovat podle aktuálních podmínek. Pro větší motivaci žáků lze provádět i jako soutěž na týmy. Popis jednotlivých činností, mezi kterými se skupina pohybuje rychlou chůzí nebo klusem:

- Přesun přes louku nebo širokou polní cestu štafetovými závody – přenášení jednoho člena na vymezenou vzdálenost, trojnohý běh (dvojice se svázanýma nohama), trakař, běh pozadu, žabí skoky apod.
- Zastávka u kupy dříví – štafeta v přenášení polen.
- Šplhání na vybrané stromy – do takové výšky, aby na ně vedoucí nedosáhl.
- Přecházení šikmého padlého stromu – na konci seskok se záchranou.
- Přecházení tenkého břevna.

- Házení břemene štafetovým způsobem – každý hodí a od místa, kam břemeno dopadlo, hází další hráč.
- Vybíhání do příkrého svahu – jednotlivci nebo štafetovým způsobem.
- Hod na cíl šiškou, kamenem a počítá se počet úspěšných hodů.
- Přeskok potoka – lze i o tyči.

Nakonec zhodnotíme jednotlivce i družstva (Neuman, 2000).

2) Rovnovážná cvičení

Cviky s využitím obrácené lavičky, kladiny:

- chůze po kladině, vpřed i vzad,
- překonání kladiny po čtyřech, vpřed i vzad,
- obraty o 360°,
- dvojice dětí stojí proti sobě, každé na svém konci kladiny, jdou proti sobě – uprostřed se musí vyhnout, aby mohly přejít na druhý konec,
- sed na kladině – zvednout nohy a držet rovnováhu,
- dvě lavičky, jednu položíme na zem, druhá je křížem přes ní a vytvářejí „houpačku“, žák přechází přes houpačku – v polovině ji nechá převážit a přejde po ní na druhou stranu (vhodné pro mladší děti, nutná záchrana),
- na kladině rozmístíme předměty a děti je překračují.

Cviky s využitím balančních desek nebo medicinbalů:

- stoj na jedné noze,
- podřep, dřep,
- stoj přednožný pravou, levou nohou,
- výpony na špičky,
- mírný výskok
- stoj – dribling s míčem, ztížíme přidáním dřepů (Perič, 2012, s. 124–125).



Obrázek 29: Chůze po obrácené lavičce (zdroj: vlastní)



Obrázek 30: Překonání lavičky po čtyřech (zdroj: vlastní)



Obrázek 31: Překračování předmětů (zdroj: vlastní)



Obrázek 32: Sed s udržením rovnováhy (zdroj: vlastní)



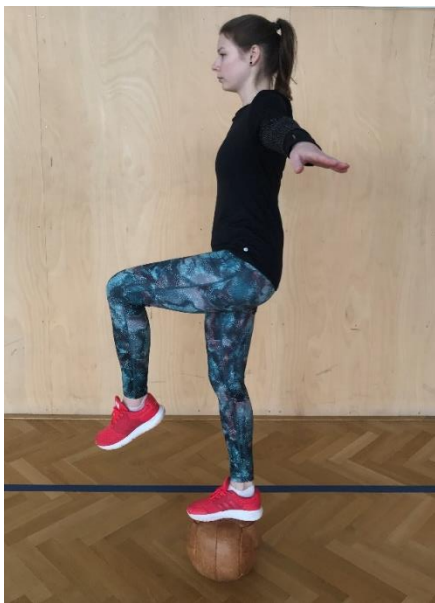
Obrázek 33: Holubička (zdroj: vlastní)



Obrázek 34: Podřep (zdroj: vlastní)



Obrázek 35: Stoj na špičkách (zdroj: vlastní)



Obrázek 37: Stoj na jedné noze (zdroj: vlastní)



Obrázek 36: Stoj přednožný pravou (zdroj: vlastní)

3) Nízké překážky

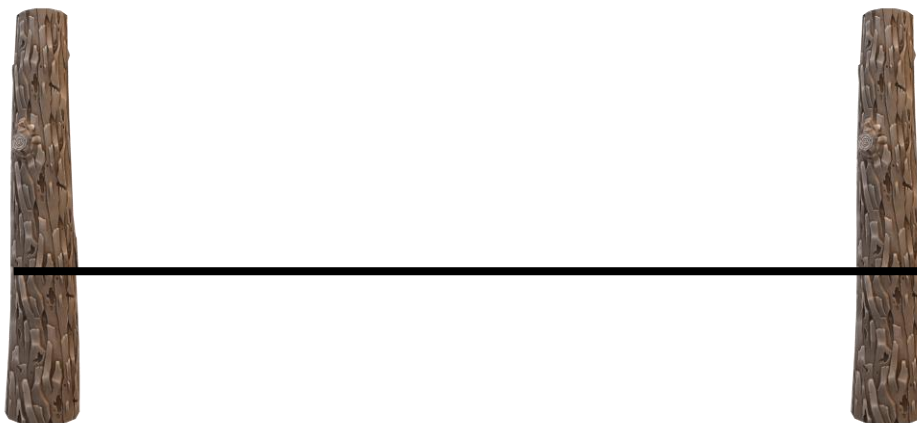
Při přípravě aktivit je nutné znát všechna důležitá opatření a bezpečnostní pokyny a ke všemu přistupovat s maximální obezřetností. U některých těžších překážek je potřeba určitá míra zkušenosti. U lanových překážek by se měly, kvůli možnému poničení stromů, mezi lano a strom vkládat podložky – většinou stačí kusy ze starých kobereců.

Přechod klády

Cvičení vhodné do lesa a pro začátečníky. Najdeme vhodný kmen stromu, který je možné přejít. Skupina se může vzájemně povzbuzovat.

Jednoduché lano

Mezi dva vhodné stromy napneme lano, které by nemělo být výše než 40 cm nad zemí, úkolem je přechod napnutého lana bez jakékoliv opory. Jedná se o cvičení, při kterém se zdokonaluje cit pro rovnováhu. Můžeme využít i různé variace: výdrž na laně, obraty a výskoky atd.



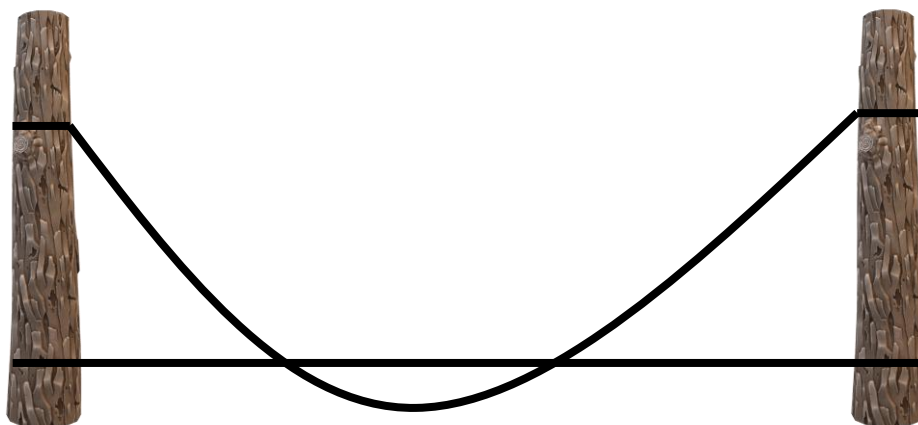
Obrázek 38: Překážka Jednoduché lano (zdroj: vlastní)

Opice

Stejně jako u předchozí hry, napneme lano mezi dvěma stromy. Tentokrát však musí být minimálně 1,4 metru nad zemí. Úkolem jedince je přeručkovat lano jako „opice“ – chytne se lana nohama a rukama posouvá se na druhý konec.

Uvolněný přechod

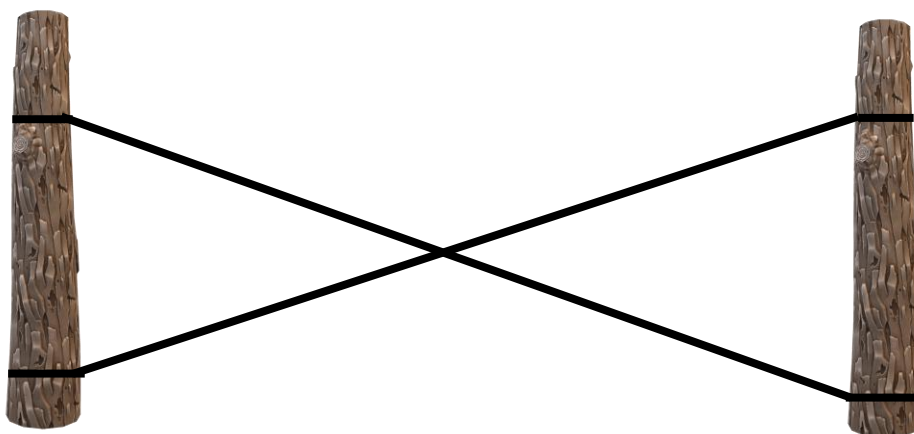
První lano napneme mezi stromy cca 40 cm nad zemí. Druhé lano (pomocné) je uchyceno asi 150 cm nad lanem nosným, ale podmínkou je, aby bylo o 1–1,5 metru delší. Úkolem je přejít nosné lano na druhou stranu. Jako opora slouží pomocné lano, které je ale delší, a proto musí přecházející najít vhodný způsob pohybu. Obměnou může být přechod dvou jedinců najednou, každý na opačném konci.



Obrázek 39: Překážka Uvolněný přechod (zdroj: vlastní)

Nebezpečné X

Tato lanová překážka je určena pouze pro zkušené instruktory. Mezi dva stromy napneme lana tak, že tvoří kříž. Tam, kde se lana kříží, je svážeme (těžší varianta je bez svázání lan uprostřed). Úkolem jedince je přelézt od jednoho stromu k druhému, aniž by se dotkl země. Čím více se blíží žák ke středu, tím je úkol obtížnější. Jedinec musí nad zdoláním překážky přemýšlet (Neuman, Vomáčko, Boštíková, 1999).



Obrázek 40: Překážka Nebezpečné X (zdroj: vlastní)

6.4 Zdravověda

Zdravověda neboli první pomoc, je nezbytnou součástí přípravy nejen na branné závody, ale je také součástí základního vzdělání, které připravuje na situace, které mohou nastat i v běžném životě. Jedinci by měli mít vědomosti z oblasti teorie, ale hlavně praxe. Praxí se v tomto případě myslí zkoušení modelových situací. Dle metodické příručky První pomoc pro učitele středních škol (s využitím pro ZŠ – II. Stupeň) (2014) by měli mít žáci staršího školního věku znalosti z níže uvedených témat.

Ke všem probíraným tématům je vhodné připravit pracovní listy, díky kterým si žáci budou moci jednotlivá témata zdravovědy procvičit a zároveň zopakovat. Průpravná cvičení (praktického charakteru) jsou velmi důležitá a pro pochopení problematiky první pomoci i nezbytná, měla by vždy následovat po teoretickém výkladu a praktické ukázce vedoucího (učitele).

- **Úvod do první pomoci**

Žáci se nejdříve musí teoreticky seznámit s pojmem „první pomoc“. Je jim vysvětlena definice a cíle první pomoci a jsou poučeni o legislativě spojené s první pomocí. Žák by měl rozumět rozdíl mezi laickou a odbornou pomocí a měl by umět přivolat první pomoc. Dále je mu vysvětlen postup první pomoci při závažné nehodě či úrazu.

Průpravné cvičení: žáci jsou rozděleni do skupinek. Každá skupina dostane kartičky s různými situacemi, kdy je zapotřebí zavolat na tísňové linky. Podstatou hry je naučit se a zafixovat správný způsob komunikace s operátorem tísňové linky.

- **Resuscitace (bezvědomí, šok)**

Cílem je naučit žáky postup resuscitace teoretickým i praktickým nácvikem na modelu figuríny. S tím souvisí také stabilizační a zotavovací polohy.

Průpravná cvičení a praktický nácvik:

- polohování a transportu zraněného,
- rozpoznání dýchání,
- vyšetření postiženého při vědomí,
- nalezení tepu na krkavici,
- technika resuscitace na resuscitační figuríně.

- **Náhlé stavy I. (epilepsie, otřes mozku, infarkt myokardu, náhlé stavy při cukrovce)**

Žák pozná projevy epilepsie, otřesu mozku, hypo/hyperglykémie a infarktu myokardu a je schopný poskytnout první pomoc → seznámení žáků s postupem poskytování první pomoci ve zmíněných situacích.

Průpravné cvičení: vytvoření modelové situace, kdy si žáci vyzkouší praktické poskytnutí první pomoci u náhlých stavů.

- **Náhlé stavy II. (astma, alergie, mdloba, cizí těleso v dýchacích cestách, otravy)**

Cílem tohoto tématu je, aby jedinec poznal projevy astmatického záchvatu, alergie, cizího tělesa v dýchacích cestách a otrav. Naučí se postup poskytování první pomoci v těchto situacích.

Průpravné cvičení: vytvoření modelové situace, kdy si žáci vyzkouší praktické poskytnutí první pomoci u náhlých stavů.

- **Náhlé stavy III. (poranění způsobená zvířaty – pokousání, bodnutí hmyzem, kousnutí klíštětem, uštknutí hadem)**

Výukovým cílem je seznámení žáků s rizikem pokousání, bodnutí hmyzem, kousnutí klíštětem a uštknutí. Opět se naučí postup poskytování první pomoci v uvedených situacích.

Průpravné cvičení: vytvoření modelové situace, kdy si žáci vyzkouší praktické poskytnutí první pomoci u náhlých stavů.

- **Krvácení**

Žák je schopen určit jednotlivé druhy krvácení a naučí se ošetřit postiženého v modelových situacích.

Průpravné cvičení: jedinci jsou rozděleni do dvojic, ve kterých si zkouší jednotlivé obvazové techniky dle předem daného zadání. Praktický nácvik modelových situací – stavění krvácení.

- **Tepelná poškození organismu (úžeh, úpal, mdloba, popáleniny, úraz el. proudem a bleskem, poleptání, omrzliny)**

V tomto případě se žák musí naučit a uvědomit si význam prevence a přínosu ochranných pomůcek. Musí být schopen pochopit rozdíl mezi úpalem a úžehem. Naučí se odhadnout závažnost poškození a postup ošetření.

Průpravné cvičení: jedinci jsou rozděleni do skupinek a dle modelových zadání správně ošetřují tepelná poranění raněného.

- **Poranění netepelným úrazem (poranění pohybového aparátu, hlavy, hrudníku, břicha)**

V tomto posledním tématu se žáci naučí poznat otevřenou a zavřenou zlomeninu a možnosti ošetření. Ošetření budou schopni provést také u poranění kloubů a hrudníku. Jedinci znají správný postup při manipulaci osoby s poraněním páteře.

Průpravná cvičení: děti jsou rozdělené do skupinek a dle modelových zadání správně ošetřují poranění pohybového aparátu (Bártová, Nedbalová, Šťastná, 2014).

6.4.1 Průpravné hry

Kde to je?

Utvoříme dvě skupiny, z nichž každá si zvolí jednoho figuranta. Ostatní obdrží lístečky, na kterých jsou napsány názvy částí těla. Každá skupina má za úkol přišpendlit svému figurantovi lísteček na správné místo. Až budou hotovy, porovnáme oba figuranty, zda dopadli stejně. Vyhrává skupina, která udělala méně chyb.

Uhádni zranění

Každý hráč (postupně) si vylosuje lístek, na kterém je název úrazu. Má krátký čas na přípravu a určitý materiál k dispozici (barvy, červenou tekutinu, modelínu tělové barvy apod.). Ostatní si jej během přípravy nevíšimají. Když je hotov s maskováním, zavolá ostatní k sobě a předvádí, co si vylosoval. Může používat mimiku, gestikulaci a omezeně i verbální projev. Ostatní hráči mají za úkol uhodnout, jaké zranění nebo nemoc předvádí. Podle dohody mohou předvádějícímu klást nepřímé otázky (např. kde ho bolí, co dělal apod.). Vedoucí hry nakonec co nejpřesněji popíše, jak vypadá úraz nebo onemocnění ve skutečnosti.

Najdi raněného

V kruhu cca 50 metrů od startu leží na různých místech v lese polovina hráčů představující raněné. Každý má u sebe lístek s popisem zranění. Na znamení vybíhá druhá polovina hráčů ke svému napřed určenému zraněnému, poskytnou jim první pomoc a dopraví je zpět ke startu. Kdo se vrátí první se správně ošetřeným raněným, vyhrál. Za každou chybu v ošetření a ve způsobu dopravy připočteme k dosaženému času jedince 5 vteřin.

Soutěž v dopravě raněných

Čtyřčlenná družstva stojí v zástupech vedle sebe. Před každým družstvem sedí ve vzdálenosti cca 25 metrů dva další hráči, kteří představují raněné. Na znamení vybíhají z každého družstva první dva hráči k raněným, z paží utvoří nosítka a přenesou jednoho raněného zpět ke startu. Ihned nato vybíhají další dva k druhému zraněnému a stejným způsobem ho dopraví zpět do startu. Transport musí odpovídat pravidlům první pomoci, s raněným by se tedy nemělo běžet. Vítězí družstvo, kterému se podaří nejdříve a nejšetrněji dopravit raněné zpět ke startovní čáře. Za chyby připočítáváme pokutový čas.

Vraťte se pro raněné

Vedoucí hry ukryje v přesně ohraničeném hracím území (nejlépe les) tři hráče, kteří představují raněné útočníky. Na znamení vběhnou do hracího prostoru obránci a minutu po nich zdraví útočníci. Úkolem útočníku je nalézt a dopravit raněné útočníky za hranici hracího prostoru, aniž je obránci chytí. Obránci mají právo na vymezeném prostoru zajmout útočníka dotykem. Zranění mohou být pouze nesení. Útočníci vítězí, pokud se jim podaří v určeném čase odnést alespoň dva raněné (Průcha, 1976).

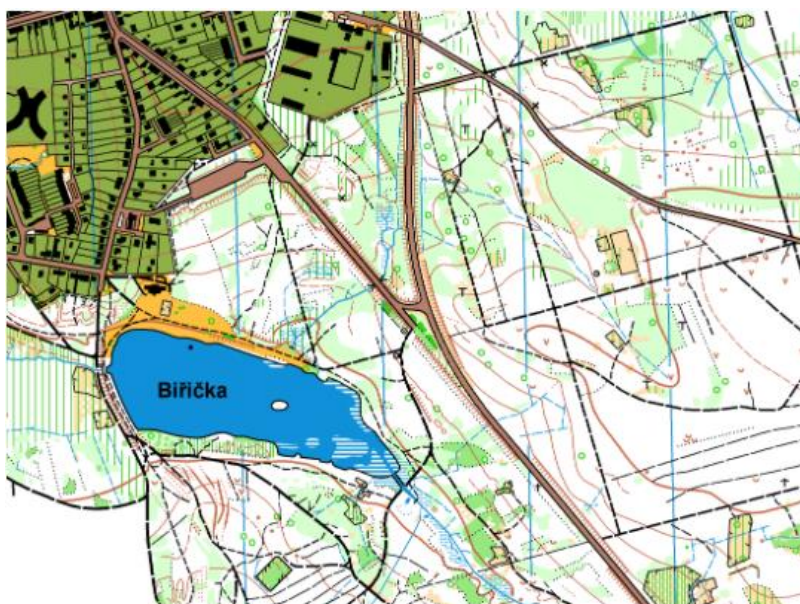
6.5 Topografické značky

Znalost topografických značek by měla být součástí obecné nauky o mapě. V této kapitole se zaměříme především na nácvik a zdokonalování topografických dovedností pomocí průpravných cvičení, her a soutěží.

Nejdříve je nutné seznámit žáky s topografickou mapou, která se běžně liší od školních a atlasových map. Nejvhodnější je připravit topografickou mapu známého okolí, žáci pak budou mít lepší představu o tom, co jaká topografická značka znamená a co představuje. V topografické mapě najdeme kromě značek i různé mapové barvy. Jedince tedy nejdříve seznámíme s nimi. Vedoucí na mapě barvy ukazuje a vysvětluje jejich význam.

Mapové barvy

- Černá barva: umělé objekty a kamenné útvary
- Hnědá barva: terénní objekty
- Modrá barva: vodní objekty
- Žlutá barva: louka
- Tělová barva: paseka
- Zelená barva: průběžnost lesa, hustník a podrost
- Bílá barva: čistý les
- Červená barva: zákazy



Obrázek 41: Příklad topografické mapy (zdroj: Ransdorf, 2020)

Topografické značky

Při učení nových topografických značek máme připravené kartičky s obrázky a názvem značek. Vedoucí postupně ukazuje žákům jednotlivé značky a zároveň je ukazuje na mapě. Po tomto nácviku zařadíme průpravné hry, soutěže a cvičení (Ransdorf, 2020).

6.5.1 Průpravná cvičení a hry v místnosti a tělocvičně

Uhádni značku

Vedoucí ukazuje obrázky topografických značek a soutěžící mají za úkol napsat název značky na papír. Při dalších hrách může vedoucí čas na odpověď postupně zkracovat. Vítězem se stává ten, kdo má na konci soutěže nejméně chyb.

Topografické loto

Máme nakreslenou čtvercovou síť o 25 polích (5 x 5 čtverců). V jednotlivých polích je napsán název jedné topografické značky. Zvlášť je připraveno 25 kartiček s topografickými obrázky, odpovídající názvům ve čtvercové síti. Vítězem se stává ten, kdo v nejkratší době položí správně všech 25 kartiček na odpovídající název topografické značky. Můžeme zařadit i různé obměny hry – soutěže družstev, dvojic apod.

Topografické značky na tabuli

Topografické značky jsou nakresleny (přípevněny) na tabuli a očíslovány. Žáci běhají kola a na konci každého musí vždy říct vedoucímu, o jakou značku se jedná, pokud řeknou špatně, musí běžet na druhý konec vyznačeného prostoru a zpět. Na druhém konci tělocvičny leží seznam topografických značek i se správným názvem. Děti jsou motivovány tím, že kdo bude nejrychleji na konci, vyhrál (Šimáček, 1971).

Polohová hra

Touto hrou si jedinci procvičují nejen topografické značky, ale i postřeh a paměť. Vedoucí hry rozloží po mapě 20 všelijakých drobností, drobnosti leží u topografické značky. Skupina má jednu minutu na to, aby si mapu prohlédla a zapamatovala si co nejvíce drobností a topografických značek. Poté si každý zapíše vše, co si zapamatoval. Vítězí soutěžící, který si zapamatoval nejvíce předmětů i topografických značek. Bodování probíhá tak, že za jeden zapamatovaný předmět je jeden bod a za správné označení polohy body tři (Znamínko, 1967).

Topografický had

Žáci utvoří 2 až 3 družstva (podle počtu soutěžících). Každé družstvo dostane papír, kde jsou obrázky topografických značek. Na jedné straně označeného prostoru si tento papír položí na zem a na druhou stranu herního prostoru umístí vedoucí volné kartičky názvů topografických značek. Skupinky si ještě vylosují před hrou barvu. Tato barva je na jejich volně ležících papírkách s názvem topografických značek. Družstvo hledá pouze lístečky se svojí barvou. Po zahájení hry je jejich úkolem hledat své názvy značek a přinést je na papír, který mají na startu. Název topografické značky musí přiřadit ke správnému obrázku. Z družstva vybíhají žáci jeden po druhém. Vyhrává to družstvo, které jako první správně přiřadí všechny své popisky ke značkám.

Pak se kontrolují a pojmenovávají názvy značek. Ještě je důležité říci, že žáci musí hledat značky podle přesného pořadí – zleva doprava (Vanclová, 2011).

6.5.2 Průpravná cvičení a hry v terénu

Ukazování objektů

Žáky je dobré vzít do lesa nebo parku a ptát se, jakou topografickou značku jim daný objekt připomíná. Dále si podle topografické mapy připravíme trasu, kterou si s žáky projdeme a ukazujeme topografické značky na mapě a následně i ve skutečnosti.

Rozmístění názvů značek na jednotlivé objekty

V terénu, kde je v okolí hodně různých objektů, rozdáme dětem kartičky s obrázky značek. Jedinci mají za úkol dát co nejrychleji jednotlivé kartičky na správné objekty. Pro testování této dovednosti je ideální les s mnoha objekty na malém prostoru (Ransdorf, 2020).

Kdo zahlédne dřív?

Tuto hru je vhodné hrát například na delším výletě. Vedoucí skupině řekne jednu topografickou značku, kterou mají za úkol během výletu najít. Každý ze soutěžících se snaží, aby ji zahlédl jako první a získal tak bod. Na konci výletu se vyhodnotí vítěz s největším počtem získaných bodů (Znamínko, 1967).

Topografický závod družstev

Skupina se rozdělí na dvě až tři družstva (podle počtu soutěžících). Přibližně 50 metrů před každým družstvem je umístěn seznam s obrázky očíslovaných topografických značek. První z každého družstva vybíhají ke svému seznamu a snaží se poznat topografický obrázek s číslem jedna, běží zpět k družstvu a určený zapisovatel запиše název topografické značky na papír k číslu jedna. Hned po doběhu prvního z družstva vybíhá druhý a identifikuje topografickou značku číslo dvě. Tímto způsobem se družstva snaží popsat všechny topografické značky. Pokud někdo nepozná svou topografickou značku, tak ten, co vybíhá po něm, musí převzít jeho topografickou značku, což družstvo samozřejmě zdržuje. Vyhrává družstvo, které jako první správně запиše všechny topografické značky.

7 Organizace branného závodu

Tato závěrečná kapitola obsahuje popis organizace branného závodu na ZŠ Hejnice. Protože se jedná o akci, která je organizovaná v rámci základní školy, není nutné zvlášť shánět materiální, finanční a personální zabezpečení. Veškerý materiál potřebný k realizaci akce vlastní škola a jako personální zajištění figurují vyučující na druhém stupni ZŠ. Výhodou pro organizátora je také povinná účast všech žáků druhého stupně, protože se jedná o školní akci v rámci vyučování.

7.1 Myšlenka zorganizování branného závodu

Branná tematika má na základní škole v Hejnicích již dlouholetou tradici. Kromě toho, že se v devátých třídách vyučuje přímo předmět Branná výchova, který zatím není na základních školách tolik rozšířený, tak se také na škole pořádá každoročně Branný den. Branný den (a později také branný závod) byl v první řadě zaměřen na preventivní ochranu zdraví, předcházení úrazů, upevňování návyků poskytovat základní první pomoc. Dále rozvíjel angažovaný přístup k druhým, zvládání rozhodovacích situací, spolupráci ve skupině a poskytnutí pomoci ve skupině. Také bychom mohli zmínit respektování názorů ostatních, formování volných a charakterových rysů, zodpovědné rozhodování podle dané situace, chápání základních ekologických souvislostí a mnoho dalšího. V těchto branných dnech žáci na druhém stupni plnili úkoly při celodenním výletu. Každá třída se svým třídním učitelem zdolávala danou trasu s připravenými úkoly s brannou tematikou. Na jiný branný den byl pozván Sbor dobrovolných hasičů Hejnice, který předváděl vyprošťování zraněných osob z havarovaných vozidel. Kromě hasičů byl na škole také přítomný Český červený kříž, který dětem představoval zásady první pomoci, ošetření zraněného a mnoho dalšího. Poslední součástí branného dne byli i psovodi z řad Policie ČR.

Protože i já jsem tyto branné dny na ZŠ Hejnice zažila, tehdy ještě jako žačka zmíněné školy, zůstaly ve mně kladné vzpomínky spojené právě s touto tematikou, které se v této bakalářské práci věnuji. Žáci mají s brannou tematikou zkušenosti, branných dnů už několik zažili, tak proč neudělat trochu změnu a nezorganizovat branné závody, které byly v minulosti tak moc rozšířené? Tato slova mě napadla společně s paní učitelkou tělesné výchovy na ZŠ Hejnice, která měla na starosti organizaci předešlých branných dnů a která na ZŠ organizuje spoustu dalších sportovní i nesportovních akcí.

Jak se již v úvodu této práce zmiňují, branné závody jsou pro žáky poměrně atraktivní. Podle mého názoru je tomu tak, protože se nejedná o klasické běžecké závody, ale o velmi pestré aktivitu, která zahrnuje více disciplín. V závodě může uspět i ten, kdo není výborný běžec, každý má šanci najít v disciplínách něco, co mu půjde a bude ho bavit. Výhodou tohoto závodu je také upevnění spolupráce mezi členy týmu, žáci se naučí spolupracovat. Závodní skupina je velmi heterogenní (různé pohlaví a věk členů týmu) a pro žáky je takové uskupení úplně něco nového a nezvyklého. Podle mě je ale důležité, aby se děti naučily pracovat, komunikovat a spolupracovat i v takovéto odlišné společnosti.

Jedním z cílů organizace závodu je to, aby se děti hýbaly, a hlavně aby se ony samy chtěly hýbat a pohybová aktivita je bavila. Na druhém stupni, převážně u žáků osmých a devátých tříd, není pohybová aktivita příliš vysoká a už vůbec není pravidelná. Snahou tedy je ukázat žákům, že i sport může být zábavný a zajímavý a není jen o jejich neoblíbeném běhání.

7.2 Příprava závodu

Termín konání branného závodu jsme určili na 26. 9. 2019 v rámci tradičního školního branného dne. Během září jsou žáci podrobněji seznámeni s problematikou branné tematiky v rámci předmětů tělesná výchova, občanská výchova a předmětu člověk a zdraví. Díky těmto získaným informacím bude pro žáky pojem branný závod a vše, co s tím souvisí, lépe pochopitelný a budou tak lépe připraveni na závod, který je čeká.

Následuje plánování trasy a rozmístění jednotlivých branných disciplín po celé délce závodní trati. Organizátor musí trasu velmi dobře znát, dobré je si trasu znovu celou projít a podle prostředí vhodně umístit stanoviště. V případě těchto branných závodů byl postup následující:

- Výběr branných disciplín

Inspirace z branných závodů minulého století, ale i ze současnosti, a to převážně z již proběhlých branných závodů organizovaných Krajskými vojenskými velitelstvími za přispění sekce obranné politiky a strategie Ministerstva obrany (v rámci již zmíněné koncepce POKOS). Střelba ze vzduchovky, topografie, vědomostní test, zdravotěda, lanová lávka a hod granátem nejsou jediné možné disciplíny branného závodu. Je možné zařadit tzv. army test, ve kterém žáci provádí shyby, angličáky nebo kliky, další možné disciplíny jsou přežití a orientace v přírodě apod.

- Plánování závodní tratě a rozmístění jednotlivých disciplín

Jak jsem již zmínila, vhodná trať znamená co nejméně nebezpečných úseků nebo potencionálních nebezpečí, která by mohla dětem hrozit. Pokud není zbylí, tak na případná nebezpečná místa umístíme vyučující. V našem případě se na závodní trase nacházejí dva nebezpečné úseky v podobě železničního přejezdu, které jsou pod dohledem vyučujících. Trasa je volená tak, aby byl terén různorodý – žáci běží po asfaltu, parkem, loukou i lesem a je dlouhá cca 3 km. Musíme myslet na to, že bude potřeba v jednom místě natáhnout lana přes potok a také musí mít žáci někde prostor na hod granátem. Rozmístění disciplín tedy nemůže být náhodné, ale musí být předem promyšlené. Pozici disciplíny střelby ze vzduchovky jsme umístili kvůli bezpečnosti do areálu školní zahrady. Výhodou je možnost umístění padajících terčů před kopcovitý terén, který v případě potřeby zachytí diabolky letící mimo terče. Další disciplíny jako topografie, vědomostní test a zdravotní test nepotřebovala speciální umístění. Snad jen stanoviště zdravotní testy může být vhodné umístit tam, kam je možné dopravit pomůcky autem. Stanoviště lanové lávky je třeba nachystat na vhodném místě. Naši snahou bylo vybrat takové místo, aby šlo lávku umístit mezi stromy nad potok, a to z důvodu větší záživnosti a atraktivnosti pro děti. Poslední disciplína hod granátem je umístěna na louce, kde je dostatečný prostor i na sebedelší hod.

Dalším krokem je schůzka s učitelským sborem druhého stupně a rozdělení jednotlivých disciplín. Disciplíny jsou již předem dané, a tak vyučující nemusí mít práci s jejich přípravou. Jejich úkolem je připravení stanovišť vybrané disciplíny branného závodu, provést jím každé závodní družstvo, zapsat výsledky a následně stanoviště sklidit a dopravit pomůcky zpět do školy. Každou z šesti disciplín má na starosti jeden vyučující, další dva vyučující dohlíží na železniční přejezdy, jeden vyučující a hlavní organizátor jsou na místě startu/cíle, kde mají na starosti startování jednotlivých družstev a zapisování cílového času ke kterému je potřeba přičíst trestné časy, také dohlíží na družstva, která jsou přítomná ve sportovním areálu školy. Nakonec je jeden z vyučujících pověřen fotodokumentací celé akce.

Ještě před samotným závodem je nutné připravit a zkontrolovat všechno potřebné vybavení a materiál, který je nezbytný k realizaci akce.

Všechno následující vybavení má ZŠ Hejnice k dispozici:

- krepový papír k označení závodní tratě,
- stopky na měření času,
- psací potřeby na každém stanovišti,
- 3x podložka na střelnici,
- 3x padací terč,
- 3x vzduchovka s krabičkou diablek,
- topografické značky,
- vědomostní křížovky,
- zdravotnické vybavení – obvazy, šátky, dlahy atd.,
- otázky na zdravotvědu,
- 2x pevné lano,
- 6x granát na házení,
- obruč.

K topografické disciplíně je zapotřebí mít připravené topografické značky, které budou žáci poznávat. Vědomostní test jsme připravili trochu netradiční formou, a to jako křížovku s otázkami, které se týkají branné tematiky. Ke zdravotvědě je připraveno několik otázek z teorie a několik z praxe, které budou muset žáci názorně předvést.

Dalším bodem přípravy je rozdělení žáků druhého stupně do družstev. Družstva jsou pětičlenná, smíšená a alespoň čtyři členové týmu musí být z jiného ročníku. Celkově to vychází na 24 družstev po pěti členech, tedy 120 dětí dohromady. Velkým rizikem je, když některý z žáků na branný závod nedorazí, pak se ráno v den závodu musejí některá družstva upravit. Po rozdělení žáků do družstev připravíme závodní kartičky, se kterými družstva běhají. Na kartičkách jsou předem napsaná jména členů družstva a pořadí, ve kterém budou družstva vybíhat. Kolonky s časem startu a doběhu do cíle, trestný čas a čas čekání zůstávají prázdné. Družstva kromě závodních kartiček běhají také s mapou, na které je vyznačena trasa závodu a poloha jednotlivých disciplín.

Jako poslední věc připravíme odměny pro tři nejlepší družstva. Každý dostane diplom, medaili a sladkou odměnu.

7.3 Průběh závodu

Časový harmonogram

7:00–8:00 příprava závodní trati

8:00–8:30 seznámení žáků se závodem a bezpečností

8:30–9:00 slovo hlavního organizátora, příprava stanovišť

9:00–12:30 průběh závodu

12:30–12:50 zpracování výsledných časů

12:50–13:20 vyhlášení výsledků a ukončení akce

V sedm hodin ráno hlavní organizátor připravuje trať, označuje cestu a stanoviště fáborky, také kontroluje, zda na trati nedošlo k nějakým nečekaným potížím apod. Pokud je to možné, tak kvůli ušetření času doporučuji trasu projet na kole. V osm hodin žáci přicházejí do školy a stejně jako jiné dny, jde každý do své třídy. V jednotlivých třídách poučí třídní učitelé žáky o bezpečnosti a obecně o průběhu závodu. Je opravdu důležité klást důraz na dodržování bezpečnostních opatření, a to zejména v okolí střelnice a při pohybu na komunikacích, kde mohou jezdit auta. V půl deváté odvedou třídní učitelé své žáky na sportovní areál u školy, kde si je převezme hlavní organizátor branného dne. Vyučující odchází na jednotlivá stanoviště, která musí mezitím připravit. Žáci, kteří jsou přítomni, ale z nějakého důvodu necvičí, pomáhají vyučujícím na jejich stanovišti.

Během nástupu jsou žáci nejdříve seznámeni s pravidly závodu. Je jim popsán průběh jednotlivých disciplín – co musí splnit, kolik dostanou trestných sekund, co smí a co nesmí, na jaké úseky tratě si dát pozor apod. Vše jim samozřejmě znovu řeknou a vysvětlí vyučující na jednotlivých stanovištích. Opět klademe důraz na bezpečnost při závodu a na důležitost spolupráce ve skupině. Hlavní organizátor žáky motivuje, snaží se je povzbudit a zaktivizovat. Poté následuje rozdělení žáků do družstev, což může být vcelku chaotické. Nám se osvědčilo, aby se žák ihned po vyvolání jména postavil na předem určené místo (v našem případě čára dráhy na atletickém oválu) a za něj se řadil zbytek družstva. Když jsme vyjmenovali všech pět členů, tak se vedle nich začalo řadit další družstvo a tímto způsobem proběhlo rozdělení všech 120 dětí. Při rozdělování je zároveň družstvům přiřazeno pořadí, ve kterém vyběhají (první seřazené družstvo poběží první, druhé seřazené družstvo poběží druhé atd. – toto pořadí je již předem připraveno). Následně hlavní organizátor sdělí všem družstvům následující postup.

Zdůrazní, že družstva vyběhají po 6 minutách, družstvo, které vyběhá i to, které následuje, je již vždy připraveno na startu. Na startu družstva obdrží závodní kartičku, kterou musí mít neustále u sebe a také mapu s vyznačenou trasou a stanovišti. Kromě těchto dvou připravených družstev si zbylí počet žáků zkracuje dobu čekání na sportovním areálu, kde mají k dispozici fotbalové, volejbalové a basketbalové míče, frisbee, švihadla a další sportovní pomůcky a náčiní.

První družstvo vyběhá v 9 hodin, do závodní kartičky jim je tento čas zapsán do kolonky „čas startu“. Další družstvo je již připraveno na startu a po šesti minutách ho hlavní organizátor odstartuje, to znamená, že v závodní kartě má zapsán čas startu 9 hodin a 6 minut. Stejným způsobem proběhne odstartování všech 24 družstev. Poslední družstvo startuje v 11:40. Do zmíněných kartiček jim v průběhu závodu na jednotlivých stanovištích vyučující zapisují trestné sekundy. V případě, že družstvo dožene družstvo, které vyběhalo před nimi, je družstvu na stanovišti zapsán také čas čekání. Tento čas je pak odečten z celkového času družstva. Ve chvíli, kdy družstvo doběhne do cíle, jim je zastaven čas a zapsán do závodní karty. Pro urychlení času je dobré, aby vyučující, který je s hlavním organizátorem na startu, postupně vypočítával celkový čas družstev, které již doběhly do cíle. My jsme čas měřili pouze jeden, a proto je nutné celkový čas vypočítat jako rozdíl celkového času a času startu. K výslednému času je nakonec potřeba přičíst trestný čas a případně odečíst čas čekání. Pokud se tedy tyto výpočty provedou ihned po doběhnutí každého družstva, ušetří se tím spousta času u závěrečného vyhodnocení tří nejlepších družstev.

7.4 Vyhlášení výsledků a ukončení akce

Poslední družstvo doběhá do cíle cca ve 12:25, tento čas odpovídá 45 minutám na zdolání celého závodu, což je zároveň i celkový průměrný čas všech závodních družstev. Poté, co poslední družstvo proběhne jednotlivými disciplínami, mohou vyučující svá stanoviště sklidit a dopravit se zpět do školy. Následuje přibližně dvacetiminutové zpracování výsledků a příprava diplomů a cen pro tři nejlepší družstva. Vítězí družstvo s nejrychlejším časem v cíli i s časovými odpočty. Při rovnosti času rozhoduje lepší úspěšnost při plnění jednotlivých disciplín.

Ve 12:50 svolá hlavní organizátor nástup všech družstev. Přítomni jsou také už všichni vyučující. Před tím, než se vyhlásí výsledky, pronese hlavní organizátor závěrečnou řeč.

Protože vše proběhlo hladce, nedošlo k žádným zraněním, ani k vážnějším neshodám mezi žáky, všichni zasluhují pochvalu. Podle slov vyučujících se žáci, až na pár výjimek, velmi snažili a byli schopni vzájemně spolupracovat. Nakonec hlavní organizátor vyhlásí vítěze, kteří od vyučujících obdrží diplomy a sladké odměny. Červené fidorky pro třetí družstvo, modré pro druhé a zlaté pro vítěze. Hlavní organizátor ukončuje akci, děkuje žákům i vyučujícím a loučí se. Žáci odcházejí na oběd do školní jídelny nebo se rozcházejí domů.

7.5 Plnění a hodnocení disciplín branného závodu

V následujícím textu se snažím přiblížit proces přípravy, plnění a hodnocení jednotlivých disciplín branného závodu na ZŠ Hejnice.

1. stanoviště – střelba ze vzduchovky

Po odstartování běží družstvo k první disciplíně, která se nachází nedaleko místa startu, tedy stále v areálu základní školy Hejnice. Střelba ze vzduchovky je organizačně náročná disciplína, zejména co se týká bezpečnostních opatření. Celý prostor střelnice máme výrazně označený. Jak už jsem zmínila, stanoviště bylo umístěno na školní zahradě. Vyučující na tomto stanovišti musí být neustále ve střehu.

Družstvo se musí dohodnout a vybrat mezi sebou tři jedince, kteří budou střílet. Tito tři žáci střílí vleže bez opory z předem připravených podložek na 10 metrů vzdálené padající terče. Každý střílí na 5 padajících terčů a má k dispozici 6 ran. Poté, co všichni odstřílí, vyučující spočítá kolikrát žáci minuli a podle toho přidělí trestné sekundy. Za každý neseštrelený terč družstvo dostává 10 trestných vteřin, které jsou jim zapsány do závodní karty.

2. stanoviště – topografie

Příprava tohoto stanoviště není složitá. Vyučující má pouze připravený papír s 15 topografickými obrázky. Družstvo se postupně snaží správně pojmenovat všechny topografické značky. Můžou se společně radit, spolupracovat apod. Za každou špatnou odpověď je jim přičteno 10 trestných vteřin. Vyučující opět zapíše trestný čas do závodní karty.

3. stanoviště – vědomostní test

Vědomostní test jsme připravili v podobě tajenky. Úmyslně jsme raději zvolili tuto zábavnější formu než klasický test, kdy děti vybírají odpověď z více možností apod. V tajence jsou pojmy týkající se branné tematiky, stejně jako slovní spojení, které dětem vyjde po správném doplnění všech slov. Družstvu je přičteno 10 trestných vteřin za každé nedoplněné slovo v tajence. Opět není příprava stanoviště složitá.

4. stanoviště – zdravotvěda

V případě stanoviště zdravotvědy není tak složitá příprava, jako spíše hodnocení družstev v případě praktického úkolu. Družstvo si nejdříve vylosuje jednu teoretickou otázku, na kterou ihned odpoví a vyučující poměrně snadně vyhodnotí, zda byla odpověď správná nebo nebyla. Pokud družstvo odpoví špatně, je mu uděleno 20 trestných sekund. Následně si družstvo vylosuje jednu z praktických otázek. Jedná se o ošetření zraněné osoby (zlomeniny, popáleniny, odřeniny...), poskytnutí první pomoci, přenos zraněného atd. Žáci se mezi sebou nejdříve radí, snaží se přijít na správný postup. Prakticky pak předvedou ukázkou na jednom z členů družstva. Teď nastává pro vyučujícího těžká část, kdy musí určit, zda byl postup v pořádku, zda žáci provedli nějakou malou chybičku nebo provedli hrubou chybu za kterou jim zapíše 20 trestných sekund. Tato praktická část je opravdu pouze na posouzení daného vyučujícího.

5. stanoviště – lanová lávka

Poměrně složitě stanoviště na přípravu, proto je vhodné, aby měl na starosti tuto disciplínu spíše muž. Je potřeba pevně připevnit dvě silná lana mezi stromy. V našem případě pomohli vyučujícímu lanovou lávku připravit i dva žáci, kteří necvičili. Zkouška pevnosti je nezbytná, pokud lana unesou vyučujícího, unesou i žáky. Je také vhodné mít s sebou na stanovišti lékárníčku

Družstvo má za úkol překonat cca 4 metry dlouhou lanovou lávku upevněnou mezi dvěma stromy přes potok. Lávku překonávají postupně po jednom. Pokud se někomu z družstva nepodaří lávku přejít, tak je družstvu připsáno 10 trestných sekund.

6. stanoviště – hod granátem

U této disciplíny jsme se nejdříve rozhodovali, jestli budeme hodnotit délku hodu nebo hod na cíl.

Nakonec jsme vybrali hod na cíl, kvůli jednoduššímu hodnocení a hlavně kvůli tomu, že mohou uspět i žáci, kteří tolik nevyčníkají v hodů do dálky. Hod granátem (míčkem) je technicky velmi složitá disciplína.

Stanoviště je umístěno na louce, kde mají žáci dostatečný prostor na hod, vše je přehledné a jde dobře vidět, kam granát dopadl. Členové družstva hází postupně ze vzdálenosti 7 metrů od obruče o průměru cca 1,5 metru. Každý hází třikrát a za každý nepovedený pokus je družstvu přičteno 10 trestných sekund.

7.6 Zhodnocení a doporučení

Branný závod na ZŠ Hejnice měl úspěch. Bylo pro mě velmi důležité, aby si tento závod žáci užili, aby je bavil, naučili se něco nového a měli na co vzpomínat. K tomu, abych získala zpětnou vazbu jsem nevytvářela žádné dotazníky a ani jsem nedělala rozhovory či něco podobného. Podle toho, co jsme viděla a slyšela, musím ale říci, že si žáci branný závod užili. Podle slov některých z vyučujících závodili s velkým nasazením a zápalem i takoví žáci, u kterých to opravdu nečekali, a i sami vyučující byli velmi mile překvapeni. Poměrně velká skupina žáků chtěla i po ukončení závodu zkusit znovu střelbu, podle toho soudím, že tato disciplína pro ně byla nejzajímavější. Opravdu si myslím, že žáky tento závod bavil hlavně právě díky pestrosti jednotlivých disciplín.

Co se týká vyučujících, tak i oni byli se závodem spokojeni. Líbil se jim zápal žáků, se kterým vstupovali do každé disciplíny i spolupráce mezi jednotlivými členy družstva, kterou během závodu předvedli. Někteří vyučující mi upřímně řekli, že při vyslechnutí nápadu zorganizovat branný závod moc nevěřili, že by mohl být pro žáky nějak zajímavý, asi protože oni si stále pod tímto pojmem vzpomenu na igelitové sáčky a zapáchající plynové masky. Nakonec se jim ale to, jakým způsobem byl branný závod celkově podán a zorganizován, velice líbilo.

Podle zpětné vazby od vyučujících a také již ze své vlastní zkušenosti jsem sepsala pár doporučení, která mohou být užitečná při organizaci dalších branných závodů. Zde následuje jejich stručný souhrn:

- Závodní karty pro družstva je dobré vytvořit opravdu přehledně a jednoduše, naše první pokusy byly složité a nepřehledné tabulky, ve kterých by se pak vyučující při zapisování výsledků nemuseli orientovat.

- Při některých závodech, které jsou také na principu stanovišť, může být v závodní kartě u jednotlivých disciplín navíc kolonka, do které se vyučující na stanovišti podepíše a tím má družstvo potvrzené, že nepodvádělo a trať si nezkrátilo. Tuto kontrolu je možná dělat i jinými způsoby, třeba že na každém stanovišti získá družstvo určitý obrázek, nebo různobarevné papírky apod. V našem případě vyučující znají žáky opravdu velmi dobře a jistě by si nakonec všimli, že u nich některé z družstev disciplínu neplnilo.
- Nepřijde mi jako špatný nápad, aby se zařazovalo více projektů, ve kterých jsou smíšená družstva složená z různě starých dětí. Žáci by se tak mohli lépe poznat, naučit se druhé respektovat, spolupracovat a pomáhat druhým bez ohledu na věk a pohlaví.
- S tím souvisí i možnost sestavit družstva dříve před závodem a seznámit žáky s jejich složením, aby se mohly děti mezi sebou případně seznámit.
- Při plánování trasy myslete na bezpečnost. Stanoviště musí být logicky rozmístěná. Doporučuji si trať opravdu projít a vyhodnotit možnost realizace.
- Pokud má trasa nebezpečné úseky, první možností je výrazně místo označit a předem na ně družstva důrazně upozornit, druhá možnost je, aby na nebezpečné místo dohlížel vyučující. Pro vyučujícího to nejspíše nebude příliš záživný úkol, ale jak se říká – bezpečnost nadevše.
- Jak jsem již zmínila, tím, že organizátor v den závodu celou trasu označí a zkontroluje pomocí jízdního kola, opravdu ušetří spoustu času.
- Pokud bychom chtěli u žáků více prověřit schopnost čtení z mapy, tak trasu neznačíme a družstvům dáme pouze mapu, ve které bude vyznačena trasa a místa stanovišť.
- Také bych doporučila, aby se vyučující, kteří například potřebují více pomůcek na svém stanovišti, předem domluvili a přiblížili se na místo autem.
- Žáci, kteří necvičí, mohou pomáhat vyučujícím na jednotlivých stanovištích.
- Při procesu rozdělování žáků do družstev, je dobré vymyslet předem nějaký systém, aby v tom nebyl příliš velký zmatek. Jak jsem již zmínila, nám se osvědčilo řazení členů družstev za sebe – první z každého družstva stojí vedle sebe na dané čáře, ostatní se řadí za ně.
- Všichni žáci z druhého stupně najednou, v takovém počtu je i šepot hlasitý, proto je dobré mít pro všechny případy připravený amplión.

- Důkladně upozorněte družstva na to, že na startu musí být připravené včas. Nejlépe ihned s předchozím družstvem.
- Vyučující, který zůstává v oblasti startu, může mít pro žáky, kteří čekají, než na ně přijde řada, připravené hry ke zkrácení času. Obzvláště mladší žáci z šestých tříd si rádi něco organizovaně zahrají. Doporučuji žákům poskytnout k dispozici různé sportovní náčiní.
- Dalším tipem je, že vyučující – fotograf, by kromě fotek také natáčel krátké úseky závodu, ze kterých by se pak utvořilo jedno delší video.
- Trochu obecnější doporučení se týká celkové pohybové vybavenosti dětí. V hodinách tělesné výchovy je vhodné zařazovat kromě sportovních her i různé vytrvalostní, koordinační a silová cvičení, která žáky donutí uvažovat nad prováděným pohybem. Vytrvalost, která bývá často neoblíbenou součástí tělesné výchovy, zařadíme skrz zábavnější hry, koordinaci můžeme cvičit s využitím tělocvičného náradí a sílu zase v kruhovém tréninku atd. Možností je spousta, hlavní je, aby hodiny tělesné výchovy byly pestré.

Co se týká jednotlivých disciplín branného závodu, tak bych doporučila následující:

- Střelba ze vzduchovky – dva vyučující místo jednoho, určitě je vhodnější, aby na tuto disciplínu dohlížely dva páry očí, a to hlavně z důvodu bezpečnosti. Dále seznámit děti se vzduchovkami a s technikou střelby už dříve před branným závodem, například v rámci již zmíněných předmětů, které obsahují prvky branné tematiky. Určitě by se dalo přemýšlet nad vhodnějším prostředím pro střelbu, ale kvůli bezpečnosti jsou možnosti velmi omezené. Při střelbě je možné střílet i na klasické terče, ale tuto možnost bych nedoporučovala z toho důvodu, že je pak složitější a zdlouhavější družstvo ohodnotit.
- Topografie – v tomto případě bych doporučila naučit žáky pracovat s mapou již v hodinách zeměpisu – více se zaměřit na orientaci na mapě, práci s buzolou a určování azimutu. Tuto disciplínu lze tedy obměnit a místo určování topografických značek můžeme zařadit práci s buzolou a s tím související určování azimutu, světových stran apod.
- Vědomostní test – existuje spousta variant a forem vědomostní disciplíny. Zkuste místo klasického, a ne příliš zábavného, tesu „a, b, c“ využít jinou možnost, jak prověřit znalosti žáků.

Například jako my formou křížovky, která můžeme mít také spoustu podob. Nebo formou doplňovačky, pracovního papíru, spojování pojmů atd.

- Zdravověda – buďte důslední a žáky s tímto tématem seznamte v rámci základního vzdělávání. Možnosti jsou poměrně velké – v hodinách předmětu biologie, tělesné výchovy, člověk a zdraví a občanská výchovy (tak je tomu na ZŠ Hejnice). Podle toho, jak byla družstva úspěšná na stanovišti zdravotní, mohu soudit, že mají v oblasti poskytování první pomoci poměrně velké nedostatky. Zkuste tomuto nedostatku předejít a žáky naučit alespoň základy první pomoci, které pro ně budou důležité i v běžném životě. Také bych doporučila, aby byla na stanovišti připravena resuscitační figurína, na které by žáci mohli lépe simulovat prvky první pomoci a celá disciplína by tak pro ně mohla být zajímavější.
- Lanová lávka – opět bych jako první doporučila zařadit do hodin tělesné výchovy více cvičení na koordinaci, např. překážkové dráhy, které jsou u žáků velmi oblíbené. Příprava této disciplíny patří mezi ty náročnější, a proto je vhodné, aby se toho ujal muž, nejlépe ještě s pomocníky. V tomto případě bych opravdu pečlivě volila umístění stanoviště – jsou potřeba dva pevné stromy mezi které lze uvázat dvě lana. Pro efekt může být lávka uvázaná nad potokem, příkopem apod. Vyučující by měl mít u sebe lékárničku.
- Hod granátem – odhad vzdálenosti a vlastní síly byl pro žáky opravdu náročný. Proto opět doporučuji trénovat s dětmi hod. Her i cvičeních existuje opravdu mnoho, nebojte se je zapojit do tělesné výchovy. Samotná technika hodu je složitá a musí se pečlivě nacvičit. Pokud byste měli, stejně jako tomu bylo u branného závodu na ZŠ Hejnice, tuto disciplínu umístěnou na louce, v lese apod., tak doporučuji kruh zvýraznit, aby žáci dobře viděli, kam házejí.

Tato doporučení vznikla na základě proběhlého branného závodu na ZŠ Hejnice. Samozřejmě je vždy co vylepšovat a já věřím, že předešlý text bude užitečný pro potencionální organizátory branných závodů.

8 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce byla organizace branného závodu smíšených družstev žáků staršího školního věku na vybrané základní škole. Závodů se zúčastnilo přes 120 žáků ze ZŠ Hejnice a téměř celý učitelský sbor druhého stupně. Žáci zdolávali v pětičlenných týmech závodní trasu s několika stanovišti, kde plnili jednotlivé disciplíny branného závodu. Musím říci, že organizace závodu pro tak velký počet dětí nebyla vůbec jednoduchá, ale díky přívětivosti a pomoci všech zúčastněných pedagogů a vstřícnému přístupu vedení základní školy v Hejnicích, proběhlo vše v naprostém pořádku. Branný závod se obešel bez obtíží a celkově byl jeho průběh hodnocen kladně. Podle vlastního pozorování přítomných žáků mohu říci, že i oni závod vnímali pozitivně.

Myslím si, že hlavní účel tyto branné závody splnily. Žáci byli pohybově aktivní a zároveň si užili i nějakou tu zábavu. Měli možnost získat spoustu nových informací a zkusit si nové věci, překonávat sami sebe, a přitom spolupracovat v týmu.

V této práci bylo využito také teoretických poznatků, které jsem načerpala z literatury, ale hlavně jsem využila své praktické zkušenosti s prací s dětmi a s organizováním pohybových programů. ZŠ v Hejnicích jsem jako žačka navštěvovala, a tak díky tomu vím, v jakém duchu se nesly minulé branné dny a z části jsem se jimi mohla inspirovat. Spoustu žáků z druhého stupně znám také osobně, jelikož na ZŠ Hejnice vedu sportovní kroužek pro žáky, a také spolupořádám městské příměstské tábory, kterých se tyto děti účastní.

Počátky branných závodů se zabývám v teoretické části této práce. Díky studiu literatury jsem se dozvěděla spoustu zajímavých faktů nejen o organizování branných závodů, ale i o fungování státu v minulém socialistickém režimu, což mi pomohlo lépe pochopit brannou problematiku. Inspirací mi byla literatura, zabývající se sportovní činností v minulém století, kde jsem se mnohdy dozvěděla i spoustu informací o systému branných závodů. Po podrobné rešerši literatury, jsem sepsala souhrnný přehled nejvýznamnějších branných závodů ve 20. století.

V teoretické části jsem nemohla vynechat ani vysvětlení některých pojmů, které jsou pro pochopení celé branné problematiky stěžejní a bez jejich interpretace by se mohla zdát kapitola o branných závodech jako vytržená z kontextu. A samozřejmě s minulostí souvisí i přítomnost, v dnešní době je branné téma stále aktuální, i když ve značně jiném pojetí, než tomu bylo v minulosti.

Do praktické části bakalářské práce spadá také kapitola o metodice nácviku jednotlivých disciplín branného závodu. Tato příručka, je určena pro všechny pedagogické i nepedagogické pracovníky a vedoucí zájmových kroužků, kteří by se chtěli více věnovat přípravě žáků na branné závody, ale zároveň u nich rozvíjet základní dovednosti a znalosti, z nichž spousta z nich využijí i v běžném životě.

Závěrečná část této práce byla věnována zhodnocení akce obecně, ale také doporučením a návrhům pro pořádání další podobné akce. Na základě pozorování průběhu závodu a připomínek účastníků akce, jsem sepsala několik bodů, které mohou pomoci dalším organizátorům branných závodů, které se snad budou v budoucnu organizovat častěji a na více základních školách.

Tato bakalářská práce je vytvořena tak, aby mohla být využita jako inspirace a materiál pro budoucí organizátory branných závodů, ale i pro vedoucí kroužků nebo pedagogy, kteří se o tuto problematiku zajímají.

Díky pořádání branného závodu jsem získala spoustu nových zkušeností a celá akce pro mě byla opravdu velkým přínosem. Zjistila jsem, že příprava takovéto větší akce pro žáky druhého stupně je poměrně náročná a můj obdiv mají všichni, kteří pracují s mládeží a pracují s nimi rádi a dobře. Jedna z nejtěžších věcí bylo pohotově reagovat na případy změny, které nastanou z ničeho nic a člověk na ně musí pohotově reagovat – tyto změny mohou být způsobeny různými faktory, od počasí přes zapomnětlivého organizátora, ztracené klíče, až po počet cvičících žáků v den závodu. Naopak jednou z nejlepších věcí na celé akci byla skvělá, pozitivní atmosféra během celého závodu, za kterou vděčím skvělému pedagogickému sboru, ale i žákům ZŠ Hejnice.

Celá tato praktická zkušenost s přípravou a organizací programu závodů je pro mou budoucí vysokoškolskou a snad i profesní dráhu opravdu důležitá. A musím říci, že se mi na této práci s dětmi nejvíce líbí to, že člověk vždy zjistí, že se má co učit a když ne, tak mu to děti vždy rádi připomenou.

9 Seznam použitých zdrojů

BÁRTOVÁ, Petra, Jana NEDBALOVÁ a Kateřina ŠŤASTNÁ. *První pomoc pro učitele středních škol: (s využitím pro ZŠ – II. stupeň): metodická příručka do výuky*. Pardubice: Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka, 2014. ISBN 978-80-260-6334-6.

BRYCH, Jan. *Sportovní střelba*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1582-0.

Co je to POKOS. *Příprava občanů k obraně státu* [online]. Praha: Ministerstvo obrany ČR, c2004–2014 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <http://www.pokos.army.cz/co-je-pokos>

ČAPÁK, Ivo a ŠVANCER, Milan. *Branná výchova. Díl 2., Branný systém státu. Jednotný systém branné výchovy obyvatelstva ČSSR*. Brno, 1986.

DOSTÁL, Emil. *Didaktika školní atletiky: pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu. 2., přeprac. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991.

FILIKAR, Miroslav. *Přesná muška*. Praha: Naše vojsko, 1977.

GERHÁT, Ivan. *Příprava občanů k obraně státu: příručka pro učitele základních a středních škol. 2. vydání*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky – Vojenský historický ústav Praha, 2018. ISBN 978-80-7278-728-9.

Historie základní vojenské služby v českých zemích. *Army.cz* [online]. Praha: Ministerstvo obrany ČR, c2021 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <https://www.army.cz/scripts/detail.php?id=3895>

HUBKA, Augustin a ŠÍN, Zbyněk. *Zásady budování obrany ČSSR v právním řádu*. Praha: Orbis, 1975.

KADEŘÁBEK, Alois. *Branná výchova: (Ideol. a vojenskopolit. otázky zabezpečení ochrany ČSSR.)*. 1. Vyd. 1. Brno, 1987.

KAŠPER, Zdeněk. *Jak organizovat branné závody*. Praha: Práce, 1979.

KOČÍ, Jaroslav. *Branná výchova: učební text pro střední zdravotnické školy - studijní obor zdravotní sestra, dětská sestra, zdravotní laborant a farmaceutický laborant (experimentální)*. Praha: Avicenum, 1980.

Koncepce ochrany obyvatelstva do roku 2020 s výhledem do roku 2030. *Vláda České republiky* [online]. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky, 2013 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/brs/dokumenty/Koncepce-ochrany-obyvatelstva-2020-2030_1.pdf

Krizové řízení. *Hasičský záchranný sbor ČR* [online]. Praha: Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, c2020 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <https://www.hzscr.cz/web-krizove-rizeni.aspx>

- KUBÍN, Zdeněk. K metodologickým otázkám teorie branné výchovy. *Pedagogika* [online]. 1973, (4), 419–438 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=8142&lang=cs>
- LANGER, František. *Atletika I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-1785-1.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- LINHART, Petr. *Ochrana člověka za mimořádných událostí pro střední školy*. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-716-8869-X.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.
- MARTÍNEK, Bohumír. *Ochrana člověka za mimořádných událostí: příručka pro učitele základních a středních škol*. Vyd. 2., opr. a rozš. Praha: Ministerstvo vnitra – generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2003. ISBN 80-866-4008-6.
- MŠMT ČR. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, 2013 [cit. 2021-08-07]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/43792/>
- MUSIL, Čestmír. *Branná výchova: učebnice pro střední zdravotnické školy*. Praha: Avicenum, 1988.
- NEMEČEK, Eduard. *Branná výchova v SZM a PO SZM*. Bratislava: Smena, 1976.
- NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8391-9.
- NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8292-0.
- ONDŘEJ, Oldřich. *Rekreační sport: návod a pokyny pro cvičitele ZRTV, učitele, pionýrské vedoucí, sportovní instruktory a pro všechny, kteří chtějí sportovat pro zdraví, zdatnost, zábavu*. Praha: Olympia, 1987. Cvičitel ZRTV.
- PÁVEK, František. *Metodika tělesné výchovy jedenáctileté až patnáctileté mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1965.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
- POKOS. Metodické doporučení. In: *POKOSArmy.cz* [online]. 2014 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: www.pokos.army.cz/sites/pokos.army.cz/files/dokumenty/zakladnistranka/metodicke_doporuceni.doc

Pro školy a učitele. *Příprava občanů k obraně státu* [online]. Praha: Ministerstvo obrany ČR, c2004-2014 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <http://www.pokos.army.cz/pro-skoly-ucitele>

PRŮCHA, Karel. *Branné hry v terénu*. Praha: Olympia, 1976.

RANSDORF, Jakub. Metodika mapové přípravy. *ČSOS Metodický portál* [online]. Praha: Metodická rada ČSOS, 2020 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <https://metodika.orientacnisporty.cz/upload/2020/04/Mapova-priprava-Ransdorf.pdf>

Rukověť branné výchovy: nižší stupeň : schváleno MNO. č. j. 12.969 hl. št. 5. odd. 1934. Praha: Vědecký ústav vojenský, 1937.

SEDLÁČEK, Miroslav. *Ochrana člověka za mimořádných událostí: metodická příručka pro 2. stupeň základních škol*. Úvaly: Albra, 2006. ISBN 80-736-1030-2.

Sport v SSM: soubor pravidel sportů organizovaných v SSM. Praha: Mladá fronta, 1978.

ŠIMÁČEK, Radovan. *Turistika mládeže: výběrový program*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1971. Sbírká příruček k jednotným osnovám tělesné výchovy mládeže.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠTILEC, Miroslav. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-706-6026-0.

ŠVANCER, Milan a MATYÁŠEK, Jiří. *Organizace a řízení obrany ČSSR: Určeno pro posl. fak. pedagog.* Brno: Univerzita J.E. Purkyně, 1989. ISBN 80-210-0032-5.

ŠVINGALOVÁ, Dana. *Kapitoly z psychologie*. Liberec: Technická univerzita, 2002.

TŮMA, Martin. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0707-1.

VALTER, Ladislav a Martin NOSEK. *Vybrané kapitoly z atletiky*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, 2007. ISBN 978-80-7044-940-0.

VANCLOVÁ, Miroslava. *Topografické značky hrou pro mladé hasiče* [online]. Studenec, 2011 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <http://hasici.studenec.cz/?p=1095>

VANÍČEK, Lubomír. *Čemu nás učí Svazarm*. Praha: Naše vojsko, 1957.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

VITOUŠ, Pavel a Jiří NEDVĚD. *Malá encyklopedie sportu*. Praha: Mladá fronta, 1980.

ZACHAROVÁ, Eva a Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Psychologie pro zdravotnické obory: vybrané kapitoly*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2007. ISBN 978-80-7368-334-4.

ZNAMÍNKO, Jiří. *Branné hry a soutěže: Pomůcka pro tělesnou a brannou přípravu*. Praha: Naše vojsko, 1967.

ŽÁK, Michal a Sylva HŘEBÍČKOVÁ. *Metodika střelby v biatlonu*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISSN 1802-128X.

10 Přílohy

Seznam příloh:

- Příloha 1: Sportovní areál ZŠ Hejnice (1)
- Příloha 2: Sportovní areál ZŠ Hejnice (2)
- Příloha 3: Poučení o bezpečnosti
- Příloha 4: Mapa závodu
- Příloha 5: Závodní karta družstev
- Příloha 6: Hymna branného dne
- Příloha 7: Střelba ze vzduchovky (1)
- Příloha 8: Střelba ze vzduchovky (2)
- Příloha 9: Padající terč a klasický terč na vzduchovku
- Příloha 10: Topografie
- Příloha 11: Topografické značky (1)
- Příloha 12: Topografické značky (2)
- Příloha 13: Topografické značky (3)
- Příloha 14: Vědomostní křížovka (1)
- Příloha 15: Vědomostní křížovka (2)
- Příloha 16: Zdravověda
- Příloha 17: Inspirace na téma zdravotní péče (1)
- Příloha 18: Inspirace na téma zdravotní péče (2)
- Příloha 19: Lanová lávka
- Příloha 20: Hod granátem
- Příloha 21: Příručka pro učitele základních a středních škol, Příprava občanů k obraně státu
- Příloha 22: Příručka pro učitele základních a středních škol, Ochrana člověka za mimořádných událostí

Příloha 1: Sportovní areál ZŠ Hejnice (1)



Zdroj: ZŠ Hejnice

Příloha 2: Sportovní areál ZŠ Hejnice (2)



Zdroj: ZŠ Hejnice

Poučení o bezpečnosti a chování během školní akce

Termín:

Místo:

Dozor:

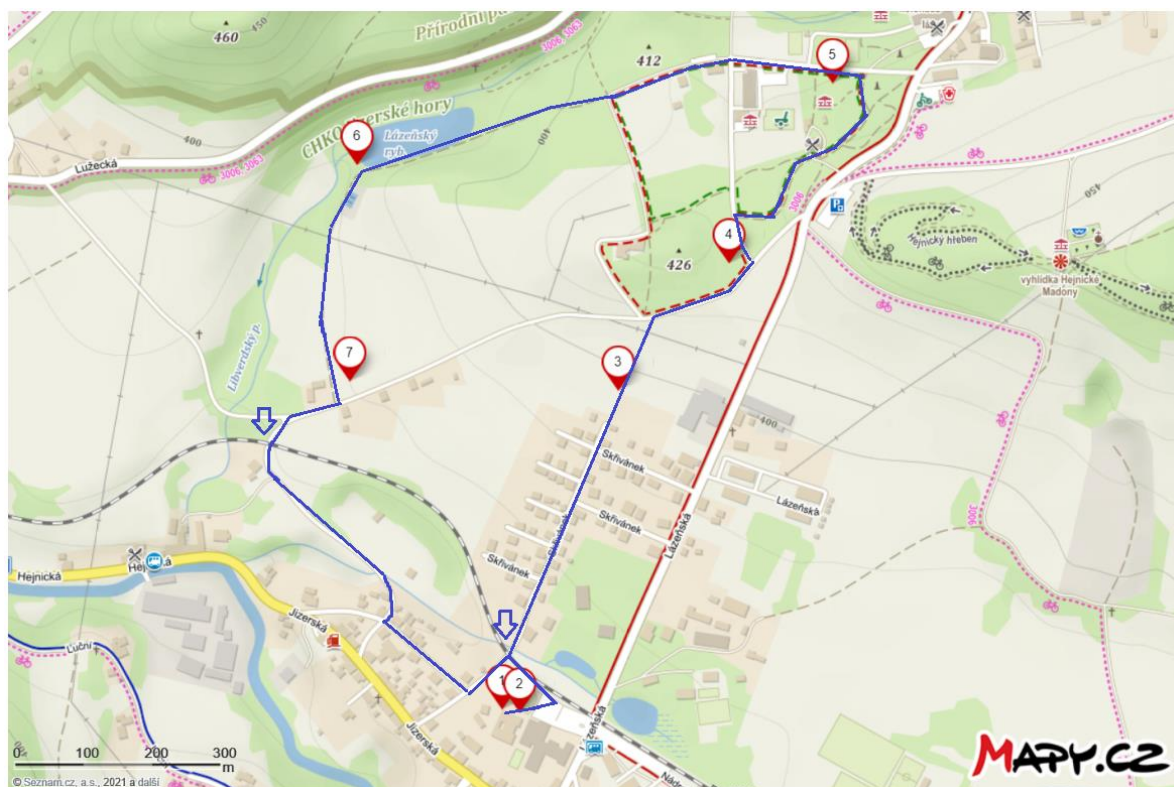
Třída:

Žáci, kteří se zúčastní, byli poučeni o:

- zásadách správného chování na nádraží a ve vlaku – nástupu do vlaku a výstupu z něj pouze se souhlasem dozoru po odpočítání zúčastněných, před nástupem se zdržují společně na určeném místě na nástupišti, nikdo nevstupuje sám do kolejiště. Po výstupu čekají opět na určeném místě a odcházejí až s dozorem. Dále byli poučeni o zásadách slušného chování ve vlaku (neruší hlukem apod. ostatní cestující, sedí v klidu na určeném místě), o zákazu otevírání a vyhlížení z oken, vyhazování předmětů z oken, o návštěvě toalety jen se svolením dozoru, o požívání nápojů i potravin ve vlaku, úklidu odpadků. Při výstupu nezapomenou zavazadla - za případné ztráty nebudeme zodpovídat, o zapomenutých a ztracených zavazadlech budou informovat své rodiče a budou to řešit s nimi;
- zásadách správného chování v obci a na turistickém výletě – chození v organizovaném útvaru, přecházení silnice po přechodu, zvýšené opatrnosti při větším provozu, pokyny k přechodu komunikace vydává dozor;
- dodržování zásady „nikdy nechodit nikde sám“, zdržovat se vždy na dohled dozoru, hlídat si organizovaný útvar, jeho vedoucí, nikde se nezpoždovat, nedělat hluk, dávat pozor na možná rizika (pád, zakopnutí...), žáci nelezou na stromy, stavby a podobná zařízení, v případě výstupu na rozhlednu se řídí pokyny dozoru;
- zásadách bezpečnosti silničního provozu, zásadách přesunu žáků v rámci tohoto provozu i mimo silniční provoz – první a poslední dvojice organizovaného útvaru otevírají, uzavírají útvar a řídí se zvláštními pokyny dozoru;
- zásadách pokynů dozoru při jakékoliv aktivitě na výletě: žáci vyslechnou nejprve pokynů dozoru a teprve poté vykonávají příslušnou aktivitu;
- zákazu samovolného opuštění jakéhokoliv prostoru bez svolení dozoru – byť za účelem návštěvy toalety!!(výjimka v noci při ubytování – návštěva toalety přímo na bungalovu možná – jednotlivci, potichu se vrátí zpět na pokoj);
- o zásadách během pobytu – ubytování a stravování dle pokynů dozoru, dodržují klid, pořádek, v noci přísný zákaz opuštění bungalovu, přes den jen se svolením či příkazem dozoru (odchod na společnou aktivitu);
- zásadách chování při nálezů nebezpečných předmětů (nože či jiného ostrého předmětu, inj. stříkačky, munice...), dále je nepřípustné takovéto předměty brát s sebou na výlet;
- zásadách chování v rámci šk. řádu – školní výlet je školní akce, platí pro ni tudíž veškeré další zásady chování jako ve škole (poslechnutí veškerých pokynů učitele apod.)
- žáci byli poučeni o tom, co s sebou mají mít na cestu - jídlo, pití, kapesné v rozumné výši, mobilní telefon, průkazku pojištěnce. Za toto si zodpovídají sami. Ostatní předměty žáci ponechávají doma – z důvodu možné ztráty či poškození! Škola za to nenese odpovědnost.
- zákaz nákupu bez svolení dozoru a hovoru či zdržování se s neznámými lidmi, zcela nepřípustné je brát s sebou cigarety, alkohol a jiné návykové látky, nakupovat je, nabízet je ostatním a osobně je konzumovat;
- žáci byli poučeni, že v případě potřeby zavolají na Polici ČR (158), hasičský záchranný sbor (150), záchrannou službu (155) či městskou policii (156);
- v případě přestoupení těchto zásad budou informováni rodiče, kteří žáka osobně vyzvednou a odvezou ze školního výletu domů. Chování žáka pak bude řešeno na pedagogické radě (výchovné opatření).

Zdroj: vlastní

Příloha 4: Mapa závodu



Start a cíl závodu

50°52'50.371"N, 15°10'49.856"E
50.8806586N, 15.1805156E



Střelba ze vzduchovky

50°52'50.234"N, 15°10'51.184"E
50.8806206N, 15.1808844E



Topografie

50°53'5.391"N, 15°10'58.523"E
50.8848308N, 15.1829231E



Vědomostní test

50°53'11.385"N, 15°11'6.788"E
50.8864958N, 15.1852189E



Zdravověda

50°53'19.865"N, 15°11'14.513"E
50.8888514N, 15.1873647E



Lanová lávka

50°53'16.015"N, 15°10'39.057"E
50.8877819N, 15.1775158E



Hod granátem

50°53'5.830"N, 15°10'38.516"E
50.8849528N, 15.1773656E

Zdroj: vlastní, Mapy.cz

Startovní listina družstva

| Jméno a příjmení | Družstvo | Čas start: | Čas cíl: |
|---------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| | | Trestné sek. | Čas čekání |
| | Vzduchovka | | |
| | Granát | | |
| | Vědomosti | | |
| | Lanová lávka | | |
| | Zdravověda | | |
| | Topografie | | |
| | | | |
| Penalizace celkem: | | Výsledný čas: | |

Zdroj: vlastní

Příloha 6: Hymna branného dne

Brannej den

Heej,
to jeeee
branneeej
den!

Duje vítr, ale všichni jdeme ven,
to je brannej den, to je brannej den šmoulů
Jdu ven já i Tatka šmoula v kanadách,
to je brannej den šmoulů.

Ráda mám
když je brannej den já jsem vedoucí, 7
ráda mám,
když je brannej den tak tu velím jenom já!

Vlevooo vbok!
Brannej den zocelí modré tělo tvé
(brannej den zocelí modré tělo tvé),
přítah na hrazdě a dlouhej běh
(přítah na hrazdě a dlouhej běh),
trocha plazení a těžko chytáš dech
(trocha plazení a těžko chytáš dech),
pár kliků dej si no a makej dál
(pár kliků dej si no a makej dál).

záklon
přiskok
pochodem,
přimo
počítám,
Odtud přímo po dvou dva-tři, po dvou dva-tři

Duje vítr, ale všichni jdeme ven,
to je brannej den, to je brannej den šmoulů
Jdu ven já i Tatka šmoula v kanadách,
to je brannej den šmoulů

Ráda mám
když je brannej den já jsem vedoucí,
ráda mám,
když je brannej den tak tu velím jenom já

Du du duje vítr,
du du du duje vítr,
du du duje vítr,
du du duje vítr duje vítr

Brannej den zocelí modré tělo tvé
(brannej den zocelí modré tělo tvé),
přítah na hrazdě a dlouhej běh
(přítah na hrazdě a dlouhej běh),
trocha plazení a těžko chytáš dech
(trocha plazení a těžko chytáš dech),
pár kliků dej si no a makej dál
(pár kliků dej si no a makej dál).

záklon,
přiskok,
pochodem,
přimo
počítám,
Odtud přímo po dvou dva-tři, po dvou dva-tři

Duje vítr, ale všichni jdeme ven,
to je brannej den to je brannej den šmoulů
Jdu ven já i Tatka šmoula v kanadách,
to je brannej den šmoulů

Ráda mám, když je brannej den tak tu velím jenom já

Zdroj: vlastní

Příloha 7: Střelba ze vzduchovky (1)



Zdroj: vlastní

Příloha 8: Střelba ze vzduchovky (2)



Zdroj: vlastní

Příloha 9: Padající terč a klasický terč na vzduchovku



Zdroj: vlastní

Příloha 10: Topografie



Zdroj: vlastní

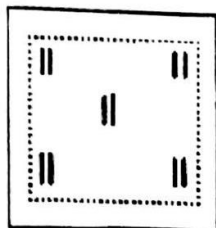
Příloha 11: Topografické značky (1)

| TOPOGRAFICKÉ ZNAČKY | | | |
|---------------------|--------|--|---------------------|
| | louka | | elektrárna |
| | most | | telefonní stanice |
| | pramen | | vodní mlýn |
| | kaple | | osamělá skála |
| | kostel | | hájovna myslivna |

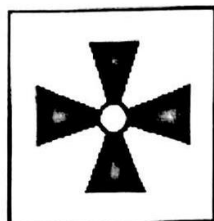
Zdroj: vlastní

Příloha 12: Topografické značky (2)

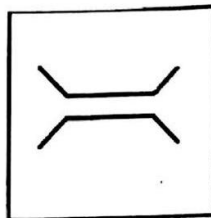
Louky



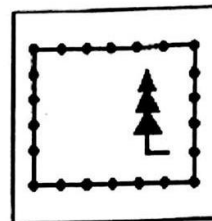
Kostel



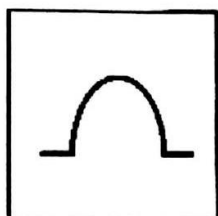
Most



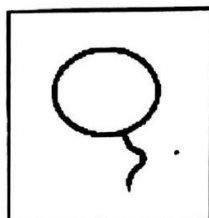
Lesy



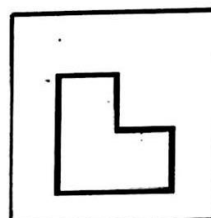
Jeskyňe



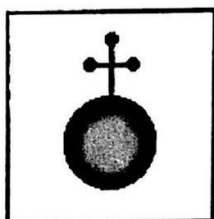
Prameny



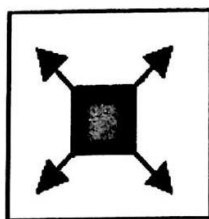
Zřícenina



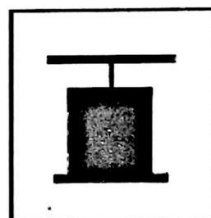
Kaple



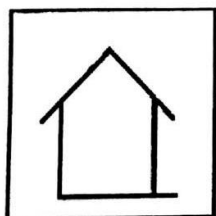
Elektrány



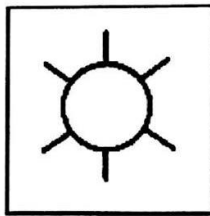
Telefonní stanice



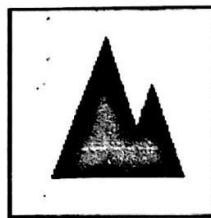
Zámek



Vodní mlýny






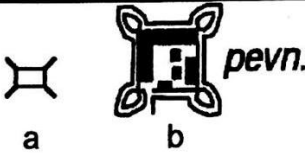




Osamělé skály



Zdroj: vlastní

Přehled vybraných mapových značek

| | |
|---|---|
|  | <p>Trigonometrické body</p> <p>262,8 – nadmořská výška v m</p> |
|  | <p>Obytné a neobytné budovy jednotlivé</p> |
|  | <p>Hrady a zámky</p> <p>značka bez výplně - zřícenina hradu nebo zámku</p> |
|  | <p>Kostely, kláštery, mešity</p> |
|  | <p>Kaple</p> |
|  | <p>Pevnosti, opevnění, bunkry</p> |
|  | <p>Tovární komíny</p> <p>51 – výška v m</p> |
|  | <p>Čerpací stanice pohonných hmot</p> |

Zdroj: vlastní

Příloha 14: Vědomostní křížovka (1)

Tajenka

Vzor: Hlavní město ČR (5/2) = PRAHA - první číslo značí počet písmen ve slově, druhé číslo značí písmeno, které zapíšete do tajenky, v tomto případě R.

1. Nárazy litosférických desek (11/3)
2. Vítr proudící rychlostí nad 70 km/hod. (7/2)
3. Synonymum ke slovu katastrofa, neštěstí, kalamita (7/6)
4. Vulkán (5/2)
5. Člověk, který založil požár (4/4)
6. Nehoda (7/4)
7. Zátopa (7/5)
8. Tropický cyklon, vítr vanoucí v Tichomoří (6/6)
9. Velký ničivý oheň (5/4)
10. Exploze (5/4)
11. Havárie (6/5)
12. Povodeň (6/2)
13. Velká vrstva sněhu řítící se po svazích hor do údolí (6/1)
14. Vítr proudící rychlostí nad 104 km/h (5/1)
15. Sesouvání – zkráceně (5/1)
16. Vzdušný vír ve tvaru nálevky, nejvíce postihuje jih USA (7/1)

TAJENKA:

Zdroj: vlastní

Příloha 15: Vědomostní křížovka (2)

Řešení:

- | | |
|---|-------------|
| 1. Nárazy litosférických desek (11/3) | ZEMĚTŘESENÍ |
| 2. Vítr proudící rychlostí nad 70 km/hod. (7/2) | VICHŘICE |
| 3. Synonymum ke slovu katastrofa, neštěstí, kalamita (7/6) | POHROMA |
| 4. Vulkán (5/2) | SOPKA |
| 5. Člověk, který založil požár (4/4) | ŽHÁŘ |
| 6. Nehoda (7/4) | HAVÁRIE |
| 7. Zátopa (7/5) | POVODEŇ |
| 8. Tropický cyklon, vítr vanoucí v Tichomoří (6/6) | TAJFUN |
| 9. Velký ničivý oheň (5/4) | POŽÁR |
| 10. Exploze (5/4) | VÝBUCH |
| 11. Havárie (6/5) | NEHODA |
| 12. Povodeň (6/2) | ZÁTOPA |
| 13. Velká vrstva sněhu řítící se po svazích hor do údolí (6/1) | LAVINA |
| 14. Vítr proudící rychlostí nad 104 km/h (5/1) | ORKÁN |
| 15. Sesouvání – zkráceně (5/1) | SESUV |
| 16. Vzdušný vír ve tvaru nálevky, nejvíce postihuje jih USA (7/1) | TORNÁDO |

TAJENKA: MIMORÁDNÁ UDÁLOST

Zdroj: vlastní

Příloha 16: Zdravověda



Zdroj: vlastní

Příloha 17: Inspirace na téma zdravotní (1)

- 1.) **Volací čísla IZS (policie, hasiči, záchranná služba, mezinárodní číslo)**
- 2.) **3. druhy první pomoci.**
- 3.) **Jak ošetříme odřeninu.**
- 4.) **Jak ošetříme popáleninu (jsou tři stupně popálenin)**
- 5.) **K čemu slouží znak Červeného Kříže na bílém poli.**
- 6.) **Život ohrožující stavy (Jsou tři)**
- 7.) **Masivní krvácení (máme dvě)**
- 8.) **Postup při ztrátě vědomí (dospělí, dítě)**
- 9.) **Kolik litrů krve má cca v těle dospělý člověk.**
- 10.) **Při jaké ztrátě krve může člověk upadnout do šoku.**

Zdroj: vlastní

Příloha 18: Inspirace na téma zdravotní péče (2)

Branný den – inspirace na téma První pomoc

| Činnost | Pomůcky | Provedení | Chyby |
|--------------------|------------------------------------|--|---|
| Podvrtnutí, výron | obinadlo pruh látky, kapesník | poraněné posadíme, položíme, komunikujeme, vysvětlujeme, co děláme, znehybnění kloubu obvazem, málo, moc případně dlahou | nekomunikujeme utažený obvaz (blednutí končetiny) |
| Zlomenina uzavřená | obinadlo, pruh látky, kapesníky | přiložení dlahy přes dva klouby závěs | |
| Zlomenina otevřená | obinadlo, pruh látky, kapesníky | zastavení krvácení, přiložení dlahy přes dva klouby závěs, tlakový obvaz | neúčinné zastavení krvácení |
| Transport | | na zádech – 1 záchránce sepnutím rukou – stolička – 2 a více záchranců | |

Pokud Vám někdo zemře, tak za mnou nechoďte, nejsem doktor!

Zdroj: vlastní

Příloha 19: Lanová lávka



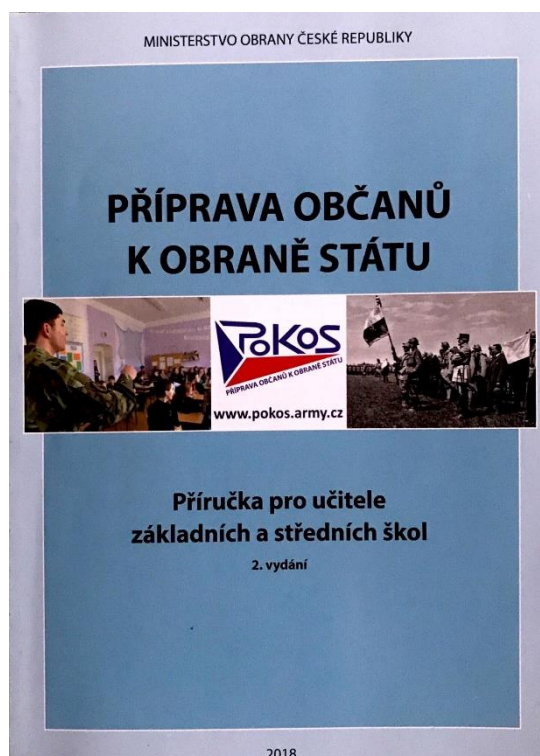
Zdroj: vlastní

Příloha 20: Hod granátem



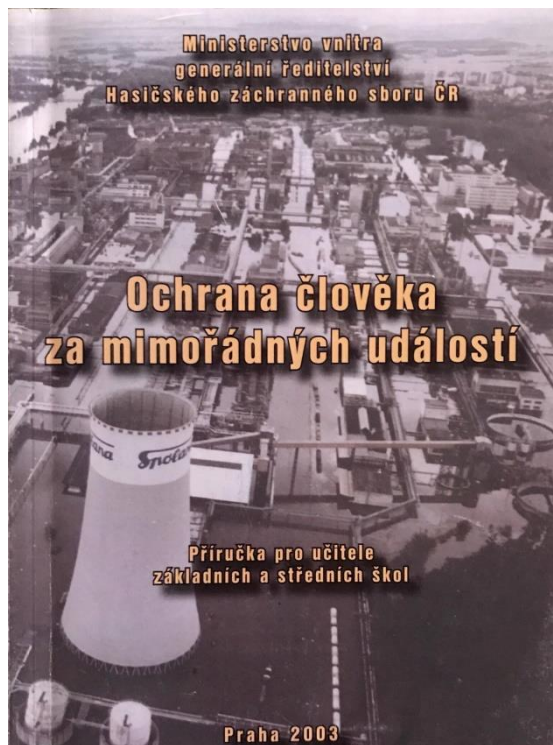
Zdroj: vlastní

Příloha 21: Příručka pro učitele základních a středních škol, Příprava občanů k obraně státu



Zdroj: vlastní

Příloha 22: Příručka pro učitele základních a středních škol, Ochrana člověka za mimořádných událostí



Zdroj: vlastní