

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Zjištění současného stavu zařazování úpolů  
v hodinách tělesné výchovy na II. stupni základních  
škol, středních školách a gymnáziích v Praze**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Adam Zdobinský

Vypracoval:

Jakub Sochor

Praha, 2020

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

**V Praze, dne 10. 6. 2020**

.....  
**Jakub Sochor**

## **Evidenční list**

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

**Jméno a příjmení:**      **Fakulta / katedra:**      **Datum vypůjčení:**      **Podpis:**

---

## **Poděkování**

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu práce panu Mgr. Adamovi Zdobinskému za odborné vedení, cenné rady, ochotu a pomoc při tvorbě bakalářské práce. Rovněž bych rád poděkoval PhDr. Radimovi Pavelkovi Ph. D. za cenné rady a obzvlášť pak Mgr. Vítovi Třebickému, Ph.D. za cenné rady nejen v oblasti statistiky.

## **Abstrakt**

**Název:** Zjištění současného stavu zařazování úpolů v hodinách tělesné výchovy na II. stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze

**Cíl:** Cíl výzkumu je zjistit, jak výuka v hodinách tělesné výchovy reflektuje doporučení RVP ohledně výuky úpolů, jaký podíl v rámci TV výuka úpolů zaujímá a popsat trendy zařazování nebo důvody nezařazování úpolů do hodin školní tělesné výchovy z pohledu učitelů tělesné výchovy.

**Metody:** Analýza literatury zabývající se daným tématem. Jako výzkumný instrument jsme zvolili dotazníkové šetření. Na základě dříve publikovaného dotazníku, který se zabýval otázkou výuky úpolů u menšího výběru škol moravského kraje (Reguli, Ďurech, Vít, 2007), jsme vytvořili účelový dotazník. Dotazník byl vytvořen na platformě služby survio.com a distribuován pomocí elektronické pošty ředitelům škol. Ti dotazník dále předali učitelům tělesné výchovy.

**Výsledky:** Na základě vyhodnocení dotazníku, bylo zjištěno, že 75 z 84 učitelů zařazuje úpoly do hodin TV. Z celkového počtu dotázaných tvořili 48 respondentů muži a 34 ženy. Největší zastoupení mezi našimi respondenty měli osoby mezi 31 – 40 lety. Nejvíce respondentů učí pouze na ZŠ, celkem 48. Pádové techniky do svých hodin TV zařazuje 36 respondentů. Nejvíce 67 dotázaných zařazuje úpolové hry. U sebeobrany si lze povšimnout, že zařazuje 29 dotázaných, ale vyloženě nezařazuje 46 dotázaných. Dále, nejvíce respondentů (29) uvedlo, že zařazují úpoly alespoň 1x čtvrtletně. Školní vzdělávací program pro tělesnou výchovu u drtivé většiny dotázaných (67) tvoří učitel tělesné výchovy. Šedesát pět respondentů uvedlo, že mají úpoly zařazeny ve školním vzdělávacím programu. Celkem 55 lidí projevilo zájem se v dané problematice více vzdělávat.

**Klíčová slova:** úpoly, průpravné úpoly, úpolové sporty, sebeobrana, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, tělesná výchova, didaktika úpolů

## **Abstract**

**Title:** Mapping the occurrence of teaching martial arts in physical education at primary schools, secondary schools and grammar schools in Prague.

**Objective:** The goal of the research is to find out how education in P.E. classes reflects the recommendation of framework education programme about education of martial arts, what percentage of classes do martial arts take in P.E. and to describe current trends of implementing martial arts to the curriculum or discover the reasons behind not implementing from the P.E. teacher's perspective.

**Methods:** Analysis of literature of the given topic. We chose a survey as a research instrument. Based on previously published survey, which asked about the education of martial arts at a smaller selection of schools in Moravian region (Reguli, Ďurech, Vít, 2007), we created a purposeful survey. The survey was made on a platform service survio.com and distributed via e-mail to individual headmasters. They passed on the survey to P.E. teachers

**Results:** Based on the evaluation of the survey, it was found that 75 of 84 teachers involve combat activities in P.E. classes. Of all of the questioned, 48 respondents were men and 34 women. Most of our respondents were between 31-40 years old. Most respondents teach only at E.P.A., 48 in total. Falling techniques are included by 36 respondents in their P.E. classes. 67 of the questioned include combat exercises. Self-defence turned out to be included by 29 respondents, but 46 of the questioned do not specifically include it. Furthermore, most of respondents (29) said they include combat sports at least 1x per quarter. For the vast majority (67) of respondents the school physical education program is made by the P. E. teacher. Sixty-five respondents stated they include combat activities in the school education program. A total of 55 people expressed interest in educating themselves more on the issue. Twenty respondents had the opposite opinion. Furthermore, most

**Key words:** Combat, combat sports, martial activities, martial arts, self-defence, school education program, framework education programme , physical education, didactic of combat

## Obsah

Seznam obrazku.....	9
Seznam grafů.....	9
Významy zkratek použitých v textu: .....	11
1. Úvod .....	12
2. Teoretická východiska práce .....	13
2.1 Vývoj úpolů ve světě .....	13
2.1.1 Úpoly v pravěku .....	13
2.1.2. Úpoly ve starověku.....	14
2.1.3 Úpoly ve středověku.....	15
2.1.4 Úpoly v novověku .....	16
2.2 Vývoj úpolů na českém území.....	17
2.3 Definice a charakteristika úpolů .....	19
2.4 Význam úpolů.....	19
2.4.1 Úpoly ve školní tělesné výchově .....	20
2.4.2 Emoce a úpolové aktivity .....	22
2.5 Taxonomie úpolů a charakteristika jednotlivých skupin .....	24
2.5.1 Úroveň úpolových předpokladů - Průpravné úpoly .....	26
2.5.2 Úroveň úpolových systému - Úpolové sporty .....	27
2.5.3 Úroveň úpolových aplikací - Sebeobrana.....	29
2.6 Vzdělávací systém v České republice.....	32
2.7 Úpoly ve školním vzdělání - (RVP).....	33

2.7.1 Úpoly v RVP pro základní školy .....	34
2.7.2 Úpoly v RVP pro střední školy a gymnázia .....	35
2.8 Současný stav bádání v problematice .....	37
3. Cíle, úkoly a vědecké otázky práce .....	38
3.1 Cíle práce .....	38
3.2 Úkoly práce .....	38
3.3 Výzkumné otázky práce .....	38
4. Metodika práce .....	39
4.1 Popis výzkumného souboru .....	39
4.2 Metody práce .....	39
4.3 Sběr dat .....	40
4.4 Analýza dat .....	41
5. Výsledky práce .....	41
6. Diskuze .....	56
7. Závěr .....	58
Přílohy .....	63



## Seznam obrázků

Obrázek 1 - Systematika úpolů (Reguli, 2005).....	24
Obrázek 2 - Obsahové vztahy jednotlivých úpolů (Reguli, 2005) .....	25
Obrázek 3 - Dělení obrany (Reguli, 2005) .....	29
Obrázek 4 - Cyklus konfliktu (Wagner, 2006) .....	31
Obrázek 5 - Systém kurikulárních dokumentů (Balada, 2007) .....	33
Obrázek 6 - Vzdělávací obsah základního vzdělávání .....	34
Obrázek 7 - Jaké úpolové aktivity zařazují učitelé do hodin TV? .....	46

## Seznam grafů

Graf 1 - Kolik bylo mužů a žen mezi našimi respondenty?.....	43
Graf 2 - Věkové rozmezí našich respondentů.....	43
Graf 3 - Zařazují učitelé úpoly do hodin TV? .....	45
Graf 4 - Jaké překážky vás provázejí ve výuce úpolů?.....	48
Graf 5 - Kolik je na jedné hodině TV průměrně studentů? .....	49
Graf 6 - Mají školy vlastní tělocvičnu? .....	50
Graf 7 - Kolik je učitelů TV na daném školském zařízení?.....	50
Graf 8 - Důležitost/nedůležitost zařazování úpolů do hodin TV z pohledu učitelů .....	51
Graf 9 - Kdo ze zaměstnanců školy tvoří ŠVP pro TV?.....	52
Graf 10 - Vyskytují se úpoly v ŠVP dané školy? .....	52
Graf 11 - Vyskytují se úpoly v tématickém plánu dané školy? .....	53
Graf 12 - Měli by učitelé TV zájem o další vzdělání v oblasti úpolů? .....	54

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - Respondenti z částí Prahy.....	42
Tabulka 2 - Rozdělení podle typu škol .....	44
Tabulka 3 - Výsledek $\chi^2$ testu dobré shody o zařazování úpolů do hodin TV .....	45
Tabulka 4 - Jak často zařazujete úpolovou činnost v hodinách TV?.....	46
Tabulka 5 - Do které části hodiny zařazují učitelé TV úpoly? .....	47
Tabulka 6 - Byl/a jste někdy školen/a v oblasti úpolů? .....	53
Tabulka 7 - Měli by učitelé TV zájem o další vzdělání v oblasti úpolů? .....	54

## Významy zkratk použitých v textu:

**ŠVP** – školní vzdělávací program

**RVP** – rámcový vzdělávací program

**NVP** – národní program vzdělávání

**UK FTVS** - Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzity Karlovy

**TV** – tělesná výchova

**MŠMT** – ministerstvo školství a mládeže

**KTUS** – katedra technických a úpolových sportů

# 1. Úvod

Tato bakalářská práce se bude zabývat zjištěním současného stavu zařazování úpolů v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze z pohledu učitelů. Téma této práce jsem si zvolil, jak na základě mé několika leté úpolové specializace na UK FTVS, tak i proto, že jsem chtěl navázat na již vzniklé studie v České republice v této problematice. Zároveň bych rád podotkl, že se bojovým sportům věnuji už zhruba 8 let a vždy mě více bavily pohybové aktivity, kde šlo o přímé kontaktní překonání soupeře.

Úpoly jsou nedílnou součástí lidské historie a patří k nejstarším pohybovým aktivitám. Jsou tedy staré jako lidstvo samo. Jelikož mají úpoly bojový charakter, pomáhaly a stále pomáhají s jednou ze základních potřeb - potřebou přežít. Úpoly tedy vycházejí z loveckých a bojových činností a specificky se vyvíjely v každém historickém období. V naší kultuře máme s vývojem úpolů spjato především jméno Dr. Miroslava Tyrše a Jindřicha Fügnera. Tato dvojice stála u zrodu Sokola, jakožto prvního českého tělocvičného spolku, založeného 16. února roku 1862 v Pánské ulici v Praze. Právě zmíněný doktor Tyrš, je autorem zařazení úpolů do českého tělesného názvosloví. Skutečnost, že jsou úpoly zařazeny v rámcovém vzdělávacím programu ilustruje jejich důležitost. Úpoly kromě fyzické stránky rozvíjí i tu psychickou, což je vhodné v rámci správného vývoje mladého jedince, ale samozřejmě i v pozdějším věku.

## **2. Teoretická východiska práce**

### **2.1 Vývoj úpolů ve světě**

Válčení, bojování a agrese je přirozenou součástí lidského chování, ať už se jedná například o obstarávání potravy, dobývání území nebo mezi-skupinové vztahy. Je známo několik různých teorií o původu násilí u předchůdců člověka. Na základě nálezů několika zkamenělin se dá říci, že *Australopithecus africanus* lovil jak ostatní savce, tak zabíjel i dospělé jedince svého druhu. Odborníci se časem shodli, že lidé mají agresi (do jisté míry) v sobě zakódovanou. Dalo by se tedy říct, že bojování je nedílnou součástí lidských vlastností. (Pavelka, Stich, 2014)

Podle (Reguli, Ďurech, Vít, 2007) síla, moc a celková převaha nad soupeřem byla a bude vždy vyzdvihována. Podle nich jsou bojové aktivity zřejmé u většiny vyspělých civilizací. Dále uvádějí, že pokud v té době někdo ovládal úpolové dovednosti, dosahoval posléze vyššího společenského postavení.

I v současné době, můžeme ve sportu pozorovat chování jednotlivců či skupin, vycházejících z touhy po boji a tím pochopitelně i vítězství či snahou přemoci soupeře, v rámci daných pravidel. Pokud toto vynaložené úsilí selže, sahá sportovec (dle jeho charakteru) k nejstaršímu prostředku - k přímému fyzickému kontaktu se soupeřem. (Pavelka, Stich, 2014)

Historii úpolových aktivit lze rozdělit stručně do několika kapitol: úpoly v pravěku, starověku, středověku a novověku.

#### **2.1.1 Úpoly v pravěku**

V období vývoje člověka, kdy lidský druh v boji o přežití a zachování rodu přecházel od sběru drobné potravy po složitější lov větších živočichů, dochází k zásadnímu rozvoji fyzických aktivit, jako je např. skok, běh a zároveň ke zdokonalení bojových dovedností. (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008).

Sociobiolog D. J. Morris v jednom ze svých děl uvedl pravidlo platící v době pravěku: „byla-li absence bojových dovedností, znamenala ohrožení jednotlivce případně smrt“. Bojové dovednosti sloužily nejen k ochraně sebe sama či skupiny nebo území, ale rovněž sloužily k shánění potravy – lovu. Člověk je jediným živočichem na planetě, který nemá žádné specifické orgány přizpůsobené jen k lovu, k získávání

potravy. Proto se musel naučit zabíjet i větší zvířata pomocí své inteligence – vyvíjení lepších technik (zbraně) a taktiky kooperace lovců. (Morris, 1971)

V této době člověk věřil na nadpřirozené bytosti (bohy) a sílu duchů, což mu dodávalo vůli a kuráž do boje. (Pavelka, Stich, 2012)

### **2.1.2. Úpoly ve starověku**

Jedna z nejstarších dochovaných zmínek o úpolových aktivitách je z období starověku. Zde byl velmi oblíbený pěstní souboj a zápas, což dokládá nalezená bronzová soška z vykopávek z 27. – 26. stol. před naším letopočtem nalezená v Mezopotámii. Na této sošce jsou vyobrazeni dva zápasníci, kteří se drží za pás v podřepu. (Sommer, 2003) V Mezopotámii už tenkrát existovala všeobecná branná povinnost.

Například v Egyptě se dochovaly další artefakty úpolových aktivit. Reliéfy zobrazující dva zápasníky, na které dohlíží třetí osoba. Třetí osoba byla pravděpodobně trenér nebo rozhodčí zápasu. Tato skutečnost nám naznačuje, že v oněch dobách mělo řízené cvičení úpolových činností vyšší formu organizovanosti. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

Popularita úpolových soutěží prudce vzrostla také díky starořeckým olympijským hrám. Za zmínku stojí úpoly na Panhelénských hrách, což byly starořecké slavnosti. Do Panhelénských her řadíme olympijské, nemejské, isthmické a pýthické hry. Vítězové těchto soutěží byli mnohdy do své smrti oslovováni jako hrdinové, některým z nich se dokonce stavěli sochy. Naopak poražení si nesli těžké břemeno své prohry na celý život. Řekové tehdy hledali sportovní hrdinství, chtěli se do jisté míry podobat hrdinům z mýtů. Nejednalo se tedy o sport, jak ho známe v dnešním pojetí, ale o nasazení zdraví a mnohdy i života. (Zamarovský, 2003)

V tehdejším starém Řecku existoval pojem Kalokagathia, což bylo antické řecké přesvědčení, které spojovalo tělesnou a duševní harmonii a dokonalost. Kalokagathia se později stala důležitým prvkem při vzniku novodobých olympijských her. To ve svém díle „*Antický ideál tělesné krásy a duchovní dokonalosti*“ zformuloval Pierre de Coubertin, otec moderních olympijských her. (Formánková, 2011)

Nedílnou součástí starořecké historie byl Palé neboli zápas. Palé byl zařazen od 18. olympiády roku 708 př. n. l. Tento typ boje se rozděloval na zápas ve stoje (orthia palé) a zápas s přechodem na zem (kato palé). Techniky v zápasení byly různé, každý zápasník měl svou specifickou techniku (Regulli, 2009). Dokonce i Platon se učil palé, jelikož byl součástí vzdělání a výchovy ve starém Řecku. (Pavelka, Stich, 2012)

Za další velice tvrdou úpolovou disciplínu byl považován box neboli pygmé. Pygmé byl zařazen od 23. her roku 688 př. n. l. Jelikož v této době neexistovali rukavice, tak si zápasníci v rámci ochrany svých rukou omotávali kusy kožených omotávek kolem zápěstí a pěstí. Zápas byl i tenkrát rozdělen na kola, jak ho známe dnes. Během utkání byly zákazné techniky, jako je držení nebo údery do pohlavních orgánů. Pokud zápas nebyl rozhodnut ve vymezeném čase, nařídil rozhodčí tzv. klimax neboli „vystupňování“. To spočívalo v tom, že jeden ze soupeřů se postavil před druhého a bez jakéhokoliv krytí musel přijmout úder od soupeře. Pokud tento úder zápasník ustál, pak za stejných podmínek vracel úder zmiňovanému soupeři. Takto se pokračovalo až do konce, kdy jeden ze zápasníků už nebyl schopen pokračovat. (Zamarovský, V. 1980)

K palé a pygmé se řadí ještě pankration neboli všeboj. Pankration byl divácky velmi oblíben, protože se zde používali všemožné techniky - jak údery, kopy, páky tak škrcení. Pankration byl zařazen do programu 33. olympijských her v roce 648 př.n.l. Změny náboženským poměrům výrazně pomohly úpadku sportu jako takovému. Vzhledem k této skutečnosti se z her stávají setkání pro gladiátory, které jsou plné krve a násilí. Zabíjení v těchto arénách nemělo téměř žádnou hodnotu. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

### **2.1.3 Úpoly ve středověku**

Vlivem církve došlo v období středověku k výraznému omezení úpolových aktivit. Jediným prostředkem výuky úpolů se díky antickému přesahu do středověké Evropy stala rytířská výchova. (Vít, 2009). Jak je známo, z antiky se převzalo sedm rytířských ctností (septem probitates).:

- Jízda na koni (nejdříve na atrapách)
- Lukostřelba (lukem a kuší na cíl)
- Plavání (cvičilo se zřídka)

- Šerm a zápas (mečem, kopím, sekyrou)
- Lov (prověrka vojenské přípravy)
- Veršování (přednes básně/písně s doprovodem loutny)
- Šach (škola bojové strategie) (Grexa, Strachová, 2011)

Ačkoliv byli rytíři na vrcholu společnosti, jejich primární vzdělávání směřovalo k vojenskému výcviku. Rytíři se sice učili výcviku s různými druhy zbraní, ale museli ovládat i boj beze zbraně. Jak je známo, rytířská výchova probíhala už od sedmi let, kdy si jako páže osvojoval pohybové dovednosti. Tento výcvik byl po celou dobu pod dohledem zkušeného rytíře. Ve čtrnácti letech se z pážete stal panoš, který už nosil na turnajích svému rytíři zbroj a celkově mu pomáhal. Od jednadvaceti let bylo možné pasování na rytíře. (Pavelka, Stich, 2012)

Vývoj úpolových aktivit pokračoval ve středověku v tzv. krajových nebo národních činnostech. Nejčastěji se šířily různé druhy zápasu, které byly typické pro určitý národ nebo konkrétní geografickou oblast. (Reguli, 2011) Pokud venkovské obyvatelstvo cvičilo úpoly, vycházelo ze spontánních a přirozených aktivit. Vedle běžných tělesných cvičení jako běh, skok do dálky, tanec nebo hod byly u mužů nejčastěji vytvářeny rozmanité formy zápasu, přetahování, házení různých břemen apod. (Jansa, Dovalil, 2010).

#### **2.1.4 Úpoly v novověku**

Díky vynálezu střelné zbraně dochází k úpadku rytířské éry. Systém rytířské přípravy a celkově rytířský ideál se nadále uchoval v tzv. rytířských akademiích. Anglický filosof John Locke se v 17. století zabýval zápasem a šermem ve své výchově gentlemana měl ovšem kritické připomínky právě vůči šermu. John Locke navrhoval, aby zápas nahradil šerm, domníval se, že šerm vtahuje mladé lidi do konfliktů (potyček) a celkově je přivádí do společnosti „rváčů a hráčů“. (Olivová, 1979)

Pokud se vydáme o pár set kilometrů jižním směrem, narazíme na německého pedagoga Johanna Christopha Friedricha Gutschmuthse, který jako první zařadil zápas do povinné tělesné výchovy. Ludwig Jahn, zakladatel turnérského hnutí, byl dalším autorem, který se v Německu zabýval úpoly. (Bártík, Sližík, Adamčík, 2010). Právě tento Turnerský systém cvičení výrazně ovlivnil vznik systému tělesných cvičení v Čechách (např. Tyrš, Malýpetr) a také na Slovensku I. B. Zochem. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Například v Británii díky jejím ostrovním podmínkám probíhala výuka



úpolů odlišně. Nebyl zde kladen takový důraz na vojenskou výchovu a brannost. Díky těmto faktorům se zde rozvíjely různé sporty s úpolovou charakteristikou jako box a rugby (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). V roce 1813 vznikl první boxerský klub – Pugilistic Club (Olivová, 1989). Středoškolské a vysokoškolské spolky měly velký vliv na rozvoj úpolových sportů. V těchto spolcích se pěstovaly hry (rugby, kriket nebo golf), dále plavání, veslování, ale i šerm a box. (Grexa, Strachová, 2011)

Paradoxem je fakt, že se španěl Francesco Amoros se díky své učebnici nejvíce zasloužil o rozvoj úpolů právě ve Francii. V této učebnici popisoval základní cvičení, jako jsou pochody, skoky, překonávání překážek, cvičení rovnováhy, zápas, šerm, šplhání, nošení, nebo třeba tance. (Vít, 2009).

## 2.2 Vývoj úpolů na českém území

Zhruba v 7. a 8. století přichází na území dnešní České republiky slovanské kočovné kmeny, které se zde usazují. Jelikož tyto slovanské kmeny neměly dostatečné uspořádání vojska proti potencionálním nepřátelům, museli být na boj připraveni všichni členové kmenu. V důsledku těchto faktů dochází k využití a rozvoji úpolové techniky prakticky všude na celém území například při zdokonalování technik obstarávání potravy nebo cvičení na přípravě k boji. (Perutka, 1980)

Stěna proti stěně, takto se nazývala dávná pěstní hra Slovanů. Přetlačení nebo vynesení soupeře za vyznačenou čáru nazývali Slované jako „zápas nehýbáním“. (Grexa, Strachová, 2011)

V roce 1989 uvádí Olivová, že Velešínův slovník patří mezi naše nejstarší staročeské poznatky o zápase. Tyto poznatky jsou datované kolem 14. století. Zde pod heslem palestra najdeme uvedeny výrazy jako zápas nebo davenie. Z poloviny 16. století ve slovníku Adama z Veleslavína najdeme pojem *pas* jenž v té době vyjadřuje například „v zápas jíti, když dva v půli se j mouce jeden druhým o zem udeřiti, anebo jeden druhého na zem poraziti usiluje.“ Pro boxera se zde objevují speciální názvy jako *pěstník* či *z sucha bijec*. (Olivová, 1989)

Po smrti mistra Jana Husa nastupují na scénu dobře organizovaní Husité, jejichž vojevůdcem je Jan Žižka z Trocnova. V této době probíhá vojenských výcvik řemeslníků a rolníků, kteří se učí ovládat všechny dobové zbraně, například palcáty,

meče, cepy, luky, kuše, kopí apod. Specifickým druhem zábavy byly tzv. cechovní hry. Obsahem těchto her byly i zápasy v pěstním boji nebo šermu. (Grexa, Strachová, 2011). V roce 1658 vydává Jan Amos Komenský učebnici Orbis pictus, kde nacházíme zmínku o úpolových aktivitách. Je zde znázorněn například zápas a šerm. V době panování Habsburků vedly k uvolnění kulturní a společenské atmosféry takzvané Tereziánské a Josefínské reformy. Za panování Marie Terezie ve druhé polovině 18. století vedly tyto reformy k zavedení povinné školní docházky. V těchto školských institucích, respektive školním řádu bylo pomatováno i na tělesná cvičení. Přestože katolická církev vydávala omezení a zákazy, obliba tělesných cvičení a her stoupala. Úpolové aktivity tedy zůstávají výsadou pouze měšťanstva a šlechty. (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008).

V roce 1859, po pádu Bachova absolutismu, nastává rozvoj českého národního obrození a rozvoj národního a kulturního hnutí. Zakládají se nejrůznější spolky a zásluhou nejen dr. Miroslava Tyrše je 16. února roku 1862, založena Tělocvičná jednota pražská - později Sokol Pražský (Waldauf, 2007). V Sokolských stanovách se píše: „Účelem jednoty jest, aby se pěstoval tělocvik společným cvičením, výlety, zpěvem a šermováním“ (Vincenc, 2000).

Dr. Miroslav Tyrš byl ovlivněn studiem antické tělesné kultury, a proto se její nedílnou součástí stal běh, skoky, box, zápas, hod diskem nebo hod oštěpem. Ty navíc doplnil o moderní šerm, vzpírání, vrh koulí a cyklistiku. Rok 1862 je tedy z hlediska vývoje české tělesné výchovy významným historickým mezníkem. Tato skutečnost vedla k rozšíření tělesné výchovy a sportu mezi veřejnost a o pravidelném, systematickém zařazení úpolových činností do výuky tělesných cvičení. (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008)

V roce 1886 byl založen 1. Český šermířský klub, roku 1890 byl založen 1. zápasnický klub a roku 1896 i 1. boxerská tělocvična. František Smotlacha mezi lety 1907 až 1910 zahájil cvičení džúdó. V té době byly sporty děleny na profesionální a amatérské, jak tomu známe i dnes. Zápas se z hlediska úpolových sportů dostává do popředí. Díky své dlouhodobé historii se šerm vyvíjel samostatně. Zápas, box a jiné úpolové aktivity s nimi spojené byly zařazovány do ryze silových sportů a cvičily se v těžkoatletických klubech. (Reguli, 2005)

Po sametové revoluci roku 1989 se naše společnost demokratizuje. Do popředí se víc než kdy jindy dostávají úpolové sporty, jako například thajský box, kickbox, wušu nebo capoeira. (Reguli, 2005)

## **2.3 Definice a charakteristika úpolů**

Z vlastní zkušenosti vím, že úpoly jsou pojem, pod kterým si většina nezainteresované populace nic konkrétního nevybaví, ačkoliv něco z této pestré pohybové škály někdy provozovali. Jelikož je vymezení pojmu základním předpokladem pro jeho správné pochopení, tak si nejprve tento pojem vymežíme, aby bylo jasné, co úpoly jsou a co nejsou.

V dnešní době se nejčastěji místo úpolů používá výraz „bojové aktivity“. Tento pojem zahrnuje jak bojová umění, bojové sporty tak průpravná či aplikovatelná cvičení k tomuto potřebná. Jak již bylo zmíněno v úvodu, tento název zahrnul do soustavy tělesné výchovy doktor Miroslav Tyrš. Na cvičení úpolů musí být vždy minimálně dva cvičenci.

V odborné literatuře je definicí na úpoly spousta, některé jsou starší jiné zase moderní. Tím chci říct, že definice úpolů se postupně vyvíjela. Pro ukázkou jsem vybral několik nejznámějších definicí úpolů. „Cvičení, toliko za odporu jiného cvičence vykonatelné“ takto například definoval dr. Tyrš v roce 1862 úpoly. Sokolská tělovýchovná jednota zase definovala úpoly v roce 1935 jako: „Cvičení, při kterém přemáháme sílu jiného cvičence, který nám klade odpor, nebo s námi zápasí.“ V dnešní době se nejvíce užívá tato definice: „Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na přímé kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.“ (Reguli, 2005)

## **2.4 Význam úpolů**

Díky své jedinečnosti hrají úpoly nezastupitelnou roli ve správném rozvoji člověka. Úpoly pomáhají dotyčnému jak z hlediska jeho osobního rozvoje, tak v rozvoji pohybových schopností a dovedností. Uspořádanou a navazující výukou úpolových aktivit v tělesné výchově ovlivňujeme jedince například v překonání stresu, uvolnění napětí nebo posouvání hranic. (Reguli, 2003)

Podle (Fojtík, Michalov 1996) si úpoly stále udržují mnoho společných znaků s bojovými aktivitami. Jejich hlavním úkolem už není pouze přemožení soupeře, ale správný rozvoj a zvýšení duševní zdatnosti, zdravotní i té fyzické.

Na často kladenou otázku z oblasti úpolových sportů u mládeže se snažila odpovědět dvojice Endresen a Olweus v roce 2005. Tato otázka zní: „ Vybírají si agresivnější jedinci tento druh sportu nebo je agresivnější dělá samotný sport?“. Výsledky jejich studie nám napovídají, že značný podíl na tom má spíše účast v daném sportu. Největší vztah rozvoje agrese a úpolových sportů nacházejí v boxu. Naopak nejnižší nacházejí v bojových uměních z dálného východu, tedy asijských. (Endresen a Olweus, 2005)

#### **2.4.1 Úpoly ve školní tělesné výchově**

Jelikož jsou úpoly už od dob dr. Tyrše zařazeny v osnovách, bylo by vhodné říct si co je jejich cílem. V první úpolové úrovni je cílem zvýšit odolnost z náhlého fyzického kontaktu a celkově odolnost jedince jak po psychické tak po fyzické stránce, samozřejmě nejčastěji formou soutěžení. V pozdějších úrovních zařazujeme prvky jako sebeobranu nebo pádové techniky, které bych osobně doporučoval zařazovat, alespoň jako průpravná cvičení dříve než děti přejdou na střední školy. V úpolovém pokračování na vyšších školských institucích (střední školy, gymnázia apod.) nám jde o to, aby děti správně navázaly a obohatily získané poznatky, které si s sebou nesou ze základních škol.

Významem úpolů jako prostředku tělesné výchovy se zabývala řada známých pedagogů. V Německu jsou nejznámějšími propagátory úpolů Johann Christoph Friedrich GutsMuths, Johann Bernhard Basedow nebo Friedrich Ludwig Jahn. Ve Francii, jak bylo zmíněno výše, dochází k překvapení, když se zde Španěl Francisco Amorós y Ondeano nejvíce zaslouží o rozvoj úpolů. V Anglii je to známý filozof J. Locke. Na našem území, jak již bylo zmíněné výše, jako první roku 1973 docenil význam úpolů v tělocvičné soustavě dr. M. Tyrš a to ve svém díle „Základové tělocviku“. Zde označuje zápas jako nejkompexnější cvičení, které by mělo být součástí tělocvičného spolku. V moderní historii se na našem území významem úpolů ve školní tělesné výchově zabývali především autoři, Fojtík, Vít, Ďurech, Pavelka, Reguli a další. (Brunclík, 2012)

Proč je vhodné zařazovat úpoly nám dokazuje například studie prováděná v roce 2007 Duškem. Tato studie nám poukázala na fakt, že nesportující probandi mají vyšší výskyt agrese než sportující probandi. Rovněž nám výsledky studie říkají, že pokud se člověk pohybuje v bojových sportech (pod odborným vedením) lze u něj očekávat nižší agresivitu (Dušek, 2007). Tuto studii potvrzuje i dvojice odborníků (Reynes, Lorant 2001), kteří zjistili, že děti které v raném věku začali s judem nebo karatem se ani po dlouhodobém pozorování neliší (co se týče agrese) od svých vrstevníků.

V roce 2007 shrnula trojice (Reguli, Ďurech, Vít) význam úpolových aktivit, které mohou vést nejen k osobnímu rozvoji. Pojďme si je tedy shrnout do následujících bodů:

- dochází zde ke správnému duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji jedince
- úpoly učí ovládat negativní emoce jako je například vztek nebo strach, dá se tedy s jistotou říct, že přispívají k emocionální vyrovnanosti (stabilitě)
- úpoly vytváří pocit sociální spolupatříčnosti a zlepšují frustrační toleranci jedince

Co se týče psychiky, respektive frustrační tolerance v úpolech, tak zde Reguli (2007) dodává, že pocit v případě inkasované branky (fotbal, házená apod.) není zdaleka takový jako úder do obličeje, rdoušení nebo upáčení končetin.

- dochází zde ke zvýšení psychické odolnosti při překonávání nepříjemných pocitů z úderů, pádů a kontaktu
- slouží k objektivnějšímu sebehodnocení a reálnému řešení vzniknutých situací, zároveň přispívají k lepšímu vnímání vlastního těla
- slouží k dobrému rozvoji anticipace (předvídání), která umožňuje předpovídat soupeřovu činnost útoků a obran
- k tomu se váže i schopnost rychle reagovat na podněty ať už taktilní, vizuální nebo akustický – tato dovednost nám výrazně pomůže v boji
- zejména pak během cvičení ve dvojicích se oba dva sportovci učí přijímat odpovědnost za svého partnera, pokud by si dotyčný partnera zranil, nemohl by s ním už dále cvičit a tato skutečnost prohlubuje vzájemnou úctu

- rovněž pravidelné zařazování pádové techniky do hodin TV potenciálně snižuje úrazovost v každodenním životě, zvláště tato naučená dovednost může dosti usnadnit život ve stáří, kde jsou tyto lidé náchylnější k pádům
- v neposlední řadě mohou úpoly (viz. sebeobrana) pomoci k obraně majetku, svojí osoby nebo blízkých přátel či rodiny a v jakémsi širším pojetí mohou úpoly bránit zájmy svobody i demokracie (pokud to daný člověk takto vnímá)

Reguli (2007) dále uvádí, že všechny tyto aspekty se dají zařadit do 4 hlavních pilířů. Jsou jimi: tělesné aspekty, sociální, duševní a duchovní. Každý tento pilíř rozvíjí něco jiného, například: duchovní aspekt – rozvíjí sebepoznání; duševní aspekt – rozvíjí seberealizaci; sociální aspekt – rozvíjí komunikaci a v poslední řadě tělesný aspekt – zde dochází k rozvoji fyzického zdraví a kondice.

#### **2.4.2 Emoce a úpolové aktivity**

Harpold (2008) uvádí, že agrese v bojových aktivitách, hlavně u dětí, je často diskutované téma. Zároveň uvádí, že bez určité agrese by bojové aktivity ztratily svůj smysl a tím pádem by nebyly dostatečně bojové.

Sportovní činnost je doprovázena vznikem různých emočních zážitků. Za to může například soutěživost, která ke sportu neodmyslitelně patří a dává nám tedy prostor pro vznik pozitivních i negativních emocí. V současné době je společnost nastavená tak, že člověku brání naplno projevit své emoce, svým způsobem ho chce usměrňovat. Z dlouhodobého hlediska to není vhodné, jelikož může dojít k celkovému potlačení emocí a tím pádem to může mít negativní vliv na psychiku dotyčné osoby. Autoři dále uvádějí, že sport je ideálním nástrojem, který má tu funkci, že díky němu lze do jisté míry ventilovat emoce. (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006)

Závěrem bych v této kapitole doplnil, že Carraro a Gobi v roce 2018 uskutečnili studii v oblasti úpolů ve školní tělesné výchově, realizovanou na základních školách. Tato studie zkoumala, jestli mají úpolové aktivity nějaký vliv na antisociální a agresivní chování žáků a pokud ano, tak jaký vliv mají. Z výsledků této studie vyplývá, že tělesná výchova obecně u žáků snižuje verbální agresi, nepřátelství a hněv. Pokud ale do TV zařadíme pravidelně úpolové aktivity, snížíme tím i agresi fyzickou. Vzhledem k těmto skutečnostem lze tvrdit, že díky zařazení úpolových aktivit do hodin TV, můžeme lépe kontrolovat děti s agresivními sklony.

K této problematice se i v české republice vyjádřila trojice autorů (Slepička, Slepičková a Mudrák, 2018). Podle této trojice odborníků je možné agresí ve sportu dětí a mládeže rozdělit do několika skupin podle sportovního odvětví a podle souvislostí projevů agrese. Dle jiných autorů (Slepičky, Hoška a Hátlové, 2009) jsou úpolové sporty jako například box, karate nebo zápas reprezentující skupinou, v nichž je zakotvena agrese jako jejich samotná podstata. Pokud bychom v těchto bojových aktivitách neměli pravidly přesně vymezené mantinely, mohly by díky projevům fyzické agrese tyto sporty ztratit svůj smysl. Tato skupina je tedy nejvíce spojována s úpolovými sporty, kde nám jde o přímé fyzické kontaktní překonání soupeře.

Další skupinu by podle nich tvořily především kontaktní sportovní hry, kde se předpokládá fyzické střetnutí. Toto „napadení“ ale není jejich hlavní podstatou. Do této skupiny lze zařadit například lední hokej ale v dnešní moderní době i basketbal. K tomuto rozřazení do skupin dodávají autoři (Slepička, Slepičková a Mudrák, 2018), že se tedy v různých sportech objevují i odlišné druhy agrese, které mají různé příčiny i cíle. Zmiňují zde také pojem „Hostilní agrese“. Tento typ agrese vychází z aktuálního psychického stavu vlivem emocí. Tato brutální agrese má za cíl poškození soupeře případně jeho vyřazení z boje. Jde o jakési vybití nahromaděných negativních emocí. Autoři dále uvádějí například instrumentální agresí (nepodložené intenzivní emoce jako prostředek k dosažení cíle) nebo taktickou agresí (agrese, která je pravidly povolena a je součástí taktiky). Právě tato snaha o častější zařazování taktické agrese dle autorů vede ke zvýšení tolerance k projevům agrese. Tato tolerance k agresí může být v rozporu s hodnotami a normami dané společnosti. Pokud tyto tendence nejsou soustavně a trvale usměrňovány může se stát, že se toto nežádoucí chování stane součástí běžného chování dětí a mládeže. (Slepička, Slepičková a Mudrák, 2018)

## 2.5 Taxonomie úpolů a charakteristika jednotlivých skupin

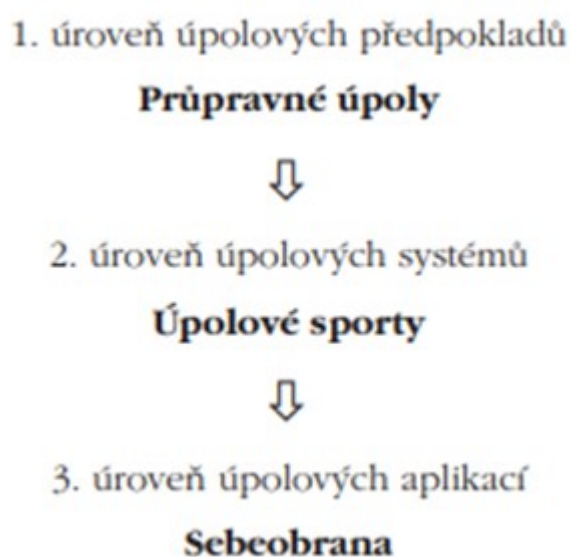
Tak jako existuje mnoho definic úpolů, existuje i několik možností, jak úpoly dělit. Ačkoliv se taxonomie úpolů podle různých autorů může lišit, spojitost mezi nimi se dá nalézt v hierarchickém uspořádání od nejjednodušších prvků po ty složitější. Například Sokolská systematika, kterou jako první vypracoval Dr. M. Tyrš, rozděluje úpoly do dvou skupin:

- cvičení bez náčiní, které odlišil na odpory, zápas a box
- cvičení s náčiním, které dále dělil na šerm šavlí, šerm fleretem, šerm holí, šerm bodákem a šerm dýkou

Zdenko Reguli, je autorem aktuálně nejrozšířenějšího třístupňové taxonomie úpolů:

- Prvním stupněm je úroveň úpolových předpokladů tzv. průpravných úpolů (např.: přetlaky, odpor apod.)
- Druhý stupeň je na úrovni úpolových systémů neboli úpolových sportů (např.: box, karate, thajský box, MMA apod.)
- Poslední třetí stupeň je úroveň úpolových aplikací – sebeobrany (např.: beze zbraní, se zbraní apod.)

### Taxonomie úpolů



Obrázek 1 - Systematika úpolů (Reguli, 2005)

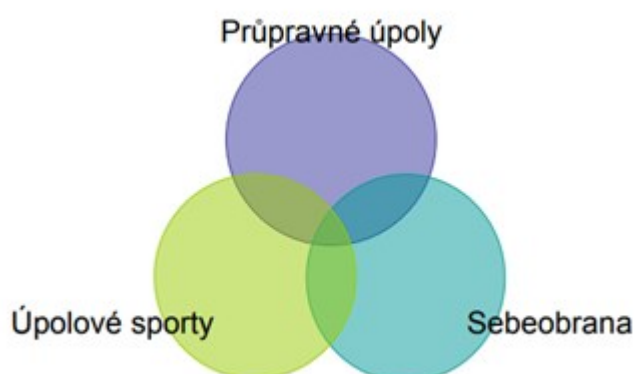


Podle Reguliho tvoří první stupeň ty nejjednodušší úpolové činnosti, která jsou zároveň předpokladem pro další úrovně. Dochází zde k přímému fyzickému překonání partnera (přetlaky, přetahy a odpory). Druhá úroveň úpolových systému neboli úpolových sportů je nejrozsáhlejší a zároveň nejdůležitější. Tato úroveň obsahuje veškeré úpolové systémy. Úroveň úpolových aplikací je třetím (posledním) stupněm úpolové taxonomie. Tato poslední úroveň má za cíl využití úpolových dovedností v sebeobraně (Reguli, 2004).

K tomuto obrázku bych doplnil skutečnost, že se můžeme setkat s velice podobným obrázkem, jen 3. úroveň bude posunutá mimo osu. Je to z toho důvodu, že sebeobrana je ovlivněna i jinými než úpolovými činiteli.

Na dalším schématu (obrázek č.2), můžeme vidět obsahové vztahy jednotlivých úrovní úpolů.

## Vzájemné vztahy



Obrázek 2 - Obsahové vztahy jednotlivých úpolů (Reguli, 2005)

### 2.5.1 Úroveň úpolových předpokladů - Průpravné úpoly

Podle Fojtíka a Michalova (1996) jsou průpravné úpoly tou nejjednodušší a nejvíce používanou formou úpolů bez konkrétního sportovního zaměření. Dále uvádí, že tento stupeň úpolových předpokladů nepotřebuje žádný specifický nácvik a poskytuje celkovou průpravu pro další úrovně úpolů. Na závěr uvádějí, že tento základní stupeň se liší jednoduchostí provedení a tím pádem i menší náročností z hlediska taktiky.

Vzhledem k rušné povaze průpravných úpolů, je žádoucí, zařazovat je zejména do přípravné nebo hlavní části hodiny. Tato úroveň je vhodná jak pro dívky tak pro chlapce. Přirozeně zde rozvíjíme například sílu, obratnost, silovou vytrvalost a mnohé další. Cvičenci během samotných aktivit jednají otevřeně a bezprostředně. (Roubíček, 1980).

Dnes rozlišujeme průpravné úpoly na základní úpoly a základní úpolové techniky.

**Základní úpoly** – Dominuje soutěžní charakter. Cvičí se s jedním nebo více partnery. Do základních úpolů zařazujeme:

- přetahy – cvičenci navzájem od sebe působí odstředivě
- přetlaky – cvičenci navzájem působí proti sobě dostředivě
- odpory – směr vzájemně působících sil se v průběhu cvičení mění (s charakterem přetahů, přetlaků nebo vlastní odpory) (Reguli, 2005)

**Základní úpolová technika** - Zpravidla bez partnera, při cvičení s partnerem není cílem přemoci soupeře, nýbrž zdokonalit techniku prováděného pohybu. Do základní úpolové techniky patří:

- polohy (postoje, kleky, lehy ...)
- přechody (mezi polohami)
- obraty těla (kolem podélné osy)
- pohyby paží (zejména údery)
- pohyby nohou (zejména kopy)
- přemístění (různými směry- například vzhledem k postavení soupeře)
- navázání kontaktu (dotykem, úchopem, objetím)
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera);
- pádové techniky (různými směry) (Reguli, 2005).

## **2.5.2 Úroveň úpolových systému - Úpolové sporty**

Bojové sporty, bojová umění nebo třeba sportovní úpoly. I pod těmito slovy se dají v odborné publikaci najít úpolové sporty. Tato úpolová oblast je nejrozšířenější. Odlišuje se od sebe například názvem, zaměřením, vývojem nebo pravidly. Dělení těchto sportů podle Crudelliho je na soutěžní (např.: thajský box, judo) sebeobrané (např.: krav maga) a komplexně rozvíjející (např.: aikido). Hlavním záměrem při těchto sportech je dosáhnout rozvoje tělesného, duševního, spirituálního a sociálního. (Crudelli, 2011)

Podle Weinmanna je možné úpolové sporty dělit na soutěžní a nesoutěžní. Dále na boj beze zbraní (údery, držení, páčení apod.) a s použitím zbraní (např.: sečných, bodných apod.) Weinmann dále dělí úpolové sporty dle kulturních poměrů na evropské, asijské, americké a africké. (Weinmann, 2002)

V rámcovém vzdělávacím programu pro české školství jsou součástí osnov učiva následující tři bojová umění. Judo, karate a aikido. Zmíněná bojová umění mají svůj dávný původ v Asii. Zároveň tyto konkrétní bojová umění dosahují na našem území nejdelsí tradice. Zajímavé je proč se právě tyto tři bojová umění vyskytují

v RVP. Odpověď na to lze nalézt v odborné publikaci Strnada. „Jednou ze základních charakteristik všech asijských bojových umění je vztah učitele a žáka.“ (Strnad, 2008)

Jen ve stručnosti, bych zde popsal výše zmíněná bojová umění.

**Judo** – založeno v roce 1882 samotným Džigoro Kano. Na Olympijských hrách bylo toto bojové umění zařazeno až téměř 30 let po smrti jeho zakladatele. Velkou zásluhou Františka Smotlacha vzniká v roce 1936 Československý svaz Jiu-Jitsu, který se časem přejmenoval na nám známý Československý svaz Judo (Reguli, 2005). Definice Judo zní: „Džudó je soutěžní úpolový sport, který obsahuje jak sebeobrannou tak zdravotně-tělovýchovnou část. Tento sport je od roku 1964 také součástí olympijských her“ (Reguli, a další, 2007). Jako neznámější osobou spojenou s judem je v české republice olympijský vítěz, několikanásobný mistr světa a několikanásobný mistr Evropy Lukáš Krpálek.

**Karate** – pravděpodobně vyvinuto na ostrově Okinawa jako obraný prostředek rolníků proti banditům. Za zakladatele je uváděn Gičín Funakoši (Reguli, 2005). Karate je také známo jako „prázdná ruka“ a například (Čihounková, 2013) vnímá karate jako: „karatistický výcvik se uskutečňuje prostřednictvím tréninkových cyklů a jednotek přizpůsobených věku a technické vyspělosti žáků. Zpravidla se používají tři základní prostředky tréninku: kata, kumite a kihon. Na našem území byla roku 1970 založena komise karate u Českého svazu juda, které se o tři roky později přejmenovalo na Československý svaz judo a karate. (Reguli, 2005)

**Aikido** - Zakladatelem je zde Morihei Uešiba. V překladu aikidó znamená harmonie ducha a těla - ai značí harmonii, ki značí vesmír, příroda, energie, dó značí cesta/způsob života (Svoboda, 2012). Tento název byl oficiálně přijat roku až roku 1942, ačkoliv toto bojové umění vzniklo dříve. Aikido rovněž jako předchozí dvě zmíněná bojová umění k nám dorazilo z Japonska. Výrazný rozvoj aikida na našem území nastal po sametové revoluci roku 1989, kdy dochází i k masivnějšímu otevření hranic. Co je ale zajímavé, je skutečnost, že první oficiální návštěva učitele aikida proběhla v roce 1986 na UK FTVS v Praze. A například v díle z roku 2010 od Savallila najdeme citát převzatý původně od Daniela Tutoina. „Aikido je jen aplikování zásad zdravého rozumu.“ (Savalli, 2010)

### 2.5.3 Úroveň úpolových aplikací - Sebeobrana

Pojem sindefendologie označuje vědní obor, který se zabývá sebeobranou. Nadřazeným pojmem v této problematice je pojem alogodika. Tento pojem se zabývá teoretickou a praktickou naukou řešení situací, kdy dochází k újmě bytí jako takovému. Základy této problematiky uvedl do našeho povědomí v druhé polovině 20. století Ivan Špička. (Stich, 2013)

Na našem území sahá historie sebeobrany do 1. poloviny 20. století. V tehdejší době se zde Vysokoškolskému klubu vyučovalo jiu – jitsu. Ministerstvo národní obrany vydalo v roce 1924 „Služební předpisy čs. Branné moci - Cvičební řád pro pěší vojsko“, kde byla zahrnuta sebeobrana pro vojáky. (Novák, Špička, 1969)

Tak jako u většiny termínů i zde nemá sebeobrana jednotou definici. Pro názornost jsem vybral několik definic od Náchodského, Ďurecha nebo Reguliho.

Podle Náchodského (1992) je sebeobrana stav, kdy se jedinec snaží zabránit útočníkovi/útočnickům způsobit jakékoliv zranění (na své osobě), hmotné škody nebo v extrémním případě i smrt. Tento široký pojem se skládá z několika částí. Patří sem část technická, taktická, fyzická, a psychická připravenost. V neposlední řadě právní vědomí a morální vlastnosti. Ďurech v roce 2003, uvádí, že sebeobrana jako specifická forma úpolů si nejvíce zachovala původní bojový charakter u kterého nejsou a nemohou být z jasných důvodů sportovní pravidla (Ďurech, 2003). Pan docent Reguli v roce 2005 rozděluje podle zaměření sebeobranu na profesní a osobní. V osobní sebeobraně navíc dochází k vyčlenění specifické sebeobrany žen.



Obrázek 3 - Dělení obrany (Reguli, 2005)

- Osobní sebeobrana je určena široké veřejnosti. Věk ani povolání nehrají roli. Tato sekce obsahuje i specifickou sebeobranu žen. Dále sem řadíme sebeobranu dětí, seniorů a osob se specifickými potřebami. K sebeobraně u dětí se ještě vrátíme o pár řádků níže.
- Profesionální sebeobrana je určena pro typ lidí, jejichž profesní zaměření vyžaduje ovládat úpolové dovednosti. Spadají sem například ozbrojené nebo bezpečnostní složky. (Reguli, 2005)

Co se týče specifík sebeobrany u dětí, tak je potřeba uvědomit si fakt, že dětem nastupuje racionalita a uvědomování až zhruba ve starším školním věku s přihlédnutím k individualitě každého dítěte (např. biologická akcelerace nebo retardace). Do té doby by sebeobrana neměla být vůbec zastoupena. Je tedy potřeba zařazovat sebeobranu až v době kdy dítě chápe vztah mezi příčinou a důsledkem, jelikož sebeobrana je založena i na vrážení prstů do očí nebo kopů do pohlavních orgánů. Což by u dětí, které si tento stav neuvědomují, mohlo vést k fatálním následkům.

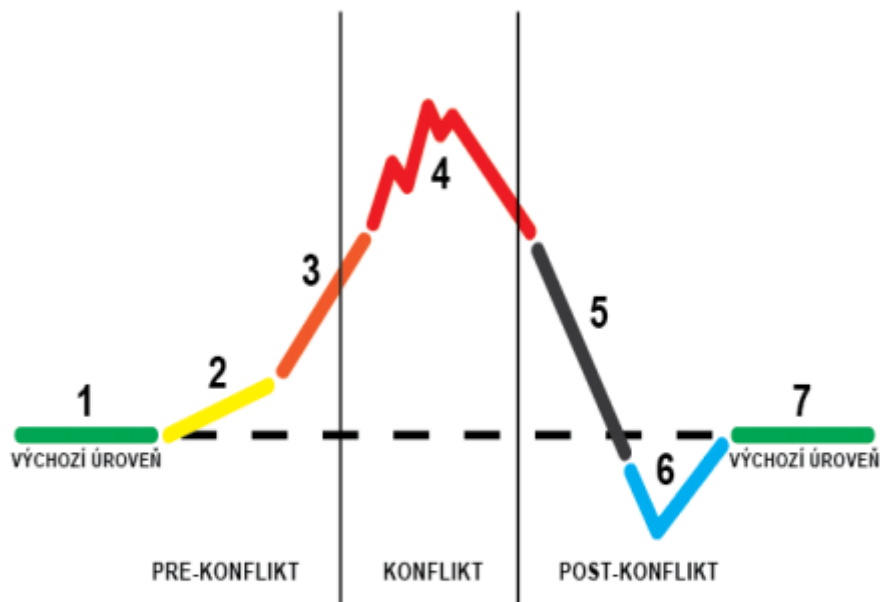
Odborníci (Pavelka a Zdobinský) k této problematice dodávají, že právě u dětí nejčastěji dochází k sexuálnímu zneužívání nebo šikaně. Paradoxem je skutečnost, že tyto situace se stávají v prostředí, které dítě dobře zná a mělo by tedy být pro ně bezpečné např. v domácnosti nebo ve škole. Dále se zmiňují o různých technických prostředcích sebeobrany jako práce se vzdáleností, komunikační prostředky nebo vyhledávání pomoci. Co se týče technických aspektů sebeobrany, tak ty jsou zaměřeny na zasažení citlivých míst na těle útočníka. Autoři dále zdůrazňují, že důležité je vzdělání v oblasti prevence a celkově zbavení se důvěřivosti k lidem, které neznám. (zdroj: web KTUS - FTVS)

Skutečnost, že v posledních letech přibývá napadení učitelů ze stran studentů ale i rodičů dokazuje tvrzení z odborné publikace: „V posledních třiceti letech i v souvislosti s tím, jak je chápáno postavení učitele, přibývá útoků na jeho osobu ze strany dětí i rodičů.“ (Bréda, a další, 2017)

Ačkoliv to není stěžejní část, rád bych zde závěrem této kapitoly graficky doplnil fáze konfliktu. Pro lepší představivost, jak konflikt probíhá.

# CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku

Obrázek 4 - Cyklus konfliktu (Wagner, 2006)

## 2.6 Vzdělávací systém v České republice

Pro správnou orientaci v osnovách a celkovém pochopení kurikulárních (vzdělávacích) systému v české republice je potřeba vrátit se na začátek.

Až do konce 80. let 20. století nebyl pojem kurikulum na našem území znám. Této problematice se dříve říkalo oblast didaktiky. O první klíčové proměně vzdělávacího systému se zasadili komunisté svoji formou komunistické ideologie z roku 1948 doplněnou o sérii reforem z let 48, 53, 60 nebo 76 (Maňák a Janík, 2008). Po pádu komunismu v roce 89, vznikají důležité kurikulární dokumenty. Jedním z nich je například Standart Základního vzdělání z roku 1995 nebo Obecná škola z roku 1996 a další programy. Stát se tak snažil o celkové zkvalitnění vzdělání na našem území. (zveřejněn ve Věstníku MŠMT sešit 9/1995)

Tyto reformy vyústily v celonárodní diskuzi na téma současné kurikulární reformy aneb „Vzdělávání pro 10 milionů“, a to posléze v tvorbu Národního programu vzdělání v České republice známé jako bílé knihy. (NVP, 2001)

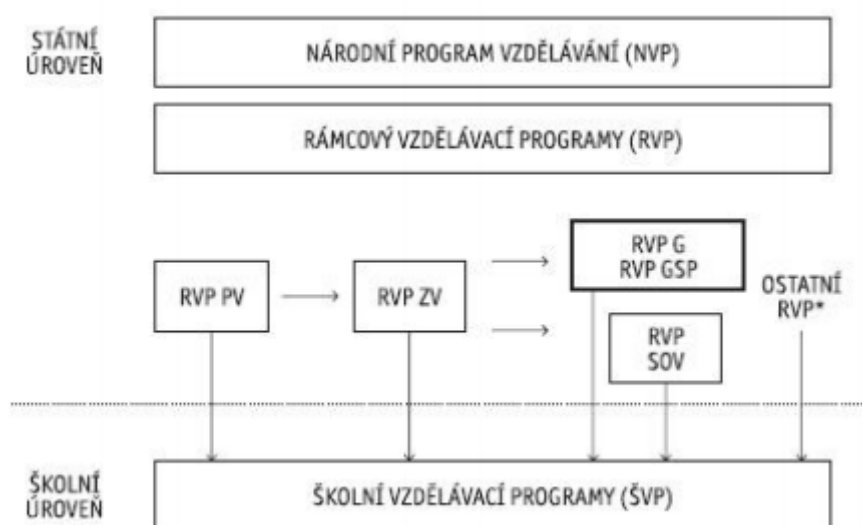
V současné době existují v české republice ve své podstatě 4 úrovně kurikula – NVP, RVP, ŠVP a tématické okruhy. Tyto kurikulární úrovně a dokumenty z nich vycházející nám krom dalších věci formují osnovy pro předškolní, základní a střední školy.

Tím nejvyšším kurikulem je tedy již zmíněný národní program vzdělávání (NVP) známá též jako „Bílá kniha“, tento dokument formuje vládní strategii v oblasti vzdělávání, jak z myšlenkových východisek tak obecných záměrů. Tento dokument tedy vychází z aktuálních postojů, názorů a cílů současné společnosti v české republice, zároveň dává konkrétní podněty do škol.

Na NVP navazuje rámcový vzdělávací program (RVP), který udává ministerstvo školství a mládeže (MŠMT) – tento stupeň si blíže rozebereme v následující kapitole. Dalším pod stupněm je školní vzdělávací program (ŠVP) který si každá škola tvoří sama podle svého zaměření sama. Dá se tedy předpokládat, že školy, které mají sportovní zaměření, budou mít ve svých osnovách zařazeno více pohybových aktivit. Posledním stupněm jsou tématické okruhy, které si tvoří každý učitel sám, dle svých schopností a dovedností. (MŠMT, 2005)



# System kurikulárních dokumentů



Obrázek 5 - System kurikulárních dokumentů (Balada, 2007)

Legenda pro diagram kurikulárních dokumentů:

- *RVP PV*: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
- *RVP ZV*: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením
- *RVP G*: Rámcový vzdělávací program pro gymnázia
- *RVP SOV*: Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání

Ostatní RVP např: *RVP ZUV*: Rámcový vzdělávací program pro umělecké obory základního uměleckého vzdělávání; *RVP JŠ*: Rámcový vzdělávací program pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky

## 2.7 Úpoly ve školním vzdělání - (RVP)

Skutečnost, že jsou úpoly zařazeny v rámcovém vzdělávacím programu (dostupného na stránkách ministerstva školství a mládeže) ilustruje jejich důležitost.

Jak jsem uvedl výše, RVP navazuje na NVP a je tedy kurikulárním dokumentem státní úrovně. Aktuální text RVP je s účinností od 1. 9. 2017. Tento dokument od MŠMT normativně stanoví obecný rámec vzdělávání pro vymezené školské instituce. RVP dále stanoví například organizační uspořádání, konkrétní cíle, formy vzdělání, délku, povinný obsah vzdělávání nebo podmínky průběhu a ukončování vzdělávání.

## Vzdělávací obsah základního vzdělání

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

**Obrázek 6 - Vzdělávací obsah základního vzdělání**

Právě v sekci člověk a zdraví je zakotvena Tělesná výchova, kde jsou obsaženy zmiňované úpoly jakožto jedna z činností pro pohybový rozvoj. (MŠMT, 2005)

Cílem tělesné výuky je tedy člověk, který je pohybově kultivovaný a má ke sportu vytvořený kladný vztah na celý život – má tedy tendenci pravidelně zařazovat pohyb do denního programu. Zároveň chápe pohyb a uvědomuje si jeho účinky a dopad na lidské tělo.

Dále bychom si definovali, jak jsou úpoly popsány pro jednotlivé školské instituce.

### 2.7.1 Úpoly v RVP pro základní školy

V této sekci bychom si popsali celkové principy RVP a jak jsou z hlediska RVP doporučeny úpoly pro školní osnovy na základních školách.

Namátkou vybrané principy RVP pro základní školy:

- RVP navazuje na RVP –PV
- Stanovuje standarty pro základní vzdělání

- Vymezuje vše co je nezbytné pro základní vzdělání (obsah, délka, průběh apod.)
- A zároveň je podkladem pro střední školy

K tomuto tématu se nám hodí příspěvek autorky Sládkové, která vysvětluje, proč je vhodné kompenzovat formou tělesné výchovy žáky.

Jelikož sedí děti v této fázi života i několik hodin denně ve školní lavici, což ze zdravotního hlediska není dobré a může to vést až ke špatnému držení těla s následnými dalšími problémy, snaží se to školský systém napravit. Tento stav se tedy snaží kompenzovat hodinami tělesné výchovy. V tomto senzitivním období jak z hlediska pohybových dovedností, tak i z hlediska psychického vývoje je právě pohyb jakožto správný prostředek pro kompenzaci a rozvoj jedince. V této části je potřeba uvědomit si, že tento proces je podmíněn znalostmi a dovednostmi pedagoga. (Sládková, 2011)

A například (Pavelka a Stich, 2012) dodávají, že na základních školách by děti v hodinách TV měly cvičit i pády jako prevenci úrazu jak ve sportu, tak v běžném životě. Rovněž dodávají, že výuka TV na ZŠ by měla být formou průpravných upolových cvičení a to nejlépe kolektivní formou, která děti nejvíce motivuje.

V sekci „Činnosti Ovlivňující Úroveň Pohybových dovedností“ jsou úpoly definovány:

**Pro: I. stupeň** - průpravné úpoly: přetahy a přetlaky

**Pro: II. stupeň** - základy sebeobrany, základy aikido, judo, karatedo

Dostupné na [www: http://www.nuv.cz/t/rvp](http://www.nuv.cz/t/rvp)

### 2.7.2 Úpoly v RVP pro střední školy a gymnázia

Z důvodu rozdělování středních škol na několik druhů je tato sekce už více obsáhlá než sekce předešlá. Každý vzdělávací obor má svůj specifický kód např: 79-41-K/41. V tomto kódu je jedno písmeno, které nám udává, o jakou kategorii se přesně jedná. Těchto druhů, je osm a každé písmeno vyjadřuje specifický obor (K, C, D, J, E, H, M, L). Například Gymnázia jsou označena písmenem „K“, zde se počítá s tím, že studenti budou chtít pokračovat na vysokou školu. Složitější studijní obory (např. kuchař nebo elektrikář) kde mají studenti za cíl získat výuční list jsou označeny

písmenem „H“. A běžné střední školy na čtyři roky s maturitou mají označení „M“. (NUV)

V RVP respektive v sekci „Činnosti Ovlivňující Úroveň Pohybových Dovedností“ jsou úpoly definovány...

**Pro Gymnázia (K):** sebeobrana, judo, aikido, karatedo (rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)

Namátkou vybrané principy RVP pro gymnázia: RVP...

- určuje základní vzdělávací úroveň pro všechny absolventy gymnázií
- upřesňuje úroveň klíčových kompetencí, ty hrají velkou roli v osobním rozvoji jedince
- definuje a zároveň vymezuje závazný vzdělávací obsah
- RVP je dále určen pro tvorbu ŠVP na čtyřletých nebo víceletých gymnáziích

Dostupné na www: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

**Pro střední školy:** pády a základní sebeobrana

U středního odborného vzdělávání už nejsou popsány principy RVP tak jako u základních škol nebo gymnáziích, ale v podstatě se tyto principy přeměnili do funkcí RVP. Prostřednictvím kompetencí, stanovení vzdělávacích cílů a obsahu, který se k nim vztahuje je vymezeno RVP ve vzdělávání. Namátkou jsem vybral pár konkrétních cílů středního odborného vzdělávání – ty vedou například k rozvoji základních myšlenkových operací (dedukce, analýza apod.), dále mají za cíl osvojení praktických i teoretických principů a strategií řešení problémů a celkově vedou k rozvoji dovedností žáků, zejména pak schopnost učit se a být připraven celoživotně se vzdělávat.

Dostupné na www: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

## 2.8 Současný stav bádání v problematice

V roce 2007 provedla trojice výzkumníků (Ďurech, Vít a Reguli) studii v Jihomoravském kraji zaměřenou na zjištění současného stavu zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy. Postupem času začali na tuto studii navazovat i další výzkumníci, mezi které bychom se rádi zařadili.

Studia byla rozdělena na výsledky od učitelů a výsledky od žáků. Z výsledků jejich studie jsem vybral ty, které mě nejvíce zaujaly.

Co bylo zjištěno o učitelích?

- 82% učitelů tvrdilo, že zařazuje úpoly do hodin TV (převážně však úpolové hry)
- Pádová technika a sebeobrana je většinou zanedbávána pro nedostatek vzdělání, přestože 78% učitelů absolvovalo výuku úpolů na VŠ
- 17% učitelů přiznalo, že v úpolech nebyli vůbec vzděláni.
- 8% učitelů nepovažují úpoly jako vhodné cvičení pro TV.
- 58% učitelů by mělo zájem se v úpolech dále dovzdělat.

Co bylo zjištěno o dětech?

- 81% dětí nezná význam slova úpoly
- Při představení se zjistilo, že s úpolovými hrami se setkalo 71% žáků, se sebeobranou však jen 7%.
- 51% žáků hodnotí úpolové hry pozitivně.
- 41% žáků uvedlo, že byli během života fyzicky napadeni.

Chtěl bych se na chvíli pozastavit nad dostupnými výsledky od dětí. Skutečnost, že 41% dětí uvádí, že byly fyzicky napadeny, je nepříjemným zjištěním. Možná, že kdyby se sebeobrana zařazovala více do hodin TV než pouze u 7% (z dotázaných dětí), výsledky fyzického napadení by třeba byli jiné.

## **3. Cíle, úkoly a vědecké otázky práce**

### **3.1 Cíle práce**

Cílem této práce je určit jak výuka v hodinách tělesné výchovy reflektuje doporučení RVP ohledně výuky úpolů, jaký podíl v rámci TV výuka úpolů zaujímá, a popsat trendy zařazování úpolů, případně důvody jejich nezařazování do hodin školní tělesné výchovy z pohledu učitelů TV.

### **3.2 Úkoly práce**

- Nastudovat literaturu v dané problematice
- Stanovit výzkumný problém
- Sestavit výzkumný instrument – dotazník
- Sestavení databáze škol
- Zadání dotazníku na platformu
- Kontaktování odpovědných pracovníků (ředitelé škol)
- Šíření dotazníku (sběr dat)
- Statistické vyhodnocení získaných dat
- Interpelace výsledků

### **3.3 Výzkumné otázky práce**

Na základě výzkumného cíle byly stanoveny následující výzkumné otázky:

VO<sub>1</sub>: Zařazují všichni učitelé TV úpolové aktivity do hodin?

VO<sub>2</sub>: Když ano tak jaké? Jak často? A do které části hodiny?

VO<sub>3</sub>: Jaké překážky provází výuku úpolů?

## **4. Metodika práce**

### **4.1 Popis výzkumného souboru**

Respondenty budou aktivní učitelé tělesné výchovy na druhých stupních základních škol, gymnáziích a středních školách v Praze, kteří souhlasili s dobrovolnou účastí na studii.

### **4.2 Metody práce**

K dosažení stanoveného cíle byla použita dotazníková metoda sběru dat. Významně jsme se nechali inspirovat dříve publikovaným dotazníkem, který se zabýval otázkou výuky úpolů u menšího výběru škol moravského kraje (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Na základě této studie jsme vytvořili i náš účelový dotazník. Tento výzkum poskytl výchozí informace k tvorbě dotazníku, ale i výsledky, s kterými se dá porovnat stav a tím popsat trend zařazování úpolů od hodin TV. Dotazník byl současně s žádostí zaslán členům etické komise ke zhlédnutí. Etická komise tento dokument schválila dne 22. 5. 2020 pod jednacím číslem 132/2020. Dotazník byl vytvořen prostřednictvím služby survio.com a bude k vyplnění pouze online. Vyplnění dotazníku trvalo cca 15 min. Odkaz na on-line dotazník byl rozeslán emailem kontaktním osobám – ředitelům škol a jimi dále rozeslány jednotlivým učitelům.

Toto dotazníkové šetření je cíleno pouze na souhrnnou statistiku poskytující kvantitativní data o zařazování výuky úpolů do školní tělesné výchovy na úrovni regionů. Seč vzhledem ke komplexnosti souhrnných informací budou respondenti vyplňovat například údaje o svém věku, pohlaví, nebo délce pedagogické praxe, respondenti vyplňovali dotazník zcela anonymně. V dotazníku nejsou žádné bližší identifikační údaje, jako jména osob nebo škol, či jakýkoliv jiný údaj, který by mohl vést ke zpětné identifikaci konkrétních osob a škol.

## 4.3 Sběr dat

K náboru těchto respondentů došlo oslovením ředitelů škol vybraných na základě aktuálního seznamu škol v Adresáři škol a školských zařízení na webu MŠMT. Bude se jednat o všechny základní školy druhého stupně (238 škol), střední školy (95 škol) a gymnázia (57) v Praze. Jedná se tedy o 390 škol. Vzhledem k tomu, že se jedná o online dotazníkové šetření, byla žádost zaslána ředitelům škol s úvodním dopisem, který svým obsahem nahrazuje dokument souhlasu pracoviště.

Email byl rozeslán kontaktním osobám. V něm našly informace o účelu dotazníkového šetření, zpracování pořízených údajů a zachování anonymity a na jejich rozhodnutí bylo, zda odkaz na tento dotazník zašlou svým vyučujícím TV. Ti poté mohli dotazník vyplnit. Tudíž jsme nekontaktovali konkrétní respondenty. Kontaktní osoba neměla za povinnost na náš email reagovat. Tím že kontaktní osoba email s odkazem na dotazník přeposlala učitelé, nemáme identifikační údaje o těchto učitelích.

Naše dotazníkové šetření bylo sice obsáhlé (z hlediska počtu otázek), ale pro účel naší studie bude stačit jen část. Zároveň bych doplnil, že tato studie nebyla zaměřená pouze na Prahu, ale na celé území České republiky. Nicméně pro účely méjí bakalářské práce nám budou stačit pouze výsledná data pro Prahu.

### Okruhy v dotazníku

Tento úpolový dotazník je složen ze zhruba 8 okruhů. Každý okruh má za cíl zjistit jiné informace. Otázky v dotazníku byly vytvořeny a podle našich cílů a sestaveny, aby na sebe logicky navazovali.

1. Deskripce školy–(například: místo kde respondent vyučuje, kdo tvoří ŠVP apod.)
2. Oblast Identifikace (zde nám respondent doplňuje jakého je pohlaví, jak je zhruba starý nebo jaké je jeho nejvyšší dosažené vzdělání apod.)
3. Učitel – (zde zjišťujeme kolik a které pohlaví je na hodinách přítomno apod.)
4. Oblast RVP – (kdo tvoří ŠVP nebo třeba jestli se vyskytují v jejich tématickém plánu úpoly apod.)
5. Oblast Úpoly – (např. co si učitelé myslí o důležitosti zařazování úpolů do hodin TV apod.)



6. Další okruh se zabývá Plněním. Respektive jestli učitelé dodržují (zařazují) v rámci RVP úpoly do hodin TV.
7. Další oblastí jsou nejčastější problémy při zařazování úpolů do hodin TV, respektive jestli učitelům něco brání ve výuce úpolů nebo je pokud je provází nějaké překážky.
8. Poslední oblastí je školení a náměty. Respektive jestli učitelé mají zájem dále se v této problematice vzdělávat a odkud berou inspiraci do hodin.

Tyto oblasti mají ještě své podskupiny.

## 4.4 Analýza dat

Naše dotazníkové šetření je sice obsáhlé (z hlediska počtu otázek), ale pro splnění účelu naší studie bude stačit jen část dat.

Zodpovězení našich výzkumných otázek a celkové vyhodnocování dat bude probíhat pomocí programu „jamovi“ (dostupného na internetu). Vzhledem k charakteru dat a záměru naší studie byl zvolen kromě prosté deskripce dat i test dobré shody –  $\chi^2$ . Co se týče analýzy, budeme využívat zejména funkce v jamovi a to přesněji: Exploration (průzkum), T-test, ANOVA nebo Frequencies (frekvence).

## 5. Výsledky práce

Tato studie, byla nejprve zamýšlena pouze pro Prahu. Postupem času a velikosti vynaloženého úsilí probíhala nakonec tato studie na celém území České republiky. Avšak pro splnění tématu mé bakalářské práce, použijeme data pouze z Prahy. Jak jsem uvedl výše, celkově se jedná o 390 škol. Přesněji - základní školy druhého stupně (238 škol), střední školy (95 škol) a gymnázia (57) v Praze. Z celkového počtu 390 dotázaných se nám vrátilo 84 relevantních odpovědí.

V následujících 4 tabulkách si popíšeme náš výzkumný soubor (z jaké části Prahy jsou, přibližný věk, jakého jsou pohlaví nebo z kterých škol naši respondenti pocházejí). Dále na tyto základní informace o našem výzkumném vzorku navážeme podrobnějšími výsledky.

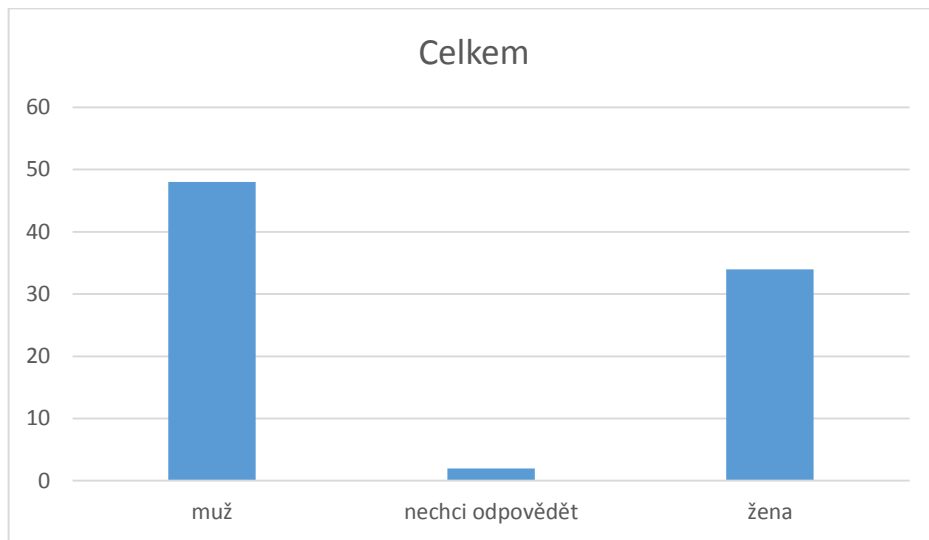
## Respondenti z jednotlivých částí Prahy:

městská část Praha	počet
1	4
2	3
3	6
4	13
5	7
6	15
7	3
8	0
9	6
10	13
11	4
12	1
13	5
14	1
15	1
16	1
17	1

**Tabulka 1 - Respondenti z částí Prahy**

Do této studie se zapojilo celkem 16 městských částí od Prahy 1 až po Prahu 17 kromě Prahy 8. Nejvíce odpovědí nám poskytla Praha 6, 4 a 10. Celkem tedy 84 respondentů z Prahy.

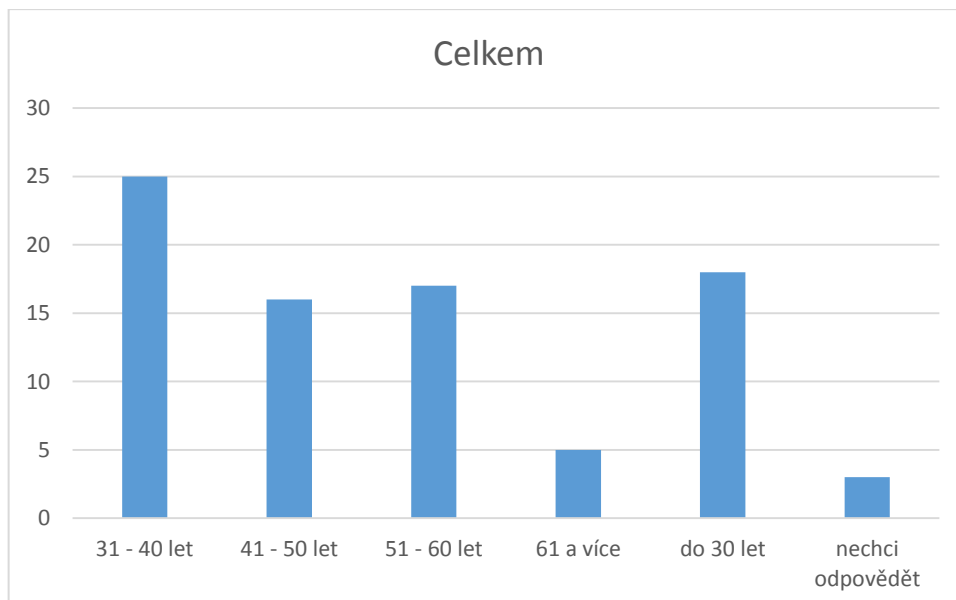
**Kolik bylo mužů a žen mezi našimi respondenty uvádí následující graf:**



**Graf 1 - Kolik bylo mužů a žen mezi našimi respondenty?**

Komentář: Z celkového počtu 84 dotázaných nám 48 tvořili muži, 34 ženy a 2 neodpověděli.

**Věkového rozmezí našich respondentů:**



**Graf 2 - Věkové rozmezí našich respondentů**

Komentář: Z tohoto grafu je patrné, že největší zastoupení mezi našimi respondenty měli lidé ve věku 31-40 let s počtem 25 odpovědí. 18 odpovědí je do 30 let. 17 odpovědí jsou lidé mezi 51-60 lety. Těsně pod nimi se 16 odpověďmi jsou lidé mezi 41-51 lety a 5 dotázaných je starších nebo rovno více než 61 lety. 3 lidí odmítli odpovědět.

## Rozdělení podle typu škol:

Na jaké škole vyučujete?			
úroveň		počet	počet celkem %
Osmileté gymnázium		1	1.2 %
Speciální škola		1	1.2 %
gymnázium		13	15.5 %
střední škola		16	19.0 %
střední škola, gymnázium		1	1.2 %
vysoká škola		1	1.2 %
základní škola		48	57.1 %
základní škola, střední škola		3	3.6 %

**Tabulka 2 - Rozdělení podle typu škol**

Komentář: Z dostupných dat můžeme říci, že nejvíce respondentů učí pouze na ZŠ celkem 48. K této odpovědi bychom eventuálně mohli přičíst 3 odpovědi, kde jsme měli kombinaci (základní škola a střední škola). Naopak nejméně odpovědí máme z gymnazijních škol.

**Na základě výzkumného cíle byly stanoveny následující výzkumné otázky:**

### **VO<sub>1</sub>: Zařazují všichni učitelé TV úpolové aktivity do hodin?**

K tomu abych zodpověděl tuto otázku, jsem provedl statistický test „test dobré shody  $\chi^2$  (chi kvadrát)“.

Na základě RVP očekáváme, že úpoly budou zařazovány všemi respondenty do hodin TV. Z našich výsledků celkem 75 (89%) z 84 dotázaných odpovědělo, že úpoly zařazují, a 9 (11%) že úpoly nezařazují. Pomocí testu dobré shody  $\chi^2$  jsme zjistili, že oproti předpokladu se data statisticky významně liší. Viz. tabulka č. 5.

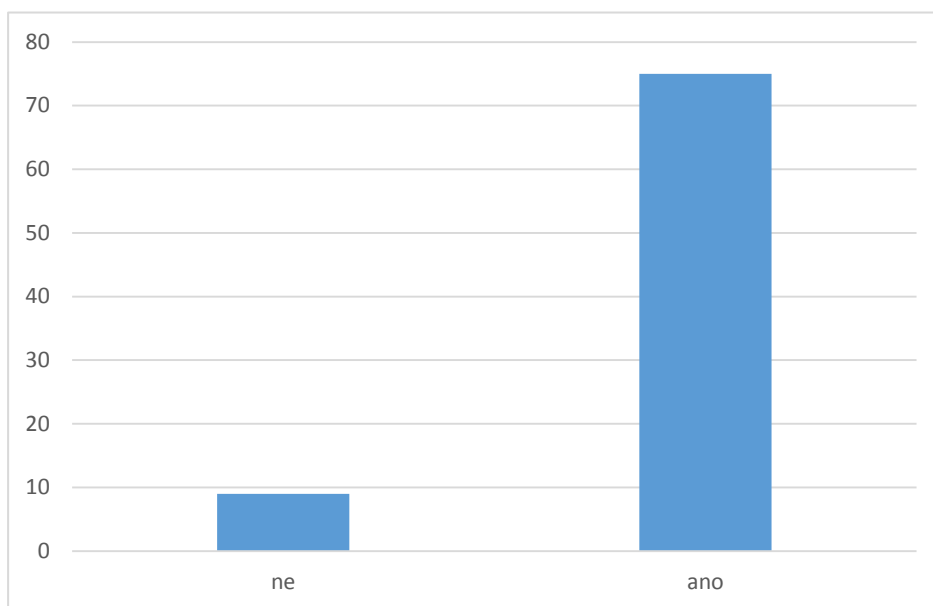
Jen pro úplnost dodám, že jakmile je  $p$  (hladina signifikace) menší než 0,05 to se rovná 5%, tak se nulová hypotéza nepovažuje za podpořenou, ale spíše se považuje za podporu pro alternativní hypotézu.

### Výsledky $\chi^2$ testu dobré shody o zařazování úpolů do hodin TV

$\chi^2$	df	p
Inf	1	< .001

**Tabulka 3 - Výsledek  $\chi^2$  testu dobré shody o zařazování úpolů do hodin TV**

### **Zařazují učitelé úpoly do hodin TV?**



**Graf 3: Zařazují učitelé úpoly do hodin TV?**

Komentář: 75 respondentů odpovědělo, že úpolová cvičení do svých hodin zařazují a 9 respondentů úpoly do hodin TV nezařazuje.

## VO<sub>2</sub>: Když ano tak jaké? Jak často? A do které části hodiny?

### Jaké zařazují učitelé úpolové aktivity?

	Úrovně	počet	Počet celkem
Jaké úpolové činnosti zpravidla zařazujete? [pádové techniky]	ano	36	75
	ne	39	75
Jaké úpolové činnosti zpravidla zařazujete? [úpolové hry]	ano	67	75
	ne	8	75
Jaké úpolové činnosti zpravidla zařazujete? [sebeobrana]	ano	29	75
	ne	46	75
Jaké úpolové činnosti zpravidla zařazujete? [úpolové aktivity]	ano	60	75
	ne	15	75
Jaké úpolové činnosti zpravidla zařazujete? [jiné]	ano	31	75
	ne	44	75

**Obrázek 7 - Jaké úpolové aktivity zařazují učitelé do hodin TV?**

Komentář: Z výsledků této tabulky lze říct, že 36 lidí zařazuje do svých hodin TV pádové techniky. Nejvíce (67) dotázaných zařazuje úpolové hry. U sebeobrany si lze povšimnout, že zařazuje 29 dotázaných, ale vyloženě nezařazuje 46 dotázaných. Druhá největší kategorie je u zařazování úpolových aktivit, zde zařazuje 60 dotázaných.

### Jak často tyto aktivity zařazují?

Frekvence: Jak často zařazujete úpolovou činnost v hodinách tělesné výchovy?

úrovně	počet	Počet celkem %	Kumulativní %
alespoň 1x měsíčně	24	32.0 %	32.0 %
alespoň 1x týdně	3	4.0 %	36.0 %
alespoň 1x za půl roku	12	16.0 %	52.0 %
alespoň 1x za rok	1	1.3 %	53.3 %
alespoň 1x čtvrtletně	29	38.7 %	92.0 %
blokově (např.: Souvisle měsíc v rámci roku)	4	5.3 %	97.3 %
nechci odpovídat	2	2.7 %	100.0 %

**Tabulka 4 - Jak často zařazujete úpolovou činnost v hodinách TV?**

Komentář: Nejvíce respondentů (29) zde odpovědělo, že zařazují úpoly alespoň 1x čtvrtletně. 24 respondentů odpovědělo, že zařazují úpoly alespoň 1 měsíčně. 12 lidí zařazuje úpoly jednou za půl roku. A například 4 lidé zařazují úpoly blokově například souvisle v jednom měsíci v rámci roku.

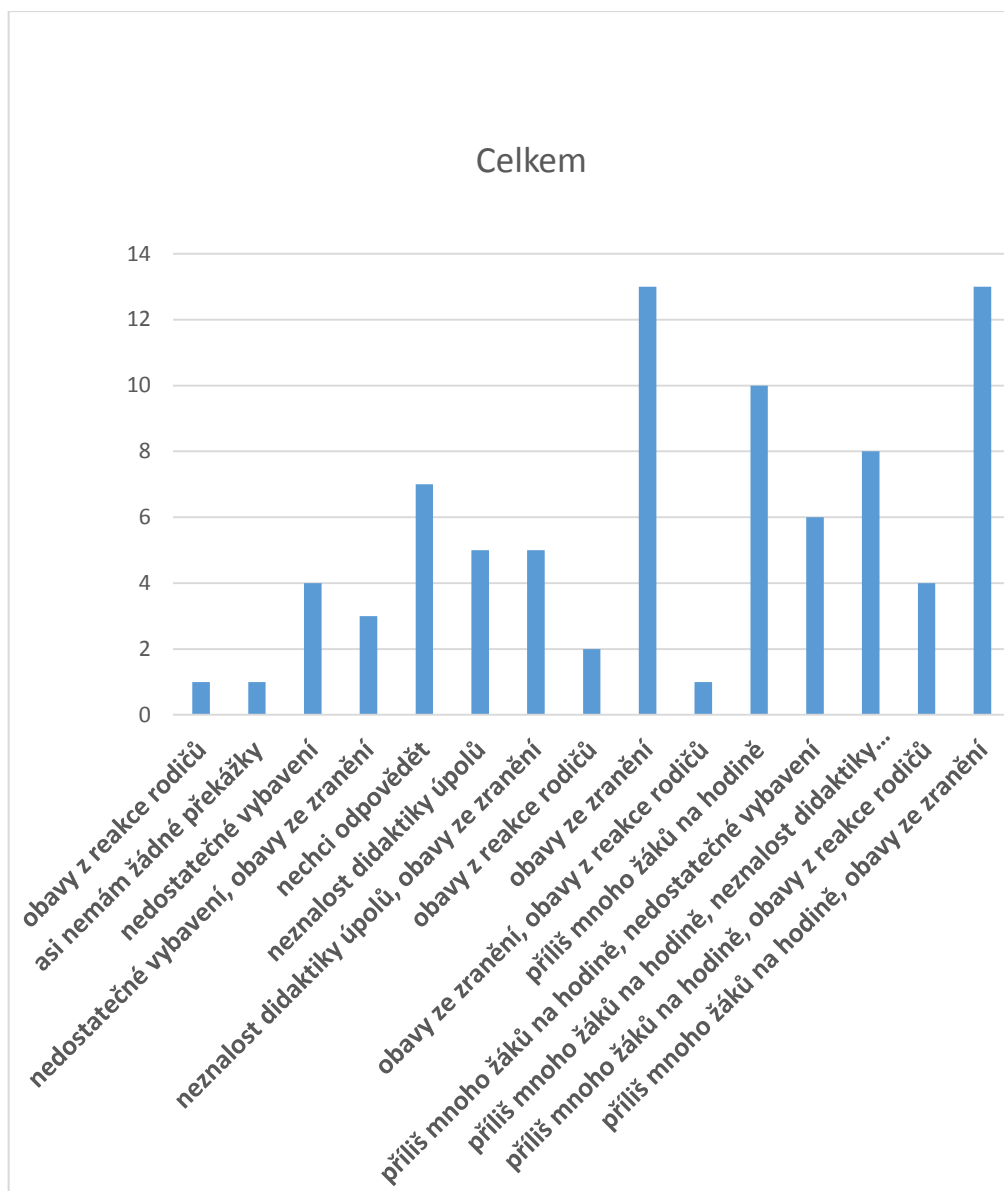
## Do které části hodiny zařazují učitelé úpoly?

Frekvence: Do které části hodiny úpoly zařazujete?		
úroveň	počet	% celkem
hlavní část	22	29.3 %
hlavní část, závěrečná část	2	2.7 %
závěrečná část	4	5.3 %
úvodní část (rozcvičení)	16	21.3 %
úvodní část (rozcvičení), hlavní část	19	25.3 %
úvodní část (rozcvičení), hl. část, závěrečná část	6	8.0 %
úvodní část (rozcvičení), závěrečná část	3	4.0 %
nechci odpovédět	3	4.0 %

**Tabulka 5 - Do které části hodiny zařazují učitelé TV úpoly?**

Komentář: Nejvíce dotázaných uvedlo, že zařazují úpoly POUZE do hlavní části- celkem 22 respondentů. Dále se úpoly u dotázaných vyskytují v KOMBINACI (úvodní část, hlavní část) – zde je to 19 respondentů. Dále 16 lidí uvedlo, že zařazuje úpoly POUZE do úvodní části- rozcvičení a například 4 respondenti uvedli, že zařazují úpoly pouze do závěrečné části.

### VO<sub>3</sub> : Jaké překážky provází výuku úpolů?



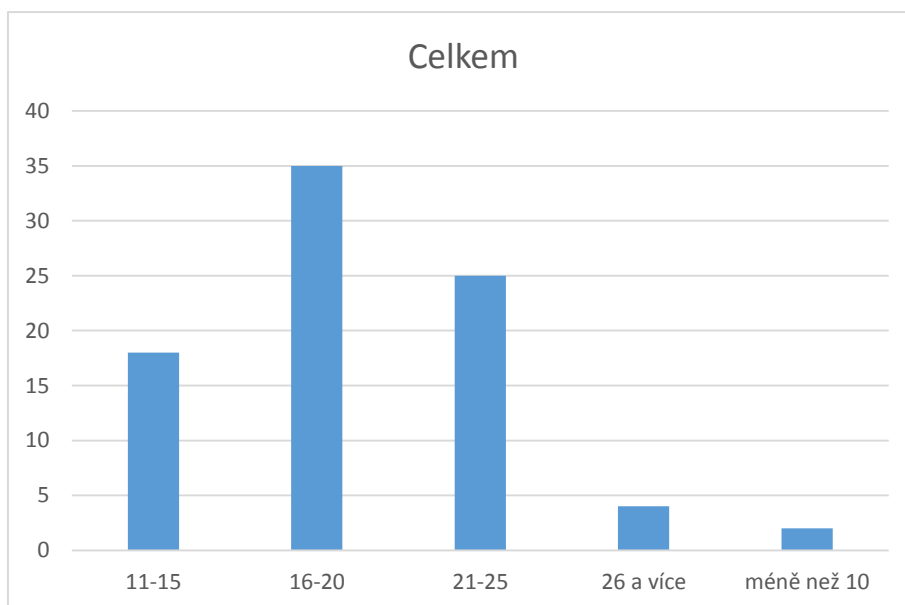
Graf 4 - Jaké překážky vás provázejí ve výuce úpolů?

Komentář: Nejvíce dotázaných (13) uvedlo, že jako hlavní překážku ve výuce úpolů vidí obavy ze zranění, zároveň ale dalších třináct respondentů uvedlo, že jako hlavní překážku vidí kombinaci příliš mnoho žáků na hodině a obavy ze zranění. Dalších deset respondentů odpovědělo, že vidí jako hlavní překážku pouze příliš mnoho žáků na hodině. Čtyři respondenti uvedli, že nemají dostatečné vybavení a pět dalších respondentů uvedlo, že mají obavy z reakce rodičů.



Na část z předchozího grafu bych rád navázal a zároveň ho rozvedl následujícím grafem, který popisuje:

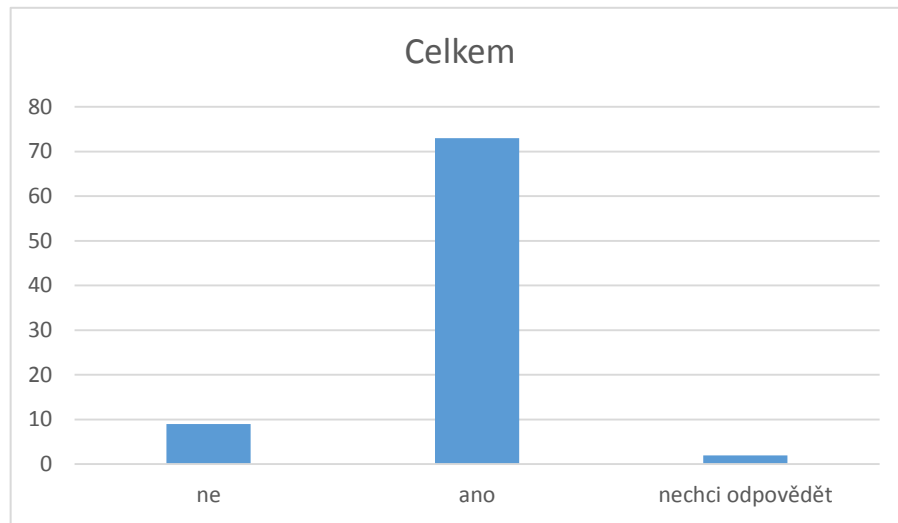
### **Kolik je průměrně na jedné hodině TV studentů:**



**Graf 5 - Kolik je na jedné hodině TV průměrně studentů?**

Komentář: Nejvíce dotázaných (35 z 84) uvedlo, že mají průměrně na hodině TV 16-20 studentů. Dalších celkem 25 respondentů uvedlo, že mají na své hodině 21-25 studentů. A celkem 4 respondenti uvedli, že mají na své hodině TV 26 a více studentů.

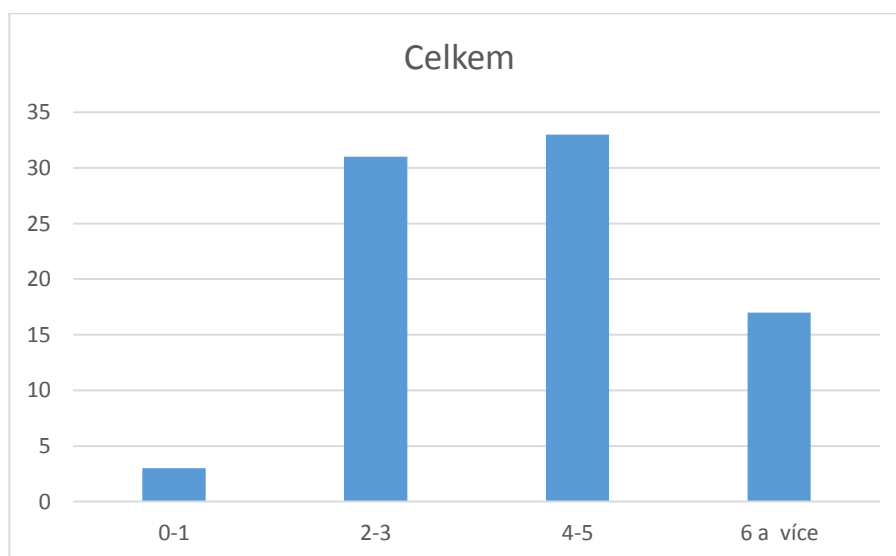
## Má daná škola svoji vlastní tělocvičnu:



**Graf 6 - Mají školy vlastní tělocvičnu?**

Komentář: 73 z 84 dotázaných odpovědělo, že jejich škola má vlastní tělocvičnu. 9 respondentů dalo, že ne a 2 neodpověděli.

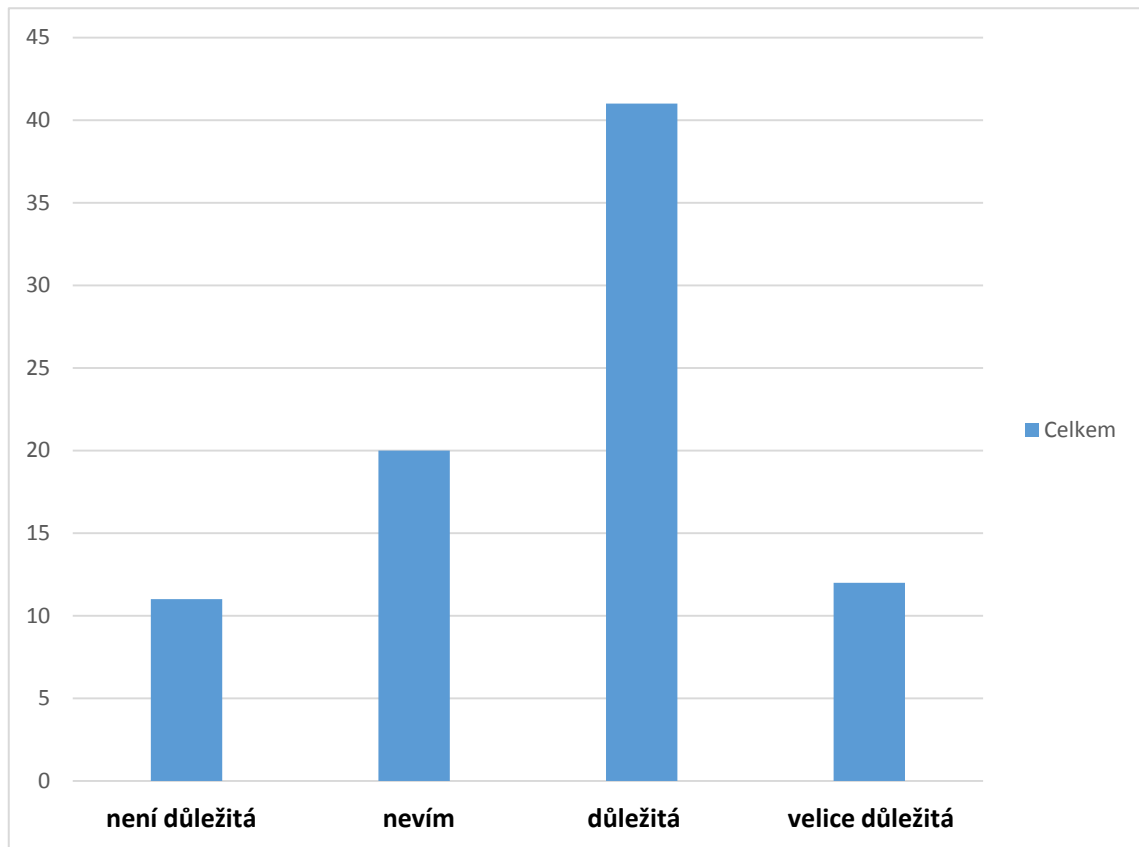
## Kolik se nachází učitelů TV v daném školském zařízení:



**Graf 7 - Kolik je učitelů TV na daném školském zařízení?**

Komentář: 33 respondentů odpovědělo, že se na jejich škole nachází 4-5 učitelů TV. 31 respondentů odpovědělo, že na jejich škole učí TV 2-3 učitelé. Na 17 školách je dokonce 6 a více učitelů. A 3 školy mají 1 učitele nebo žádného.

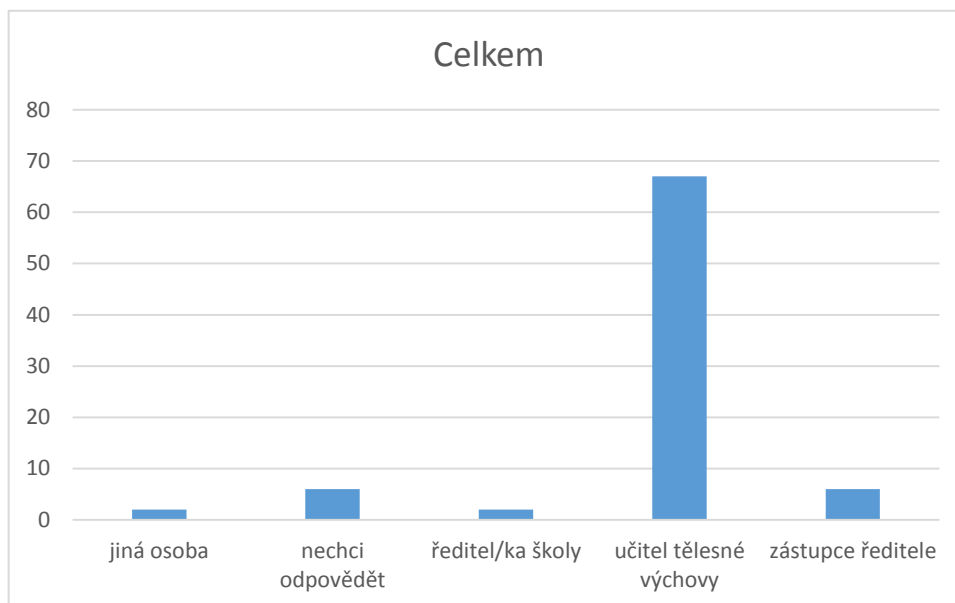
## Významnost úpolů z pohledu učitelů:



**Graf 8 - Důležitost/nedůležitost zařazování úpolů do hodin TV z pohledu učitelů**

Komentář: Tento graf vyjadřuje názor na důležitost/nedůležitost zařazování úpolů do hodin TV z pohledu učitelů. V této otázce známkovali učitelé na škále 1-5 významnost úpolů. Jen pro úplnost doplním, že škála byla značená takto: 1\* - není vůbec důležitá; 2\* - není důležitá; 3\* - nevím; 4\* - důležitá; 5\* - velice důležitá. Výsledky jsou následovné: Nikdo z dotázaných neodpověděl, že úpoly nejsou vůbec důležité. Nejvíce učitelů (41) odpovědělo, že vidí úpoly jako důležitou součást hodin TV. Dalších dvacet dotázaných odpovědělo, že neví. Dvanáct respondentů vidí úpoly jako velice důležité.

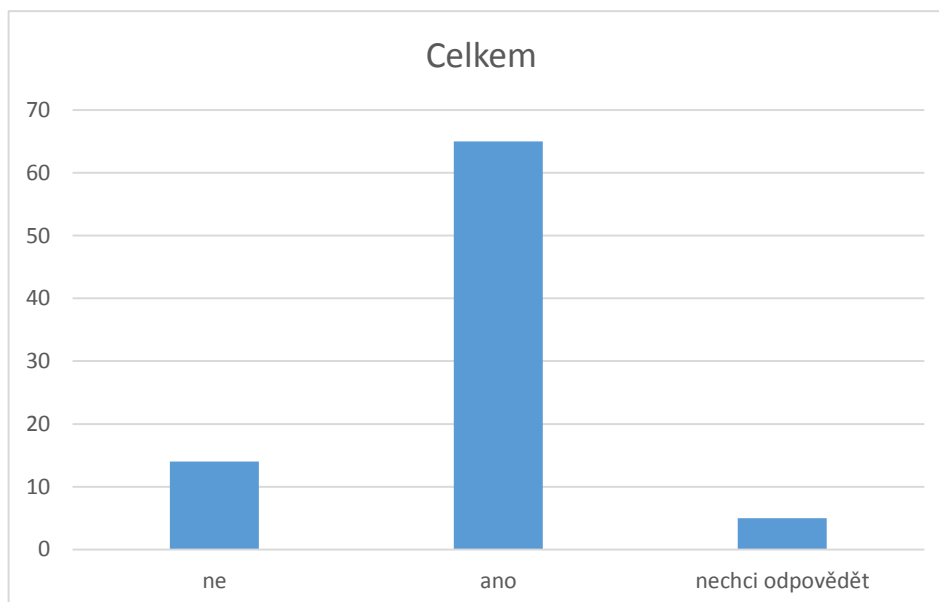
## Kdo ze zaměstnanců školy tvoří ŠVP pro TV:



**Graf 9 - Kdo ze zaměstnanců školy tvoří ŠVP pro TV?**

Komentář: Drtivá většina dotázaných (67) odpovědělo, že ŠVP pro TV tvoří učitel tělesné výchovy.

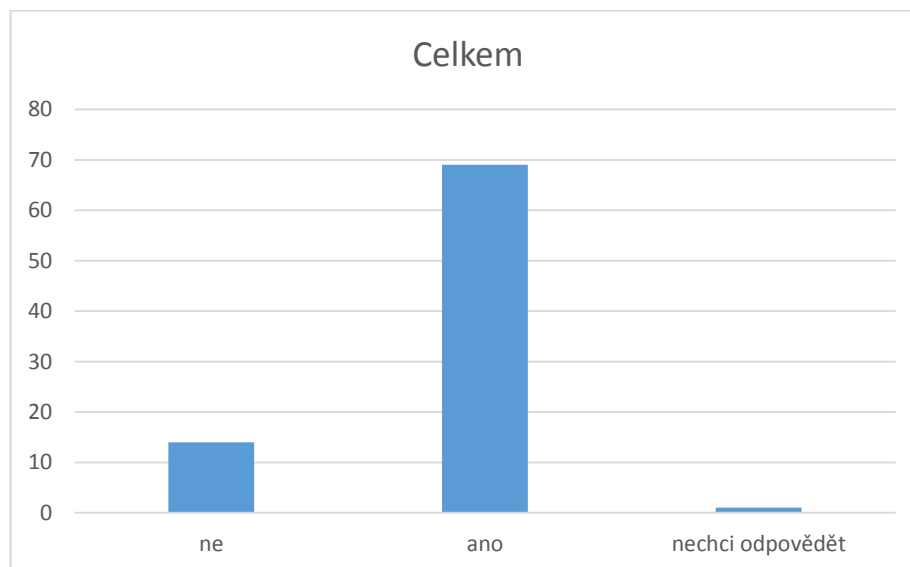
## Vyskytují se úpoly v ŠVP dané školy:



**Graf 10 - Vyskytují se úpoly v ŠVP dané školy?**

Komentář: 65 respondentů uvedlo, že mají úpoly zařazené ve školním vzdělávacím programu a 14 respondentů uvedlo, že se úpoly v jejich ŠVP nevyskytují.

### Vyskytují se úpoly v tématickém plánu dané školy?:



**Graf 11 - Vyskytují se úpoly v tématickém plánu dané školy?**

Komentář: V této otázce odpovědělo 69 respondentů, že se úpoly vyskytují v tématickém plánu dané školy. Čtrnáct respondentů odpovědělo, že se úpoly v jejich tématickém plánu nevyskytují.

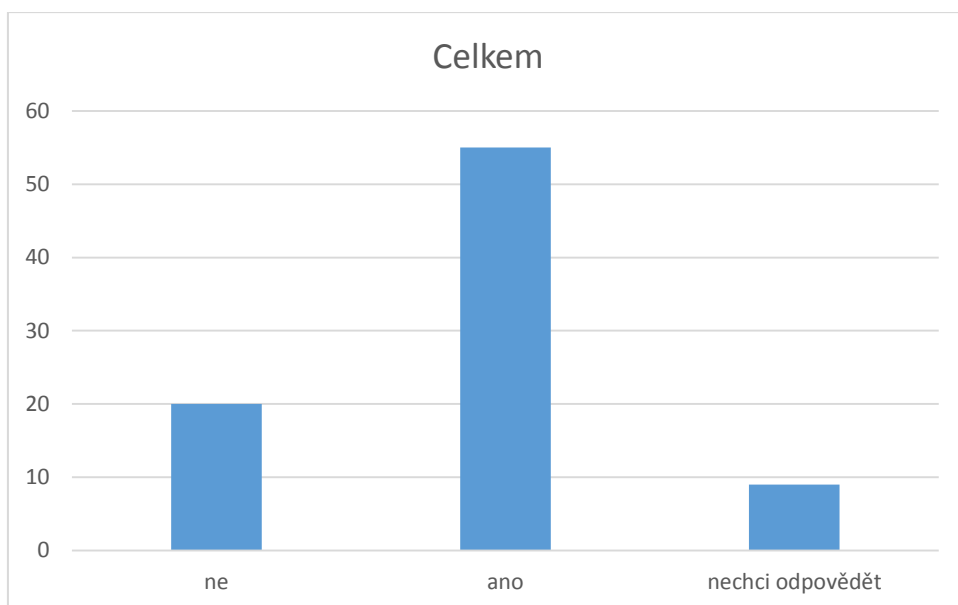
### Kde učitelé TV získali vzdělání v oblasti úpolů:

Úroveň	počet	Počet celkem%
ano, mimo VŠ, vlastní praxí	6	7.1 %
ano, v rámci VŠ vzdělávání	50	59.5 %
ano, v rámci VŠ vzdělávání; ano, mimo VŠ na vzdělávacích kurzech	7	8.3 %
ano, v rámci VŠ vzdělávání; ano, mimo VŠ na vzdělávacích kurzech; ano, mimo VŠ, vlastní praxí	1	1.2 %
ano, v rámci VŠ vzdělávání; ano, mimo VŠ, vlastní praxí	6	7.1 %
ne, nebyl jsem školen	13	15.5 %
nevím	1	1.2 %

**Tabulka 6 - Byl/a jste někdy školen/a v oblasti úpolů?**

Komentář: V této tabulce zaměřené na zdroj vzdělání učitelů v oblasti úpolů, uvedlo nejvíce dotázaných (50), že se vzdělávali v rámci vysoké školy. Šest z nich uvedlo, že se vzdělávali vlastní praxí a 13 respondentů uvedlo, že nebyli nikdy vzděláni v této problematice.

## Zájem učitelů o další vzdělání:



**Graf 12 - Měli by učitelé TV zájem o další vzdělání v oblasti úpolů?**

Komentář: Celkem 55 lidí projevilo zájem se v dané problematice více vzdělávat. Dvacet respondentů mělo opačný názor. Tento graf (nad textem) se liší od následující pouze v tom, že není rozdělen na lidi, kteří buď úpoly zařazují nebo ne. Pro detailnější rozbor zde použijí oba dva příspěvky.

Frekvence: Měli byste zájem se v úpolech pro školní tělesnou výchovu (ŠTV) dále vzdělávat?

Měli byste zájem se v úpolech pro školní tělesnou výchovu (ŠTV) dále vzdělávat?	zařazují	
	ano	ne
ano	50	5
ne	16	4
nechci odpovědět	9	0

**Tabulka 7 - Měli by učitelé TV zájem o další vzdělání v oblasti úpolů?**

Komentář: V této tabulce jsou odpovědi rozdělené na dvě části. První část, která úpoly do hodin TV zařazuje je označena „ano“ – z této skupiny by se dále v této problematice chtělo vzdělávat 50 lidí, 16 lidí by o to zájem nemělo a 9 lidí neodpovědělo. Z druhé části tabulky, respektive pokud učitelé nezařazují úpoly by se v úpolech chtělo dále vzdělávat 5 lidí a 4 nechtěli.

## 6. Diskuze

Data k této práci byla shromážděna v rámci sběru v celé ČR, avšak pro splnění cíle mojí bakalářské práce jsme použili data pouze z Prahy. Celkově jsme oslovili 390 škol. Přesněji - základní školy druhého stupně (238 škol), střední školy (95 škol) a gymnázia (57) v Praze. Z celkového počtu 390 dotázaných se nám vrátilo 84 relevantních odpovědí.

Do této studie se zapojilo celkem 16 městských částí od Prahy 1 až po Prahu 17 kromě Prahy 8. Nejvíce odpovědí nám poskytla Praha 6, 4 a 10. Celkem tedy 84 respondentů z Prahy. Z celkového počtu 84 dotázaných nám 48 tvořili muži, 34 ženy a 2 neodpověděli. Největší zastoupení mezi našimi respondenty měli lidé ve věku 31-40 let s počtem 25 odpovědí dalších 18 odpovědí je do 30 let a například 17 odpovědí jsou lidé mezi 51-60 lety. Z dostupných dat můžeme říci, že nejvíce respondentů učí pouze na ZŠ celkem 48. K této odpovědi bychom eventuálně mohli přičíst 3 odpovědi, kde jsme měli kombinaci (základní škola a střední škola). Naopak nejméně odpovědí máme z gymnazijních škol.

Pádové techniky do svých hodin TV zařazuje 36 respondentů. Nejvíce 67 dotázaných zařazuje úpolové hry. U sebeobrany si lze povšimnout, že zařazuje 29 dotázaných, ale vyloženě nezařazuje 46 dotázaných. Druhá největší kategorie je u zařazování úpolových aktivit, zde zařazuje 60 dotázaných. Na otázku, jak často zařazují učitelé TV úpoly do svých hodin odpovědělo nejvíce respondentů (29), že zařazují úpoly alespoň 1x čtvrtletně. Do které části hodiny učitelé zařazují úpoly odpovědělo nejvíce dotázaných, že zařazují úpoly pouze do hlavní části- celkem 22 respondentů. Škol, které mají vlastní tělocvičnu je 73 z 84 dotázaných. Co se týče důležitosti/ nedůležitosti zařazování úpolů do hodin TV odpovědělo nejvíce učitelů (41), že vidí úpoly jako důležitou součást hodin TV. Dalších dvacet dotázaných odpovědělo, že neví. Dvanáct respondentů vidí úpoly jako velice důležité. Další z otázek zjišťovala, kdo tvoří ŠVP pro TV, drtivá většina dotázaných (67) odpovědělo, že ŠVP pro TV tvoří učitel tělesné výchovy. Šedesát pět respondentů uvedlo, že mají úpoly zařazeny ve školním vzdělávacím programu. Celkem 55 lidí projevilo zájem se v dané problematice více vzdělávat. Dvacet respondentů mělo opačný názor.



Toto jsou ve stručnosti výsledky naší studie. Zároveň bych si zde ale chtěl položit otázku, proč například 30% dotázaných nedokončilo dotazník. Co tento fakt mohlo ovlivnit? Byl to počet otázek? Nebo ty otázky byly moc osobní?

Jsme si vědomi toho, že tato práce má slabiny. Z celkového počtu 390 dotázaných se nám vrátilo 84 relevantních odpovědí, to je 21,5%. Těžko říct na kolik byly výsledky ovlivněny aktuálním stavem restrikcí v rámci boje proti COVID-19 respektive jaké kdo měl v tu chvíli aktuální zájmy. Pokud bychom třeba poslali připomínku (ohledně naší studie) přímo ředitelům škol, třeba by byl počet respondentů vyšší.

Zároveň jsme si vědomi, že náš výzkumný vzorek mohl být kontaminován osobním zájmem a sympatiemi vůči úpolům dotázaných učitelů. Respektive možná na dotazník reagovali převážně učitelé tělesné výchovy, kteří úpoly zařazují a naopak ti, kteří úpoly nezařazují, tak na dotazník nereagovali. V důsledku toho mohlo dojít ke zkreslení výsledků a může se zdát, že úpoly téměř všichni zařazují. Nicméně klíčové zjištění představuje fakt, že většina dotázaných by se ráda v této problematice dále vzdělávala.

Je tedy otázkou, jak velkou mají tato data výpovědní hodnotu a do jaké míry se dají získané výsledky generalizovat.

## 7. Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjištění současného stavu zařazování úpolů do hodin TV na II. základních školách, středních školách a gymnáziích v Praze. Respektive jak výuka v hodinách tělesné výchovy reflektuje doporučení RVP ohledně výuky úpolů, jaký podíl v rámci TV výuka úpolů zaujímá a popsat trendy zařazování nebo důvody nezařazování úpolů do hodin školní tělesné výchovy z pohledu učitelů tělesné výchovy. Našimi respondenty byli aktivní učitelé TV na II. stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v Praze.

Během svého studia na UK FTVS, jsem se často setkával s názory lidí, že úpoly v základním a středním vzdělání nejsou zařazovány do hodin TV tak jak to ukládá RVP. Tyto argumenty byly podloženy několika studiemi, které tento fakt potvrzovaly. Z vlastní zkušenosti vím, že během svého studia na základní a střední škole jsem se s úpoly setkal minimálně. Vzhledem k těmto skutečnostem nás mile překvapily výsledky studie, které hovoří o tom, že naši respondenti v drtivé většině (75 z 84) úpoly do hodin TV zařazují. Zároveň z výsledků naší studie vyplývá, že toto zařazování je pravidelné a týká se zejména hlavní nebo úvodní části hodiny. Tato studie dále zjistila, že mezi nejčastější obavy učitelů TV při zařazování úpolů jsou obavy ze zranění, obavy z reakce rodičů, neznalost didaktiky úpolů nebo příliš velké množství žáků na hodině. Zároveň jsem rád, že v této problematice má zájem se dále vzdělávat 55 z 84 respondentů.

Zpracování této práce pro mě bylo velmi přínosné. Výrazně jsem obohatil své znalosti v této problematice a doufám, že na tuto studii později navážu v magisterském studiu.

Závěrem bych ještě jednou rád poděkoval všem respondentům a vedoucímu práce.

# Seznam literatury

## Knižní zdroje

1) BARTÍK, Pavol; SLIŽÍK, Miroslav; REGULI, Zdenko. *Teória a didaktika úpolov a bojových umení*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta Banská Bystrica, 2007. 279 s. ISBN 978-80-8083-477-7.

2) BARTÍK, Pavol, Miroslav SLIŽÍK a Štefan ADAMČÁK. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010, 241 s. ISBN 978-805-5700-045.

3) BRÉDA, Jiří, Eva DANDOVIÁ, Jitka KENDÍKOVÁ a Václav MERTIN. *Sebeobrana učitele*. Praha: Raabe, [2017]. Dobrá škola. ISBN 978-80-7496-345-2.

4) BRUNCLÍK, Zdeněk. *Současný stav výuky úpolů na základních školách v Olomouckém kraji*. Brno, 2012. Diplomová práce. MASARYKOVA UNIVERZITA.

5) BRUNCLÍK, Zdenko. *Úpolové sporty* [online]. 1. Brno: MU FSpS, 2005 [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/el/1451/podzim2011/bk1074/um/upoly.pdf>

6) CARRARO, Attilio a Ecica GOBBI. *Play fighting to cope with children aggression: a study in primary school*. Journal of Physical Education and Sport [online]. 2018, roč. 13, č. 3 [cit. 2020-02-21]. ISSN: 2247 - 806X.  
Dostupné z: <http://efsupit.ro/images/stories/september2018/Art%20215.pdf>

7) CRUDELLI, CH. *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta, 2011. ISBN 978-802-0422-484

8) Čihounková, Jitka. 2013. *Karate*. Inovace SEBS a ASEBS. [Online] 2013. [Citace: 4. 12 2018.] <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/karate>

9) Čihounková, Jitka. 2013. *Teorie a didaktika karate*. Inovace SEBS a ASEBS. [Online] 2013. [Citace: 5. 12 2018.] <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning>.

10) ĎURECH, Miroslav. *Společné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava: Peter Mačura-PEEM, 2003, 90 s. ISBN 80-889-0172-3.

11) Dušek, J. (2007). *Vliv sportu na agresí*. Bakalářská práce. Praha: UK FTVS.

12) Endersen, I. M. – Olweus, D. (2005). Participation in Power Sports and Anti-social Involvement in Preadolescent and Adolescent Boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 46 (5): 468 – 478

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

- 14) FOJTÍK, Ivan a Ludvík MICHALOV. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996. ISBN isbn80-7040-204-0
- 15) FORMÁNKOVÁ, Kateřina. *Kalokagathia: fenomén tělesné výchovy?* [online]. Praha, 2011 [cit. 2020-07-02]. Dostupné z: [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/49868/BPTX\\_2010\\_1\\_\\_0\\_263989\\_0\\_99650.pdf?sequence=1](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/49868/BPTX_2010_1__0_263989_0_99650.pdf?sequence=1)
- 16) GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.
- 17) Harpold, M. E. (2008). *The mental cage: A qualitative analysis of the mental game in the sport of mixed martial arts* (Unpublished master's thesis). Georgia: Georgia Southern University, Statesboro.
- 18) JIRSÁK, Zbyněk; KUKLA, Jiří; ŠERÝ, Václav. *Cvičení úpolnická a šerm: Příručka pro cvičitele 7. díl. tělocvičná jednota Sokol*. Praha : [s.n.], 1948. 82 s.
- 19) KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan; WAIC, Marek. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 159 s. ISBN 9788024615660.
- 20) LYNN, J.A. *Battle: A history of combat and culture*. New York: Basic books, 2008. ISBN 0-8133-3372-5
- 21) MAŇÁK, Josef, Tomáš JANÍK a Vlastimil ŠVEC. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 9788073151751.
- 22) MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- 23) MORRIS, D. *Nahá opice*. Praha: Mladá fronta, 1971. ISBN: 23-035-71
- 24) NÁCHODSKÝ, Z. *Učebnice sebeobrany pro každého*. První vydání. Praha: Futurama, 1992. ISBN 80-85523-01-09
- 25) NOVÁK, J., ŠPIČKA, I. *Moderní sebeobrana*. Praha: Naše vojsko, 1969.
- 26) Olivová, V. – Lidé a hry. *Historická geneze sportu*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1979. 604 s.
- 27) Olivová, V. – *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia, 1988. 208 s.
- 28) Olivová, V. – *Odvěké kouzlo sportu*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1989. 285 s.
- 29) PAVELKA, R., STICH, J. *Vývoj bojových sportů*, Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2018-3
- 30) PERÚTKA, J. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava: Šport, 1980

- 31) Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením) Praha: VÚP, 2005. 126 s. ISBN 80-87000-02-1.
- 32) REGULI, Zdenko. *Combative activities*. Brno: Paido, 2004. 37 s. ISBN 80-7315-095-6.
- 33) REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty* (distanční studijní text). Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8.
- 34) REGULI, Z., ĎURECH, M., VÍT, M.. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: FSpS MUNI, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3
- 35) REGULI, Zdenko. *Dějiny úpolových sportů ve studiu Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity*. In Výzkum a rozvoj v sociálních vědách a vědách o sportu II. 1. vyd. Brno: Paido, 2009. s. 23-27, 63 s. ISBN 978-80-7315-181-2.
- 36) REGULI, Z. *Džúdó na olympijských hrách*. Habilitační práce, Brno: FSPS MUNI, 2011
- 37) Savalli, Eric. 2010. *Aikido Blog* (.net). aikidoblog.net. [Online] 18. 3 2010. [Citace: 9. 12 2018.] <https://aikidoblog.net/en/english-10-key-points-aikido/>.
- 38) Sládková, J. (2011). *Vliv sportu na psychický a fyzický vývoj člověka v jednotlivých obdobích života. Bakalářská práce*, České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Teologická Fakulta, Vedoucí práce: doc. Michal Kaplánek, Th.D.
- 39) Reynes, E. – Lorant, J. (2001). Do Competitive Martial Arts Attract Aggressive Children? *Perceptual and Motor Skills* 93: 382 – 386.
- 40) Slepíčka, P. – Hošek, V. – Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- 41) SLEPIČKA, Pavel, Irena SLEPIČKOVÁ a Jiří MUDRÁK. *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3995-6.
- 42) SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-733-6116-7.
- 43) SVOBODA, S. a kol. *Encyklopedie II. bojových umění a sportů*. Praha: ČUBU, 2016.
- 44) Stich, J. *Základní aspekty sebeobrany (Diplomová práce)*. Praha: UK FTVS, 2013. 62 stran. PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

45) SWINTH, J. R. (2009). *Kronos: A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports* [online]. 2000-2007 , Last time all sites verified: October 30, 2006 [cit. 2014-01-02]. Retrieved from WWW: <<http://ejmas.com/kronos/index.html>>.

46) WALDAUF, Jan. *Sokol: malé dějiny velké myšlenky*. 1. vyd. Luhačovice: Atelier IM, 2007, 381 s. ISBN 978-808-5948-677.

47) ZAMAROVSKÝ, Vojtech. *Vzkříšení Olympie*. Praha: Olympia, 1980. ISBN 27-048-80

48) ZAMAROVSKÝ, Vojtěch. *Vzkříšení Olympie*, 2. vyd. Praha: Knižní klub, 2003. 260 s. ISBN 80-242-0932-2.

### **Elektronické zdroje**

1) MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. [online]. [cit.2014-05-01]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladnivzdelavani/upraveny-ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani?>

2) Standard základního vzdělávání, čj. 20819/95-26, ze dne 22. 8. 1995 (zveřejněn ve Věstníku MŠMT sešit 9/1995), , MŠMT ČR. [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz) [online].

3) Národní ústav pro vzdělávání. [online]. [cit. 2014-05-01]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy>

## **Přílohy**

### **Email, ředitelům škol:**

Vážený pane řediteli/Vážená paní ředitelko,

obracíme se na Vás se žádostí o pomoc při výzkumu „Zjištění současného stavu zařazování úpolů v hodinách TV na 2. stupni ZŠ, SŠ a gymnáziích“, která je realizována na katedře technických a úpolových sportů, Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS).

Výzkum si klade za cíl zmapovat četnost a rozsah zařazování úpolových (bojových) aktivit do hodin tělesné výchovy na 2. stupních ZŠ, SŠ a gymnáziích v celé ČR. Úpolové aktivity jsou v rámci RVP doporučeny pro tyto skupiny žáků a studentů a náš tým by rád zjistil, v jakém rozsahu je učitelé TV reflektují.

Vyplnění online dotazníku bude trvat cca 15 min. Použitý účelový dotazník je zcela anonymní. Není zde dotazováno jméno školy, jméno učitele, ani další informace, které by mohly vést ke zpětné identifikaci. Jsou zde zahrnuty otázky na věk, pohlaví a délku praxe. Data nebudou poskytována třetím stranám. Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Rovněž výsledky poskytnou podklady k tvorbě kurzů dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků.

Tím, že odkaz na dotazník přepošlete Vaším učitelům TV, potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte s realizací výzkumu na Vaší škole, o kterém jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Účast učitele je zcela dobrovolná a ten může účast odmítnout, případně z účasti kdykoliv během vyplňování odstoupit.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 132/20.

Předem děkujeme za Vaši ochotu a spolupráci.

### **Průvodní text dotazníku:**

Vážený pane, vážená paní,

tímto bychom Vás rádi poprosili o účast na naší studii. Jedná se o studii realizovanou na katedře technických a úpolových sportů, Fakulty tělesné výchovy a sportu, Univerzity Karlovy (UK FTVS). Cíl studie je zjistit aktuální stav a současné trendy zařazování výuky úpolů v hodinách školní tělesné výchovy na 2. stupni základních škol, na středních školách a gymnáziích v Praze. Jedná se o anonymní dotazníkové šetření, které je určeno všem učitelům tělesné výchovy. Účast Vám zabere přibližně 15 minut. Projekt byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 132/20. Ujistiťujeme Vás, že veškerá získaná data budou použita pouze pro vědecko-výzkumné účely, osobní údaje nebudou shromažďovány. Nejsou dotazovány informace, které by vedly ke zpětné identifikaci Vaší osoby ani školy. Získaná data nebudou v žádné formě poskytována třetím stranám. Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. Zapojení do výzkumu je dobrovolné – svou účast ve výzkumu můžete kdykoliv ukončit.

Možnost výběru ANO x NE

Kliknutím na možnost „ANO“ souhlasíte se svou dobrovolnou účastí v této studii. Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Kliknutím na možnost „NE“ nebudete vpuštěni do dotazníkového šetření.

Děkujeme Vám, že jste ochotni nám pomoci.



Dotazník:

## Zjištění současného stavu zařazování úpolů v hodinách tělesné výchovy na II. stupni základních škol, středních školách a gymnáziích v České republice

Úpoly je souhrnný název pro veškeré činnosti spojené s kontaktním, fyzickým překonáním partnera. Radíme sem veškeré bojové aktivity (jako jsou údery, kopy, porazy) včetně sebeobrany, ale i průpravná cvičení k bojovým aktivitám (přetahy, přetlaky nebo pádová technika).

### 1. Vyberte kraj:

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- Hlavní město Praha
- Středočeský kraj
- Jihočeský kraj
- Plzeňský kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Liberecký kraj
- Královéhradecký kraj
- Pardubický kraj
- Kraj Vysočina
- Jihomoravský kraj
- Zlínský kraj
- Olomoucký kraj
- Moravskoslezský kraj

### 2. Doplňte okres, ve kterém vyučujete:

**Nápověda k otázce:** (Pokud jste z hl. m. Prahy, doplňte městskou část)

### 3. Na jaké škole vyučujete?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- základní škola
- střední škola
- gymnázium
- jiná – vypište:

### 4. Jaké má tato škola zaměření?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- obecné
- sportovní
- jazykové
- humanitní a společenské vědy
- technické
- přírodovědné
- jiná – vypište:

### 5. Kolik má tato škola učitelů tělesné výchovy?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- 0-1
- 2-3
- 4-5
- 6 a více

## 6. Ve kterých ročnících vyučujete?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- 6. třída
- 7. třída
- 8. třída
- 9. třída
- 1. ročník
- 2. ročník
- 3. ročník
- 4. ročník
- nechci odpovédět

## 7. Kolik je průměrně na jedné hodině tělesné výchovy studentů?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- méně než 10
- 11-15
- 16-20
- 21-25
- 26 a více

## 8. V hodině tělesné výchovy vyučujete:

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- pouze chlapce
- pouze dívky
- obě pohlaví, ale zvlášť
- koedukované třídy (smíšená)
- nechci odpovédět

## 9. Učíte kromě tělesné výchovy jiný předmět?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- ne, pouze TV
- zeměpis
- dějepis
- přírodopis/biologie
- cizí jazyk
- český jazyk
- matematika
- fyziku
- chemii
- IVT / ICT / INF
- hudební výchova / výtvarná výchova
- občanská výchova / základy společenských věd
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

## 10. Myslíte si, že je výuka úpolů v rámci školní tělesné výchovy důležitá?

**Nápověda k otázce:** 1\* - není vůbec důležitá; 2\* - není důležitá; 3\* - nevím; 4\* - důležitá; 5\* - velice důležitá

☆☆☆☆☆  / 5

## 11. Máte k dispozici vlastní (školní) tělocvičnu ve které vyučujete tělesnou výchovu?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovédět

12. Máte možnost přizpůsobení prostoru pro výuku úpolů? (např. gymnastické žíněny, tatami, gymnastický koberec apod.)

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovědět

13. Kdo ze zaměstnanců školy tvoří školní vzdělávací program (ŠVP) pro tělesnou výchovu?

**Nápověda k otázce:** (poznámka: pokud je ředitel školy zároveň učitelem TV, zaškrtněte vyšší pracovní pozici)

- ředitel/ka školy
- zástupce ředitele
- učitel tělesné výchovy
- jiná osoba
- nechci odpovědět

14. Vyskytují se v ŠVP Vaší školy úpoly?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovědět

15. Vyskytují se ve Vašem tématickém plánu úpoly?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovědět

16. Zařazujete úpolová cvičení do hodin tělesné výchovy?

- ano
- ne

17. Jak často zařazujete úpolovou činnost v hodinách tělesné výchovy?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- alespoň 1x týdně
- alespoň 1x měsíčně
- alespoň 1x čtvrtletně
- alespoň 1x za půl roku
- alespoň 1x za rok
- blokově (např. Souvisle měsíc v rámci roku)
- nechci odpovědět

18. Do které části hodiny úpoly zařazujete? (např. formou her do úvodní části, forma posilování, nácvik dovedností)

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- úvodní část (rozcvičení)
- hlavní část
- závěrečná část
- nechci odpovědět

## 19. Jaké úpolové činnosti zpravidla zařazujete?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	ano	ne
<hr/> pádové techniky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/> úpolové hry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/> sebeobrana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/> úpolové aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<hr/> jiné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 20. Jaké překážky Vás provázejí ve výuce úpolů?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- příliš mnoho žáků na hodině
- nedostatečné vybavení
- neznalost didaktiky úpolů
- obavy ze zranění
- obavy z reakce rodičů
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

## 21. Jaké překážky Vám brání ve výuce úpolů?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- příliš mnoho žáků na hodině
- nedostatečné vybavení
- neznalost didaktiky úpolů
- obavy ze zranění
- obavy z reakcí rodičů
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

## 22. Jak si myslíte, že by reagovali Vaši studenti na častější zařazení úpolů do hodin tělesné výchovy?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- pozitivně (např. studenti by hodiny více bavily)
- negativně (např. přibyly by omluvenky)
- nevím

## 23. Najímáte si na úpoly do hodin tělesné výchovy externistu?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovédět

## 24. Jaký vliv podle Vás mají úpoly na následující vlastnosti studentů? (viz. škála)

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď v každém řádku

---

psychická odolnost

---

sebeuvědomování (autoreflexe)

---

vyrovnanost (emocionální stabilita)

---

empatie (porozumění emocím a motivům druhých)

---

impulsivita

---

agresivita

---

anticipace (předvídání)

---

frustrační tolerance

Tuto jedinou otázku se nám nepodařilo naformátovat, tak jak bychom chtěli (z důvodu širokého textu - zaškrťování). Nicméně příkládám pod tyto řádky, zbylý text.



silně rozvíjí	rozvíjí	neutrální	potlačuje	silně potlačuje
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Jaký vliv podle Vás mají úpoly na následující vlastnosti studentů? (viz. škála)

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	silně rozvíjí	rozvíjí	neutrální	potlačuje	silně potlačuje
pohyblivost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
síla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
obratnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
rychlost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Byl/a jste někdy školen/a v oblasti úpolů ?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- ano, v rámci VŠ vzdělávání
- ano, mimo VŠ na vzdělávacích kurzech
- ano, mimo VŠ, vlastní praxí
- ne, nebyl jsem školen
- nevím

## 27. Máte osobní zkušenosti s úpoly mimo Vaše vzdělání nebo pedagogickou praxi?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- soutěžní
- zájmové
- sebeobranná situace
- ne, nemám

## 28. Měli byste zájem se v úpolech pro školní tělesnou výchovu (ŠTV) dále vzdělávat?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovědět

## 29. Jakého jste pohlaví?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- muž
- žena
- nechci odpovědět

## 30. Jaký je Váš věk?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- do 30 let
- 31 - 40 let
- 41 - 50 let
- 51 - 60 let
- 61 a více
- nechci odpovědět

### 31. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- středoškolské bez maturity
- středoškolské s maturitou
- vysokoškolské, bakalářské (Bc.)
- vysokoškolské, magisterské (Mgr., PhDr., RNDr., apod..)
- vysokoškolské, doktorské (Ph.D., DrSc., apod..)
- vyšší odborné vzdělání (DiS)
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

### 32. Jaká byla/je Vaše sportovní specializace?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- individuální sporty
- týmové nekontaktní sporty
- týmové kontaktní sporty
- žádná
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

### 33. Jak dlouhá je Vaše pedagogická praxe?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- 1- 5 let
- 6- 10 let
- 11- 15 let
- 16- 20 let
- 21 let a více
- nechci odpovédět

### 34. Přivyděláváte si zpravidla také mimo školství při jiné sportovní činnosti?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu odpověď

- ano
- ne
- nechci odpovédět

### 35. Jaká je tato Vaše vedlejší činnost ?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- vedení sportovních kroužků
- lekce/ osobní trenérství ve fitness centru
- trenérství ve sportovním klubu
- vedení sportovního klubu
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

### 36. Jaký je Váš pracovní právní vztah s touto vedlejší institucí?

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- částečný úvazek
- OSVČ
- DPP/ DPČ
- nechci odpovédět
- jiná – vypište:

### 37. Pro náplň výuky tělesné výchovy používáte jako inspiraci:

**Nápověda k otázce:** Vyberte jednu nebo více odpovědí

- vysokoškolské vzdělání + vlastní praxe
- elektronické zdroje (např. videa, blogy apod...)
- školení/ semináře
- doporučení kolegů
- nechci odpovédět