

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



ÚPOLY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL VE VYBRANÉM REGIONU

THE COMBAT SPORTS IN THE PHYSICAL EDUCATION AT
MIDDLE SCHOOLS OF SELECTED REGION

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Autor: Václav Pokorný

Studijní program: Specializace v pedagogice; TVS - ZSV

2014

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím literárních a odborných zdrojů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Praze dne:

Václav Pokorný

.....

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucímu práce PhDr. Martinu Dlouhému, Ph.D. za cenné rady a za trpělivost. Dále bych chtěl poděkovat respondentům (učitelům TV a žákům základních škol), kteří velmi ochotně odpověděli na otázky v dotazníkovém šetření. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat své rodině a nejbližším přátelům za podporu a cenné rady.

OBSAH

.....	1
1 Úvod	6
2 problémy a cíle práce.....	7
2.1 Cíle práce	7
2.2 Problémy práce	7
3 Teoretická část.....	8
3.1 Historie úpolů.....	8
3.1.1 Vývoj úpolů ve světě	8
3.1.2 Počátky úpolů v českých zemích.....	9
3.2 Charakteristika a význam úpolů.....	11
3.2.1 Charakteristika.....	11
3.2.2 Význam úpolů.....	11
3.3 Systematika úpolů a charakteristika jednotlivých skupin.....	12
3.3.1 Průpravné úpoly.....	13
3.3.2 Úpolové sporty	14
3.3.3 Sebeobrana.....	15
3.4 Úpoly ve školství	16
3.4.1 Smysl vyučování úpolů na školách	16
3.4.2 Didaktika úpolů	16
3.4.3 Úpoly v rámcových vzdělávacích programech	18
3.4.4 Zásobník úpolových cvičení.....	18
4 Hypotézy.....	25
5 Metody a postup práce.....	26
5.1 Metody práce	26
5.1.1 Charakteristika výzkumného souboru	26
5.2 Postup práce	26
6 Praktická část.....	27
6.1 Statistické vyhodnocení dotazníků – žáci.....	27
6.2 Statické vyhodnocení dotazníků – učitelé.....	37
7 Diskuse	47
7.1 Hodnocení výzkumu – žáci.....	47
7.2 Hodnocení výzkumu - učitelé	47
7.3 Verifikace hypotéz	48
8 Závěry.....	49
9 Seznam Literatury.....	51
10 Přílohy	53

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je analyzovat současný stav výuky úpolů na druhém stupni základních škol v Jindřichohradeckém regionu.

Teoretická část zahrnuje stručně popsany vývoj úpolů ve světě i u nás, charakteristiku a taxonomii úpolů, význam úpolů a problematiku úpolů ve školství. Dále je zde zásobník úpolových cvičení, který je členěn na přetahy, přetlaky, odpory a úpolové hry. Ve výzkumné části jsme řešili zvolený problém pomocí převzatého dotazníku (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Jsou zde uvedeny statické výsledky dotazníků žáků a učitelů. Provedeným výzkumem jsme zjistili, že oblíbenost úpolových cvičení je u žáků na velké úrovni, avšak zařazování úpolů do výuky ze stran učitelů je opomíjeno. Doufáme, že výsledky této bakalářské práce budou přínosem pro větší zastoupení výuky úpolů do školní tělesné výchovy.

Abstract:

The aim of the thesis is to analyze a current situation concerning combat sports education on the middle schools in Jindřichohradecký region.

Theoretical part includes a brief description of the development of combat sports in the world as well as in the Czech Republic, characteristics and taxonomy of techniques, the importance of techniques and problems connected with education. In addition there is a list of combat exercises focused on pushing, pulling, wrestling and combat games. The research was based on the survey by (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). There is a statistical data based on survey filled by pedagogues and students. The results indicated a significant popularity of combat exercises among schoolchildren however teachers often omit them. We believe in increase of combat sports in physical education due to this thesis.

1 ÚVOD

Úpoly patří mezi nejstarší sportovní odvětví na světě a provází lidstvo od počátku věků. V počátcích lidské existence bylo umění boje a lovu praktickou nutností, aby člověk přežil. Naproti tomu v dnešní civilizované společnosti mnozí lidé vnímají úpoly jako přeceňovanou dovednost, která je využitelná pouze při sportovních kláních a není tedy již nutností k přežití člověka. Málokdo si však uvědomuje, že s využitím úpolové techniky se de facto setkáváme při běžných lidských činnostech. Vždyť vlastně již od útlého věku si dítě osvojuje techniku úpolů tím, že se s rodiči či svými vrstevníky přetahuje o hračku.

Téma této bakalářské práce zaměřené na úpolovou problematiku ve školství jsem si zvolil z důvodu, že mě vždy více bavily sportovní činnosti, při kterých dochází k přímému kontaktu mezi soupeři. Dalším podnětem pro zpracování byl osobní zájem zjistit, kolik času z hodin tělesné výchovy je věnováno výuce úpolových technik. Pro naše šetření jsem si zvolil město, ve kterém jsem vyrostl a absolvoval základní školu. Při zpětném pohledu mi totiž setkání s výukou úpolového charakteru za celou dobu povinné školní docházky přijde nedostatečné.

Pro zjištění aktuálního stavu výuky úpolů na Jindřichohradecku nám posloužil převzatý dotazník uvedený v publikaci *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově* (Reguli, Ďurech, Vít, 2007), který jsme modifikovali pro účely našeho šetření.

2 PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE

2.1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je analyzovat současný stav výuky úpolů v hodinách tělesné výchovy na 2. stupni základních škol v Jindřichohradeckém regionu. Dále u žáků zjistit informovanost a případnou oblíbenost úpolových cvičení. Dalším dílčím cílem je objasnit, jaká je u učitelů povědomost o úpolech a jaký k nim zauímají vztah.

2.2 Problémy práce

K realizaci výše zmíněných cílů jsme si zvolili řešení problémů dané práce, které jsme zformulovali do následujících otázek.

- Na jaké úrovni a zda vůbec zařazují učitelé tělesné výchovy úpoly do vyučování?
- Vědí žáci, co jsou to úpoly a mají zájem o cvičení a hry tohoto typu?
- Převažuje skeptický postoj a negativní vztah k úpolům v řadách učitelů?

3 TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se budeme zabývat stavem dosavadních poznatků. Nejprve krátce zhodnotíme vývoj úpolů ve světě a u nás. Poté se zaměříme na samotnou charakteristiku, taxonomii a význam úpolů. V poslední části této kapitoly rozebereme problematiku úpolů ve školství a uvedeme zásobník cvičení, který je členěn na přetahy, přetlaky, odpory a úpolové hry.

3.1 Historie úpolů

3.1.1 Vývoj úpolů ve světě

Úpolové aktivity hrají v evolučních dějinách člověka velkou roli. V prehistorickém období byl člověk na rozdíl od dnešní doby velkou součástí přírody. Lidský druh v boji o samotné přežití kromě pasivního sběru potravy postupně přecházel i k lovení zvěře a soustavně se zdokonaloval v loveckých dovednostech. Tato aktivní forma obživy znamenala kromě stále lepšího ovládnutí zbraní také zdokonalení člověka v jeho fyzických aktivitách jako je běh, skok, plavání a překonávání překážek (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008).

Uznávaný sociobiolog Desmond John Morris (Morris, 1971) ve svém díle napsal, že člověk je jediným živočichem na této planetě, který není vybaven žádnými přirozenými orgány přizpůsobenými k lovu, ale díky vývoji a postupnému zdokonalování technik boje se naučil zabíjet mnohem silnější zvířata, než byl on sám.

Obliba zápasu a různých bojových činností je zřejmá u většiny vyspělých civilizací. Kdo ovládal úpolové dovednosti, byl oceňován a dosahoval vyššího společenského statusu. Síla, moc a převaha nad soupeřem byly a podle mého názoru vždy budou vyzdvihovány. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Nejstarší zmínka o úpolových aktivitách je z období starověku, kde byl velmi oblíbený zápas a pěstní souboj, což nám dokládá vykopávka bronzové sošky z doby 27. – 26. stol. před naším letopočtem nalezená v Mezopotámii, která vyobrazuje dva zápasníky držící se za pás v podřepu. (Sommer, 2003). Z 25. století př. n. l. se dochovaly egyptské reliéfy zobrazující dva zápasníky, na které dohlíží třetí osoba, která je s největší pravděpodobností rozhodčí zápasu, nebo trenér. Toto nám naznačuje, že již v oněch dobách mělo řízené cvičení úpolových činností jakousi vyšší formu organizovanosti. Popularita úpolových soutěží vzrostla také díky starořeckým olympijským hrám. Zápas – palé byl

zařazen od 18. olympiády roku 708 př. n. l., poté box – pygmé od 23. her roku 688 př. n. l. a v poslední řadě všeboj – pankration od 33. her v roce 648 př. n. l. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

Po zlatém období olympijských her započal úpadek sportu obecně. K úpadku olympijských her přispěly také náboženské poměry. Díky tomu se začalo měnit i složení diváků v hledišti. Hry se následně staly arénou pro setkání plné krve a násilí. Pokles zápasení dosáhl svého vrcholu v římských gladiátorských zápasech, protože zabíjení v těchto hrách nemělo téměř žádnou hodnotu. (Reguli, Ďurech, Vít, 2007)

V Evropě je další zajímavé historické období z pohledu vývoje úpolových činností středověké období rytířství. Základem rytířského ideálu byl šlechtický původ, kult hrdinství, ctnosti a samozřejmě i soutěživosti. Rytířská výchova byla uceleným a kodifikovaným systémem středověké tělesné výchovy. Panoš, který chtěl být považován za opravdového rytíře, musel ovládat sedm rytířských vojenských ctností (septem probitates). Byly to: jízda na koni (equitare), plavání (natate), lukostřelba (sagitare), zápas a šerm (caestibus a cestare), lov (aucupari), šach (scarcis ludere) a veršování (versificare). Z hlediska úpolů je hlavní především to, že ovládání různých druhů zbraní (krátkých a dlouhých mečů, halapartna, dýky, kopí, dřevce ...) bylo spojeno s bojem beze zbraně a různých způsobů zápasu. (Reguli, 2005)

3.1.2 Počátky úpolů v českých zemích

Úpolové činnosti na území dnešní České republiky můžeme datovat již od příchodu slovanských kočovných kmenů, které se zde na přelomu 7. a 8. století usadily. Tyto slovanské kmeny neměly stálé organizované vojsko, a proto proti případným nepřítelům museli bojovat všichni členové kmenu. K využití a rozvoji úpolové techniky tak dochází, jako v té době prakticky všude, při cvičeních na přípravě k boji a zdokonalování technik při obstarávání potravy, jako je například lov zvěře. (Perutka, 1980)

Tereziánské a josefínské reformy v době panování Habsburků vedly k uvolnění kulturní a společenské atmosféry. Proto bylo v českých zemích ve druhé polovině 18. století umožněno zavedení povinné školní docházky. Ve školním řádu bylo pamatováno i na tělesná cvičení. Přes omezení a zákazy, zejména katolické církve obliba tělesných cvičení a her stoupala. Ovšem i přesto zůstávala výsadou šlechty a měšťanstva. (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008).

O zařazení úpolových činností do tělesných cvičení jsou zmínky až v Sokolské soustavě. Ovšem Sokol nebyl první organizovanou institucí, kde se úpolové aktivity

nacvičovaly. Pozůstatkem středověké rytířské výchovy zůstalo na našem území provozování šermířských klání. V roce 1659 byla založena Královská česká zemská šermírna, na jejíž činnost posléze navazovaly další sportovní a tělocvičné kluby, jako například Sokol od roku 1862, Český šermířský klub od roku 1886 a další. Roku 1913 byla ustanovena Mezinárodní šermířská federace FIE (Reguli, Ďurech, Vít, 2007).

Po pádu Bachova absolutismu, roku 1859 nastal rozvoj českého národního obrození a rozvoj národního a kulturního hnutí. Zakládaly se různé spolky a jeden z nich byla 16. února roku 1862, zásluhou dr. Miroslava Tyrše založena Tělocvičná jednota pražská - později Sokol Pražský (Waldauf, 2007).

Jeden ze zakladatelů Sokola dr. Miroslav Tyrš byl ovlivněn studiem antické tělesné kultury a rok 1862 je z hlediska vývoje české tělesné výchovy významným historickým mezníkem. Od této doby lze jednoznačně hovořit o rozšíření tělesné výchovy a sportu mezi širokou veřejností a o systematickém zařazení úpolových činností do výuky tělesných cvičení (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008).

Na přelomu století na našem území nebyl Sokol jedinou organizací, která se zabývala činností tělesné výchovy. Vznikalo i mnoho jiných tělovýchovných klubů zabývajících se touto činností. Jak jsem uvedl výše, tak roku 1886 byl založen 1. Český šermířský klub, roku 1890 1. Zápasnický klub, roku 1896 1. Boxerská tělocvična a v letech 1907 až 1910 inicioval František Smotlacha cvičení džúdó. Sporty byly děleny na profesionální a amatérské. Z hlediska úpolových sportů se do popředí dostával zejména zápas. Šerm se z hlediska své dlouhodobé historie vyvíjel samostatně. Ostatní úpolové sporty, zejména zápas, box a aktivity s nimi spojené se cvičily v těžkoatletických klubech a byly zařazovány do ryze silových sportů (Reguli, 2005)

Po vzniku samostatné Republiky Československé roku 1918 a v meziválečném období systémovou výuku úpolových aktivit zaštiťoval nadále Sokol. Byly zde ale i další tělovýchovné kluby (Kossl, Štumbauer, Waic, 2008). Po druhé světové válce se úpolové činnosti nejvíce rozvíjely ve sportech s delší českou tradicí. Hlavně to byl box, zápas a šerm, také však karate a zápas ve volném stylu. Tyto sporty měly charakter jak výkonnostní, tak amatérský. Po roce 1989 proběhlo období demokratizace společnosti a na našem území nastal další dynamický růst zájmu o úpolové sporty, který trvá i nadále. Jedná se hlavně zejména o asijská bojová umění, jako jsou japonské kendó, aikidó, thajský box a kickbox, čínské wušu, nebo brazilská capoeira. (Reguli, 2005).

3.2 Charakteristika a význam úpolů

3.2.1 Charakteristika

Z vlastní zkušenosti vím, že běžná populace se slovem úpoly přijde do styku zřídka. Stačí, aby se mě někdo zeptal, na jaké téma píše svojí závěrečnou bakalářskou práci. Docela často se setkávám i s lidmi, kteří provozují úpolový sport, ale slovo úpol nikdy neslyšeli. Nejčastěji je slovo úpol zaměňované s úponem, které pochází z gymnastického názvosloví, které má na svědomí dr. Miroslav Tyrš.

Podívejme se na definice od erudovaných autorů.:

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

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

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

Jedna ze současných a podle mého názoru nejpřesnějších pojetí definice úpolů od Zdenka Reguliho (2005): *„Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou průpravou na kontaktní překonání partnera.“* (s. 7)

Můžeme si všimnout, že v průběhu let se definice částečně modifikovaly. Úpoly se stále vyvíjejí a můžeme jen hádat, jak jej budou definovat autoři za pár desítek let. (Reguli, 2005)

3.2.2 Význam úpolů

Úpoly ve svém základě si stále zachovávají mnoho společných znaků s bojovými praktikami, ale jejich hlavním úkolem už není jen přemožení soupeře, ale rozvoj a zvýšení fyzické, zdravotní a duševní zdatnosti. (Fojtík, Michalov 1996)

(Reguli, Ďurech, Vít, 2007) Shrnutí význam úpolové aktivity, která může být pro jedince velkým přínosem jeho osobního rozvoje do několika bodů. V úpolech dochází k:

- ❖ „*fyzickému kontaktu, který je základem pro vlastní úpolový střet, vytváří pocit sociální spolupatříčnosti a snižuje frustrační toleranci jedince,*“
- ❖ „*dobrému rozvoji anticipace (předvídání), která umožňuje předpovídat soupeřovu činnost útoků a obran,*“
- ❖ „*zvýšení psychické odolnosti při překonávání nepříjemných pocitů z úderů, zásahů zbraní, pádů a tvrdého kontaktu,*“
- ❖ „*objektivnějšímu sebehodnocení a reálnému řešení vzniknutých situací,*“
- ❖ „*správnému duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji jedince.*“

(Reguli, Ďurech, Vít, 2007, s. 28)

Biomechanické hledisko: snaha o využití vnějších a vnitřních sil k dosažení požadovaného záměru. (Fojtík, 1984)

Fyziologické hledisko: rozdílnost v náročnosti prováděných úpolů, od jednoduchých pohybů po koordinačně náročné sestavy, vede k odlišnosti nabývaných pohybových schopností. Velký vliv na význam má druh prováděného cvičení. Zápas, na rozdíl od šermu, rozvíjí ve velké míře silové schopnosti. Šerm cvičencům pomáhá zlepšovat jemnou motoriku ruky. (Fojtík 1984)

Podle (Bartíka, Sližika a Reguliho, 2007) zařazujeme k dalším hlediskům zdravotní, antropomotorické, bezpečností a biologicko - sociální.

3.3 Systematika úpolů a charakteristika jednotlivých skupin

Jak už bylo řečeno, úpoly se stále vyvíjejí a tak můžeme shledat i rozdíly v systematizaci u jednotlivých autorů.

Jan Waldauf (2007) ve své práci uvádí sokolskou systematiku, kterou jako první zpracoval dr. Miroslav Tyrš. Úpoly rozdělil do dvou skupin:

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

Fojtík, Michalov, (1996) rozdělují úpoly na:

- ❖ **průpravné (základní) úpoly** – jsou zde obsažené nejjednodušší praktiky nevyžadující žádnou speciální průpravu a jsou vhodné pro všechny věkové kategorie. Průpravné úpoly dále dělí podle charakteru pohybu na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry.
- ❖ **sportovní úpoly** – zde už jsou vymezená přesná pravidla a dochází k zaznamenávání a evidování výsledků ze soutěží. Do této skupiny řadí například box, džúdó, zápas atd.
- ❖ **sebeobrana a bojové akce úpolového charakteru** – v této kategorii najdeme nejvíce podobností s původní bojovou činností a jak uvádí autor, může jít i o život zúčastněných. Odlišnost od předešlých skupin je v tom, že se obránce snaží o narušení rovnocenných podmínek ve svůj prospěch.

Ze zkoumání předešlých systematik a z pohledu školní tělesné výchovy zpracoval Reguli (2005) svojí taxonomii, která se jeví jako nejvhodnější a nejaktuálnější pro pedagogickou praxi. Proto budu v podkapitolách 3.3.1 – 3.3.3 vycházet z jeho studií. Úpoly dělí do tří základních úrovní.

1. úroveň úpolových předpokladů – PRŮPRAVNÉ ÚPOLY
2. úroveň úpolových systémů – ÚPOLOVÉ SPORTY
3. úroveň úpolových aplikací – SEBEOBRANA

3.3.1 Průpravné úpoly

Reguli (2005) charakterizuje průpravné úpoly jako jednoduché cvičení, které velkou měrou rozvíjí pohybové schopnosti a jejich zvládnutí jsou předpokladem pro naučení další úrovně úpolových systémů a aplikací. Zdůrazňuje, že mají široké využití ve školní tělesné výchově na základní i střední škole. Průpravné úpoly dále rozděluje na základní úpolovou techniku a základní úpoly. Detailnější systematiku těchto průpravných úpolů zobrazuje následující schéma (Reguli, 2005):

❖ základní úpolová technika:

- polohy (postoje, kleky, lehy...)
- přechody (mezi polohami)
- pohyby paží (zejména údery)
- pohyby nohou (zejména kopy)
- obraty těla (kolem podélné osy)
- přemístění (různými směry vzhledem k předchozímu postavení i vzhledem k soupeři)
- navázání kontaktu (dotykem, úchopem, objetím)
- zvedání, nošení a spouštění živého břemene (partnera)
- pády (různými směry)

❖ základní úpoly:

- přetahy
- přetlaky
- odpory
- odpory s charakterem přetahů
- odpory s charakterem přetlaků
- vlastní odpory

3.3.2 Úpolové sporty

Jedná se o nejrozsáhlejší a nejznámější odvětví úpolů. V literatuře se můžeme také setkat s označením sportovní úpoly, bojové sporty, bojová umění a podobně. V dnešní společnosti každý slyšel o sportech jako je box, šerm, karate atd. a je obecně známo, že mezi soupeři dochází k určitému zápasu. Velký vliv na zpopularizování měly a pořád mají olympijské hry, ve kterých jsou některé úpolové sporty zahrnuty. (Reguli, 2005). Jako nejvhodnější dle (Reguli, 2005) je dělení úpolových sportů podle zaměření a cíle, kvůli kterému se především cvičí.

- ❖ **soutěžní úpolové sporty** (zápas, box, kendó a tak dále). Hlavním znakem je systém soutěží a příprava na ně s cílem dosáhnout vrcholný výkon v těchto soutěžích podle pravidel.
- ❖ **sebeobrané úpolové sporty** (džúdžucu, gošin džucu, krav maga a tak dále). Hlavním znakem je zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobrany.
- ❖ **komplexně rozvíjející úpolové sporty** (aikidó, tchai ťi a tak dále). Hlavním znakem je celoživotní rozměr a mnohdimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální.

3.3.3 Sebeobrana

I v této podkapitole vycházím z literatury (Reguli, 2005), který podává nejaktuálnější pohled na sebeobranu.

„Sebeobranu tvoří různé úpolové aplikace. Je užitečnou pohybovou činností. Aplikace znamená, že sebeobrana je otevřeným systémem, aby bylo možné podle okolností (daných zúčastněnými osobami, situací a podobně) měnit konkrétní úpolové činnosti takovým způsobem, aby sebeobraná akce byla dostatečně účinná a rychlá, a aby byly současně zachovány zájmy chráněné zákonem (a to především život a zdraví člověka).“ (Reguli 2005, s. 15)

Reguli (2005) rozděluje sebeobranu na dvě základní složky:

- ❖ **osobní sebeobrana** – určena široké veřejnosti, bez ohledu na věk, nebo profesní zaměření. Důraz klade na sebeobranu žen, která je důležitou složkou v osobní sebeobraně.
- ❖ **profesní sebeobrana** – určena pro ty, pro které jejich povolání vyžaduje ovládat úpolové dovednosti.

3.4 Úpoly ve školství

3.4.1 Smysl vyučování úpolů na školách

Na našem území jako první docenil smysl a význam úpolů dr. Miroslav Tyrš, který jim přisuzoval pozitivní působení na lidský organismus. Ve svém díle Základové tělocviku popsal z úpolů 4 cvičební druhy: zápas, box, boj tyčí a šerm. (Fojtík, 1984)

Některé sporty, na rozdíl od úpolových, fyzický kontakt penalizují, což způsobuje absenci zkušenosti taktilní (dotykové, hmatové) komunikace se soupeřem. Nevhodnost skleníkové výchovy a přílišné chránění dětí před fyzickým kontaktem může v budoucnu při setkání s konfliktní situací, která vyústí k fyzickému kontaktu, vést k nepřiměřené reakci organismu. Čím je situace vyhocenější, tím stoupá hloubka otřesu a zvětšují se důsledky. Zkušenost získaná díky úpolovým cvičením tyto negativní stavy odstraní nebo alespoň potlačí. Cvičení úpolových činností ve školní tělesné výchově může přispět k upevnění vnitřní vyrovnanosti a k posílení stability vlastního já. Z těchto důvodů jsou úpoly zařazovány do školní tělesné výchovy. (Fojtík 1984)

Fojtík (1984, s.18) shrnul smysl vyučování úpolů na školách do několika bodů:

- ❖ „Vedou k rozvoji dovedností sebeobrany i k vyšší mentální odolnosti.“
- ❖ „Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností.“
- ❖ „Rozvíjí porozumění mechanice tělesných pohybů.“
- ❖ „Rozvíjí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů.“
- ❖ „Rozvíjí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení.“

Pohyb pomáhá udržovat zdraví dítěte a je pro organismus přirozenou potřebou. Jak už bylo zmíněno, díky úpolům dochází k rozvoji fyzické, zdravotní a duševní zdatnosti. Smysl jejich vyučování je tedy celkem zřejmý a opodstatněný.

3.4.2 Didaktika úpolů

Vyučování úpolů na základních školách má za cíl seznámit žáky s průpravnými úpoly, které rozvíjí pohybové schopnosti. Jejich zvládnutí je předpokladem pro další studium úpolů na střední škole. Dále by také žáci měli zvládnout základní pádovou techniku. Na druhém stupni základních škol je potřeba k výuce úpolů přistupovat se vší vážností a soustavně

morálně působit na žáky, aby při budoucím prohlubování znalostí na střední škole nedocházelo ke zneužívání nabytých dovedností úpolových technik. Nevýhoda didaktiky úpolů tkví v tom, že na rozdíl od jiných sportů s nimi přichází do kontaktu méně žáků. (Fojtík, 1984)

Pro zpestření a oživení hodin tělesné výchovy je dobré zařazovat úpolové aktivity do vyučování pravidelně. Nejčastěji se úpoly zařazují do průpravné, nebo hlavní části vyučovací jednotky. Na výběru cviků závisí věk a tělesná vyspělost žáků. (Reguli, Ďurech a Vít, 2007)

Reguli, Ďurech a Vít (2007) uvádějí, že pro jednotlivé edukační (výchovné, vzdělávací) stupně se liší dovednostní požadavky na žáky.

Na prvním stupni nemusí mít v hodině tělesné výchovy úpolové aktivity samostatný tematický celek, jelikož ve věkovém období 6 – 12 let se počítá se všestranným rozvojem pohybových dovedností. (Reguli, Ďurech a Vít, 2007)

❖ Základní specifické poznatky pro žáky 1. stupně:

- základní způsoby navazování kontaktu úchopem a objetím
- způsoby přetahování a přetlačování soupeře
- průpravné cvičení pro pádovou techniku
- skupinové úpolové hry

Na druhém stupni se navazuje na osvojených základech z prvního stupně základní školy. Jedná se o období starší školního věku (od 12 let), kde je potřeba většího individuálnějšího přístupu, který napomáhá odstranit nezáměr u některých cvičících. (Reguli, Ďurech a Vít, 2007)

❖ Základní specifické poznatky pro žáky 2. stupně:

- význam průpravných úpolů a úpolových sportů, bojových umění a sebeobran
- technika základních postojů a způsoby narušení stability soupeře
- nebezpečí vzniku úrazu pádem, význam pádových technik a základní pádová dovednost

- techniky zvedání, nošení a spouštění živého břemene, využití v tělesné výchově a sportu i mimo nich
- etika čestného sportovního boje
- základy techniky úpolových činností ve smyslu sebeobran, přiměřenost sebeobran a prevence proti násilí
- bolestivá a zranitelná místa, rozdíl mezi jejich využitím v sebeobraně a zákazem použití ve sportovním boji
- základní, zjednodušená pravidla úpolových sportů prostřednictvím zápasu s využitím technik úpolových sportů

3.4.3 Úpoly v rámcových vzdělávacích programech

Do školního vzdělávání v ČR byl na základě zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zaveden systém více úrovní tvorby vzdělávacích programů.

Rámcové vzdělávací programy (RVP) jsou zpracovávány na státní úrovni. RVP charakterizují obecné cíle vzdělávání a vymezují klíčové oblasti vzdělávání důležité pro všestranný rozvoj žáků. Na základě RVP si jednotlivé školy realizují své programové dokumenty nazvané školní vzdělávací programy (ŠVP), podle kterých se uskutečňuje vzdělávání. (<http://www.nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy>)

Níže uvádíme přesné znění učiva úpolů, který vymezuje RVP pro základní vzdělávání platný od 1.9.2013. (<http://www.msmt.cz/>)

- | | |
|-----------|---|
| 1. stupeň | průpravné úpoly – přetahy, přetlaky |
| 2. stupeň | úpoly – základy sebeobran, základy aikidó, judó, karatedó |

3.4.4 Zásobník úpolových cvičení

Zásobník cvičení je rozdělený do čtyř částí. V první až třetí podkapitole se budeme věnovat cvičením zaměřené přetahy, přetlaky a odpory. Poslední podkapitola je věnování úpolovým hrám. U každého cviku uvedeme potřebné pomůcky a popis samotného provedení. Cvičení a hry jsou čerpány z těchto uvedených zdrojů literatury: (Bartík, Sližik, Adamčák, 2010); (Fojtík, 1984)

3.4.4.1 Úpolové přetahy

❖ Přetahování za paži

Pomůcky: žádné

Popis: soupeři stojí proti sobě na dosažitelnou vzdálenost. Chytanou se za pravé (levé) ruce a snaží se protivníka přetáhnout o dva metry vzad. Cvičení je možno obměnit při vzájemném úchopu za obě ruce.

❖ Přetahování za šíji

Pomůcky: žádné

Popis: oba protivníci jsou čelem k sobě v podřepu výkročném levou nohou. Levou rukou uchopí protivníka za šíji a pravou ruku dají v bok. Cílem je přetáhnout protivníka o dva metry vzad.

❖ Přetahování zaháknutím loktů

Pomůcky: žádné

Popis: dvojice žáků zaujme pozici vkleče proti sobě. Cvičenci si navzájem zaháknou pravý loket. Na znamení vyučujícího se snaží přetáhnout soupeře dozadu k metě vzdálené jeden metr.

❖ Přetahování za nohu a paži

Pomůcky: žádné

Popis: oba žáci zaujmou stoj na pravé noze. Druhou nohu uchopí protivník levou rukou. Pravou rukou se vzájemně uchopí. Přetah se uskutečňuje poskoky na pravé noze a tahem za nohu a paži. Cílem je přetáhnout soupeře o dva metry vzad.

❖ Přetahování bokem k sobě

Pomůcky: žádné

Popis: oba cvičenci stojí pravým bokem k sobě. Pravé paže zaháknou v loktech a snaží se protivníka přetáhnout o dva metry na svojí stranu. Pravé dolní končetiny jsou propletené na úrovni kolen.

❖ Přetahování se švihadly ve vzpažení

Pomůcky: dvě švihadla pro dvojici

Popis: dva žáci si vzájemně propletou švihadla přeložená v půli. Zaujmou postavení zády k sobě. Ve vzpažení s napjatými švihadly se snaží bez přílišného prohnutí v zádech přetlačit soupeře o 2 metry na svojí stranu.

❖ Přetahování s medicinbalem

Pomůcky: medicinbal pro dvojici

Popis: dva žáci stojí čelem k sobě a oba v předpažení drží medicinbal. Na signál vyučujícího se cvičenci snaží přetáhnout soupeře na předem stanovenou hranici.

3.4.4.2 Úpolové přetlaky

❖ Přetlak vkleče

Pomůcky: žádné

Popis: dva žáci klečí čelem k sobě, skrčit připažmo. Dotýkají se dlaněmi. Na povel se snaží tlakem vychýlit soupeře z počáteční pozice. Obměna cviku v podřepu výkročném.

❖ Přetlak dlaněmi do ramen

Pomůcky: žádné

Postup: dva žáci zaujmou levý střeh dlaněmi se vzájemně zapřou o ramena. Na znamení se vzájemně snaží přetlačit o dva metry. Obměna tohoto cviku vkleče.

❖ Přetlak pánví

Pomůcky: žádné

Postup: Dvojice žáků stojí zády k sobě v mírném stoj rozkročném. Soupeři se snaží pomocí předklonu a úderem pánví dostat soupeře z rovnováhy a donutit ho změnit polohu.

❖ Zatlač soupeře

Pomůcky: žádné

Postup: dva žáci zaujmou postoj čelem k sobě ve střehovém postoji na dosažitelnou vzdálenost. První má připaženo a druhý vynakládá úsilí na přetlačení soupeře na předem určené místo.

❖ Přetlak zády

Pomůcky: žádné

Postup: soupeři stojí zády k sobě a vzájemně se propletou v loktech. Na znamení se vzájemně snaží přetlačit soupeře o dva metry vzad.

❖ Přetlak na lavičce

Pomůcky: lavička

Popis: dvojice žáků stojí čelem k sobě na lavičce. Rukama se vzájemně zapřou o ramena soupeře a snaží se svého soupeře pomocí tlaku vychýlit z rovnováhy a donutit ho k sestoupení z lavičky.

❖ Přetlak tyčí

Pomůcky: tyč do dvojice

Popis: soupeři zaujmou střeh čelem k sobě. Uchopí tyč co nejbližší středu. Tyč je napříč a vodorovně. Vyhrává ten, kdo přetlačí druhého o dva metry vzad.

❖ Přetlak s medicinbalem

Pomůcky: medicinbal do dvojice

Postup: dvojice žáků zaujme střehové postavení čelem k sobě. Oba dva drží ve vzpažení medicinbal. Na signál vyučujícího se soupeři pomocí tlaku do medicinbalu snaží přetlačit protivníka na předem stanovenou metu. Cvik se provádí bez přílišného prohýbání v zádech. Obměna cviku s držním medicinbalu na hrudi.

3.4.4.3 Úpolové odpory

❖ Čapí souboj

Pomůcky: žádné

Postup: Soupeři zaujmou postoj čelem k sobě a drží se vzájemně pravou rukou. Druhou rukou si každý z nich drží vlastní nohu v zanožení skrčmo. Rukou, kterou drží soupeře se snaží protivníka vychýlit z rovnováhy a donutit ho pustit levou nohu k obnovení stability.

❖ Souboj krabů

Pomůcky: žádné

Postup: dvojice sedí na podlaze čelem k sobě, dlaně na zemi. Na povel vyučujícího se začnou pohybovat pouze na dlaních a chodidlech. Pomocí nárazů, úchopů a různého manévrování se snaží protivníka vychýlit z rovnováhy tak, aby se pánví dotkl země.

❖ Klokaní souboj

Pomůcky: žádné

Postup: Dvojice soupeřů stojí na jedné noze čelem k sobě. Druhá noha je přednožená a cvičenci se snaží, jen pomocí chodidla donutit protivníka stoupnout na obě nohy, nebo ho povalit. Případně při jiných pravidlech hry vytlačit z vymezeného území.

❖ Indiánský zápas

Pomůcky: žádné

Postup: Dva žáci se postaví naproti sobě na vzdálenost jednoho kroku. Každý z nich se snaží protivníka uchopit a zvednout do vzduchu. Je zakázané se soupeřem hodit o zem.

❖ Poval druhého

Pomůcky: žádné

Postup: Oba cvičenci zaujmou postavení proti sobě na vzdálenost natažené paže. Vzájemně se uchopí levou rukou za pravé předloktí. Pravou rukou se vzájemně uchopí za šíji. Pomocí práce rukou a celého těla se snaží protivníka dostat na zem.

❖ Vychýlení vkleče

Pomůcky: žádné

Postup: cvičenci jsou čelem k sobě v kleku sedmo. Navzájem se oběma pažemi uchopí za předloktí a na signál se snaží vychýlit protivníka z výchozí pozice do strany, vzad či do lehu.

❖ Podtrhni soupeře

Pomůcky: žádné

Postup: dva žáci zaujmou pozici vzpor ležmo hlavami k sobě. Vítězí ten, který potrhne paži soupeře a donutí ho do lehu na břicho.

❖ Boj o žíněnk

Pomůcky: žíněnka do dvojice

Postup: Jeden z dvojice zaujme postavení na žíněnce. Může stát, klečet, ležet apod. Na znamení se druhý snaží se ho v co nejkratším časovém úseku dostat mimo žíněnk.

3.4.4.4 Úpolové hry

❖ Bitka

Pomůcky: žíněnka, míč

Popis: žáci se rozdělí na dvě stejně početné skupiny. Například na loupežníky a strážce pokladu. Strážci pokladu chrání míč umístěný ve středu žíněnk, který představuje poklad. Druhá skupina loupežníku se snaží poklad (míč) ukořistit. Povolené je vše, ale samozřejmě nesmí dojít ke zranění. Hra končí ve chvíli, kdy se loupežníci zmocní míče a dostanou se s ním mimo žíněnk. Při větším počtu hráčů se doporučuje zvětšit bitevní prostor o několik žíněnek a přidat míče.

❖ Malé rugby

Pomůcky: dvě žíněnk a jeden míč

Popis: děti rozdělíme do dvou stejně početných skupin. Úměrně počtu hráčů zvolíme velikost hřiště. Na každé straně hřiště umístíme žíněnk, která představuje místo pro touchdown. Úkolem každého družstva je umístit míč na soupeřovu žíněnk. Na začátku hry je míč umístěn ve středu hřiště. Obě mužstva jsou u svojí žíněnk a na znamení vyučujícího vybíhají a snaží se zmocnit míče. Toho kdo nese míč lze blokovat, držet, ale jen co míč pustí, tak ho musí protivníci pustit. Míč se může házet, kutálet a nést. Když je míč bez výrazného pohybu, tak se hra přerušuje a pokračuje se jako na začátku hry. Hraje se do určitého počtu bodů, nebo v časovém limitu.

❖ Na dušičky

Pomůcky: žádné

Popis: máme dvě stejně početné skupiny, které mají svůj vymezený prostor. Dušičku získá ten tým, kterému se podaří přetáhnout soupeře na svoje území. Vyhrává to družstvo, které získá v předem určeném časovém limitě větší počet dušiček.

❖ Na krále

Pomůcky: žádné

Popis: skupina žáků má za úkol se vzájemně vytlačit z vyznačeného území. Například středový kruh, obdélník apod. Počet hráčů určíme podle velikosti území. Kdo se dotkne země mimo vyznačené území, ten vypadává. Králem se stává ten, kdo zůstane poslední v ohraničeném území.

❖ Přechod přes řeku

Pomůcky: lavička

Popis: Cvičenci vytvoří dvě stejně početná družstva. Každá skupina udělá zástup na obou koncích lavičky, která představuje most přes řeku. Žáci postupně jeden po druhém vždy z každého družstva vystupují na lavičku a snaží se jí přejít. Bojuje se jen jednou rukou, druhá ruka je v bok. Družstvo získává bod, když člen jejich družstva donutí soupeře k sestoupení z lavičky. Družstvo, které má na konci více přeživších hráčů vyhrává.

❖ Vlčí smečka

Pomůcky: žíněnka

Postup: žáci jsou volně rozprostřeni ve vymezeném území. Uprostřed je položena žíněnka, která představuje doupě vlka. Vlk se snaží dopravit kořist doupěte. Jakmile se kořist dotkne jakoukoliv částí těla žíněnky, stává se z ní také vlk a pomáhá lovit původnímu vlkovi. Pokud se kořist vyprostí vlkovi ještě předtím, než ji stihne dotáhnout na žíněnku je v bezpečí a smí být lovena až po ulovení jiné kořisti. Až se vlčí smečka rozroste do nadpoloviční většiny, tak si smí kořisti vzájemně pomáhat. Kdo zůstane jako poslední vyhrává.

❖ Hra na čísla

Pomůcky: lano

Popis: vyučující rozdělí třídu na dvě družstva se stejným počtem žáků. V každém družstvu si tajně přidělí čísla a každé družstvo se postaví do řady na svojí koncovou čáru. Uprostřed tělocvičny leží lano, které je ve prostředku označené. Učitel vyvolá číslo, hráči, kteří dostali zvolené číslo, vyběhají k lanu a snaží se přetáhnout soupeře na svojí stranu. Po pěti sekundách učitel zahlásí další číslo a hráči, kteří za tím číslem schovávají, běží pomoci spoluhráčům. Tímto způsobem přibývají hráči v poli. Hra končí, když družstvo přetáhne označení na laně na svojí předem určenou metu.

4 HYPOTÉZY

Hypotéza č. 1

- Předpokládám, že 5 z 10 (50%) respondentů z řad učitelů bude zařazovat do hodin školní tělesné výchovy úpolová cvičení.

Hypotéza č. 2

- Předpokládám, že u žáků bude o úpolová cvičení zájem, zejména obliba úpolových her bude v procentuálním zastoupení nad 80%.

Hypotéza č. 3

- Předpokládám, že více jak 50 % respondentů z řad učitelů tělesné výchovy nebude mít k úpolům vytvořený kladný vztah, a proto je sami do výuky nebudou zařazovat.

5 METODY A POSTUP PRÁCE

5.1 Metody práce

Pro získání relevantních informací, potřebných k vypracování praktické (výzkumné) části práce jsme použili modifikovaný dotazník uvedený v publikaci *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově* (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Po osobní domluvě s ředitelem školy, který zprostředkoval setkání s učitelem IT výchovy dotazované školy, jsme dotazníky žákům šířili elektronicky v hodinách informačních technologií pomocí internetových stránek <http://www.vyplnto.cz/>. U učitelů tělesné výchovy byl po osobní schůzce zaslán email s odkazem na internetové stránky s dotazníkem a s instrukcemi k vyplnění.

5.1.1 Charakteristika výzkumného souboru

Pro účely našeho výzkumu byl dotazník vytvořen ve dvou variantách. V prvním dotazníkovém šetření jsme se zaměřili na žáky sekundárního stupně základních škol v regionu Jindřichohradecka. Pro žáky bylo sestaveno 21 otázek a věkový rozptyl žáků byl 12 -16 let. Druhý dotazník, který se skládá z 22 otázek, byl vytvořen pro učitele tělesné výchovy bez rozdílu věku a délky praxe. Oba druhy dotazníků obsahují otevřené, uzavřené i polouzavřené typy otázek.

5.2 Postup práce

1. Prostudování dostupné odborné literatury zabývající se problematikou úpolů
2. Sestavení dotazníku pro žáky a učitele
3. Navázání kontaktu se školami a administrativou s tím spojená
4. Vyhodnocení získaných dat
5. Interpretace výsledků

6 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části uvádíme vyhodnocené výsledky ze získaných dat. Výsledky práce představíme ve dvou podkapitolách v této části. V první podkapitole této části prezentujeme statistické výsledky dat shromážděných z dotazníků určené pro žáky. Ve druhé podkapitole uvedeme statistické výsledky dotazníků určené učitelům tělesné výchovy. Cílem výzkumné části je potvrzení či vyvrácení hypotéz stanovených v kapitole 4.

6.1 Statistické vyhodnocení dotazníků – žáci

Zpracované dotazníky byly vyplněny celkem 131 žáky z pěti základních škol druhého stupně. Jednalo se o 67 chlapců a 64 dívek.

- ❖ V otázkách č. 1 – 3 (viz tabulka č. 1) jsme se dotazovali na obecná fakta týkající se věkové kategorie, třídy a pohlaví. Ze 131 respondentů se jedná o 67 osob mužského pohlaví a 64 ženského. Věkový rozptyl respondentů byl 12 -16 let, přičemž jejich věkový průměr je 13,64 let.

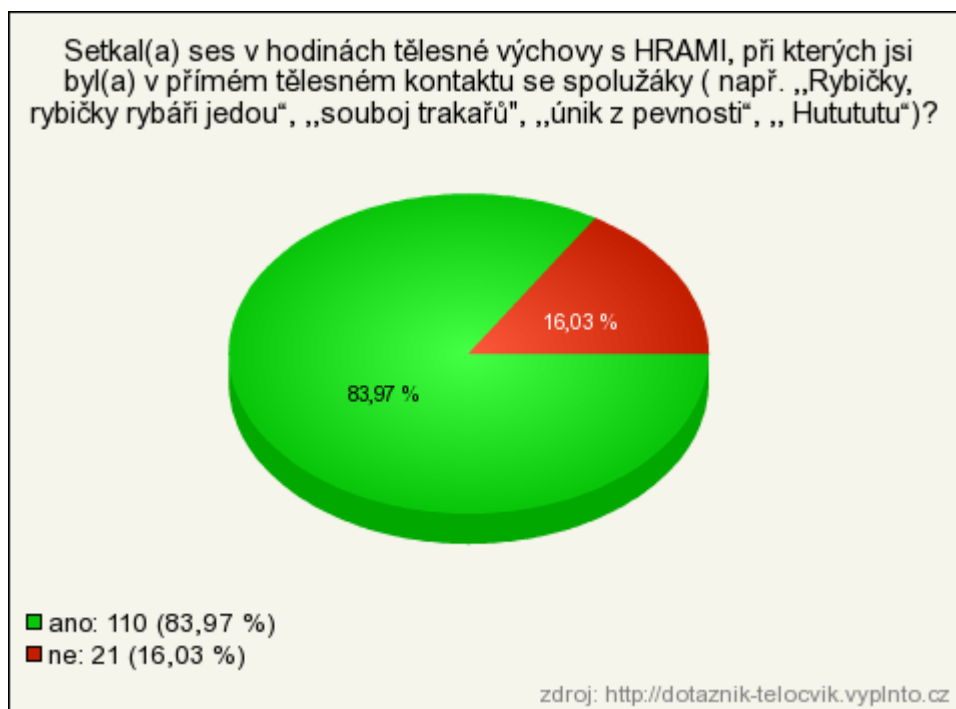
Tabulka č. 1:

<u>Žáci 2. stupně ZŠ</u>	
Počet škol	5
Respondenti celkem	131
Chlapci	67
Děvčata	64
Věkový průměr	13,64

- ❖ Otázka č. 4 je otevřeného typu a ptá se dotazovaných dětí, zda ví, co jsou to úpoly, nebo úpolová cvičení. Ze všech dotazovaných respondentů projevilo názor pouhých 11 dětí a jen dvě odpovědi se přibližovaly k požadované definici: cvičení, která jsou tvrdá, bývaly na vojně; bojové cvičení. V dalších odpovědích jsme zaznamenali názory, že úpoly jsou: cvičení u kterého se pořádně zapotím, cvičení na doma, zahřívací cvičení, cvičení při hudbě. Ostatních 120 žáků (91%) odpovědělo nevím, nebo se vůbec nevyjádřili.

- ❖ v otázce č. 5 jsme se ptali respondentů, jestli se ve vyučování setkali s hrami úpolového charakteru (viz graf č. 1). 110 dětí (83,97%) odpovědělo kladně a 21 (16,03%) zaškrtnulo v uzavřené otázce ne. V doplňující otázce se respondenti, kteří mají zkušenost s úpolovými hry, měli za úkol vyjádřit, zda se jim tento druh her líbil. Pozitivně odpovědělo 81,64% žáků.

Graf č. 1:



- ❖ otázky č. 6 – 11 (viz tabulka č. 2) se ptaly na setkání v tělesné výchově s přetahy, přetlaky, odpory, pádovou techniky, bojovým uměním a sebeobranou. U každé otázky byla ještě doplňující podotázka, která se dotazovala na oblíbenost/neoblíbenost konkrétního cvičení.

S přetahy se někdy setkalo 73 (55,73%) žáků. S přetlaky se setkalo 64 dětí, což odpovídá 48,85%. S odpory má zkušenost 73 dětí (55,73%). Pádovou techniku zaznamenalo ve vyučování 25 žáků (19,08% dotazovaných). U setkání s nácvikem výuky bojových umění zaškrtno ano 5 žáků (3,82%) a u otázky týkající se sebeobrany se pozitivně vyjádřilo 9 žáků (6,87% dotazovaných).

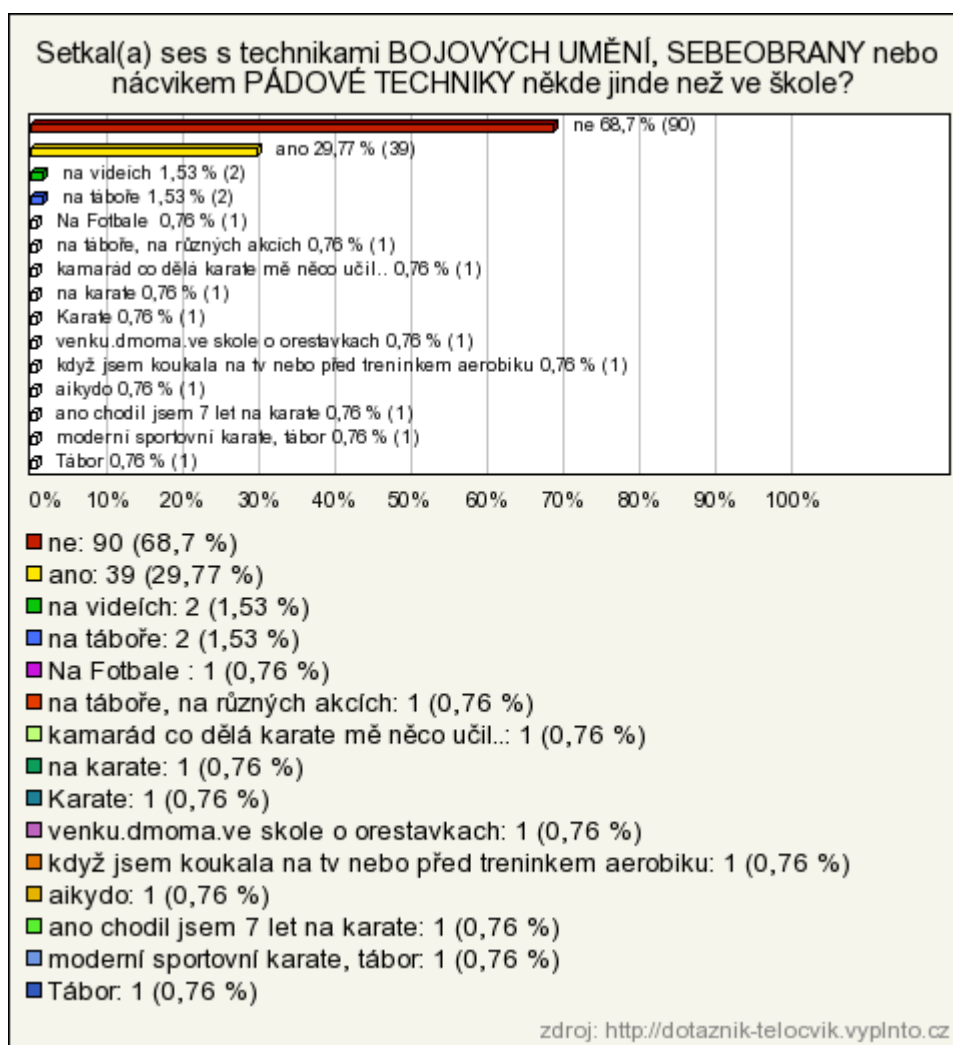
Tabulka č. 2: Výskyt a atraktivita úpolových cvičení ve školní tělesné výchově

Úpolová cvičení	Žáci, kteří se setkali s úpol. cvičením	Pozitivní reakce	
		počet	%
Přetahy	73	51	69,9
Přetlaky	64	42	65,7
Odpory	73	44	60,3
Pádová technika	25	8	32
Bojová umění	5	3	60
Sebeobrana	9	4	44,5

Z dotazovaných respondentů se jeví jako nejoblíbenější a zároveň jako nejčastěji zařazované úpolové cvičení přetahy. Nejčastěji uváděná cvičení z přetahů jsou: přetahy lanem (hra na hrdinu), za ruce apod. Nejmenší počet respondentů měl v hodině tělesné výchovy nácvik techniky bojových umění. Nejnížší pozitivní reakci sklidila pádová technika.

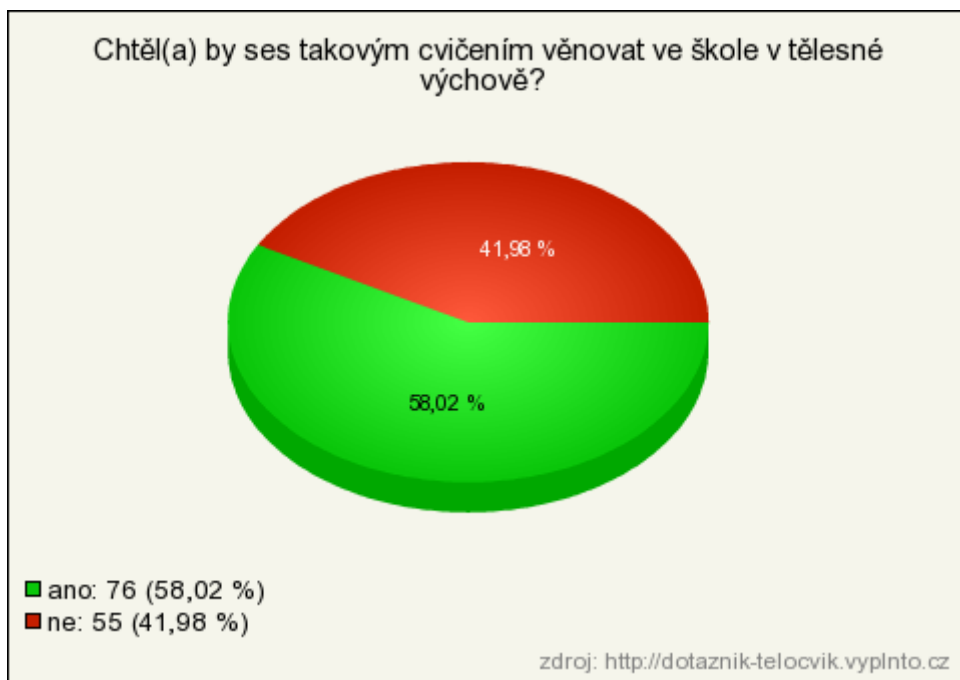
- ❖ otázka č. 12 byla zaměřena na zkušenosti žáků s technikami bojových umění, sebeobranu a pádových technik mimo povinnou školní výuku. Setkání s úpolovou aktivitou přiznalo 39 žáků (29,77 % z dotazovaných). Ne zaškrtno 90 dětí (což je 68,7%). V podotázce mohli žáci uvést, kde se úpolům věnovali. Nejčastěji uváděno bylo karate a letní tábor. Výsledky otázky v grafu č. 2.

Graf č. 2:



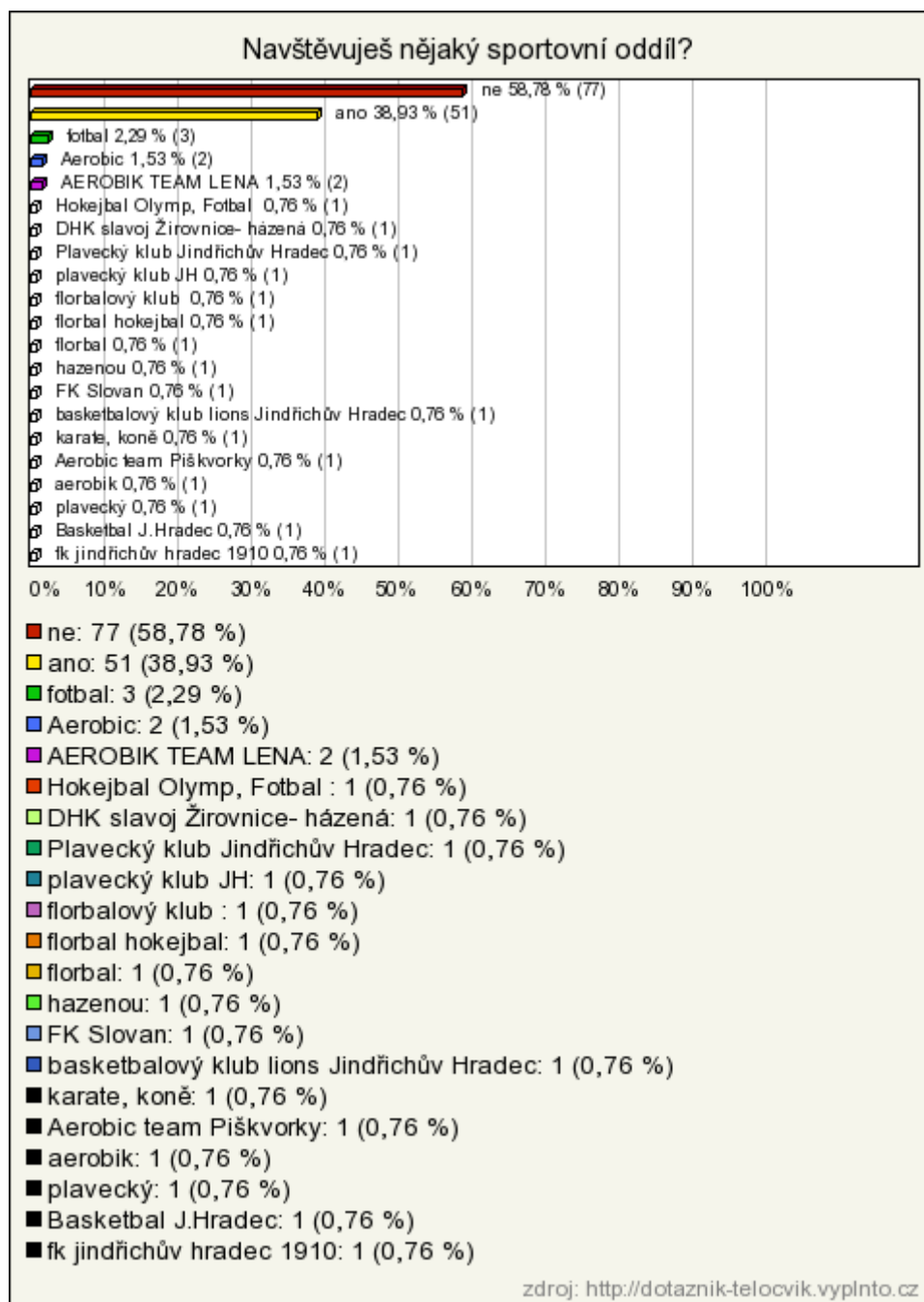
- ❖ Otázka č. 13 (viz. graf č. 3) reaguje na předešlé dotazování a ptá se, jestli sami žáci mají zájem se v hodinách tělesné výchovy cvičením úpolového charakteru věnovat. Kladně se vyjádřilo 76 žáků (58,02%). Zbytek, tedy 55 žáků (41,98%) nesdílí potřebu zařazovat úpoly do vyučování.

Graf č. 3:



- ❖ Otázka č. 14 monitoruje pohybovou aktivitu dětí mimo povinnou školní tělesnou výchovu. Sportovní oddíl navštěvuje 51 dětí (38,93%). Zápornou odpověď uvedlo 77 dětí (58,78%). Nejčastěji zastoupené sporty jsou vyznačeny v grafu č. 4.

Graf č. 4:



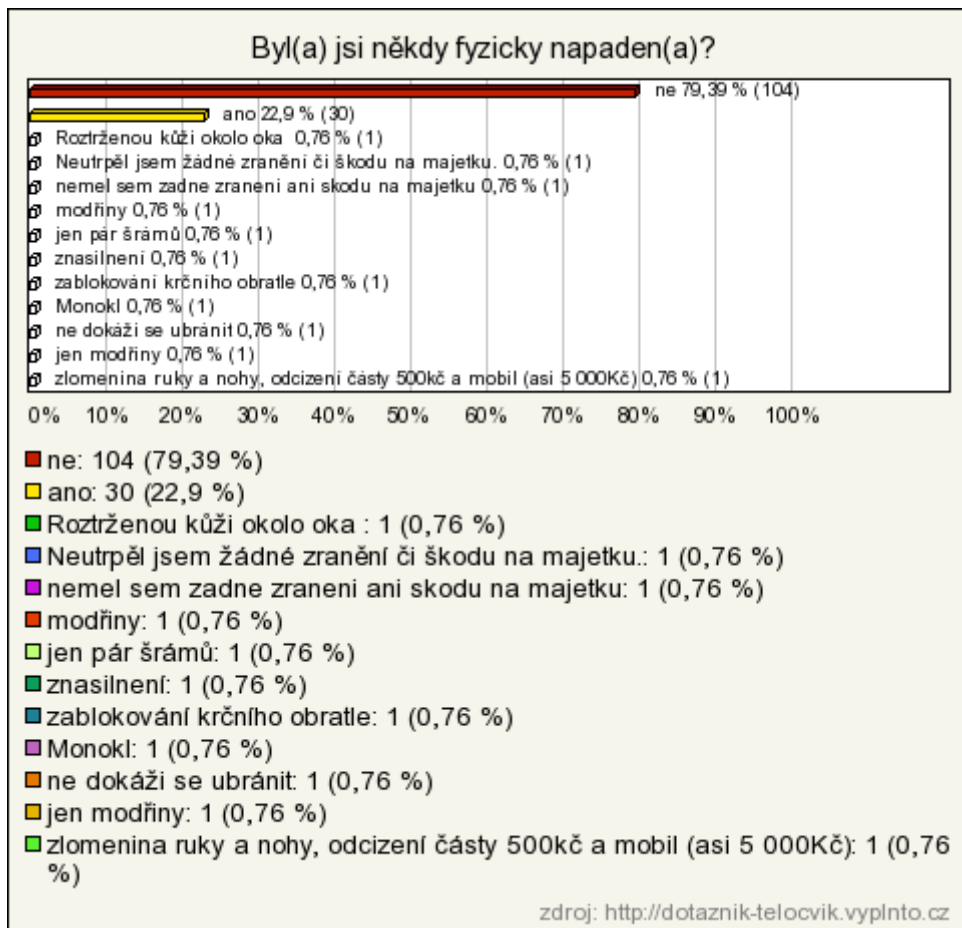
- ❖ Otázka č. 15 navazuje na předešlou otázku a táže se, jestli mají dotazovaní případný zájem nějaký sportovní klub navštěvovat. Odpověď ne zvolilo 82 žáků (62,6%). Odpověď ano zaškrtnulo 49 žáků (37,4%).
- ❖ V otázce č. 16 měli žáci vypsát, jaké znají sporty. U chlapců se nejčastěji vyskytoval fotbal, hokej, florbal, basketbal, volejbal a tenis. Dívky nejčastěji uváděly volejbal, plavání, tanec, badminton, aerobik.
- ❖ Otázka č. 17 (tabulka č. 3) nám monitoruje znalost bojových umění. Ptali jsme se, které bojové umění žák zná. Nejčastěji uváděné jsou karate, judo, box.

Tabulka č. 3:

Bojové umění	Počet žáků, kteří bojové umění uvedli	Bojové umění	Počet žáků, kteří bojové umění uvedli
karate	95	muay thai	12
judo	87	capuera	4
box	74	šerm	2
kick box	51	wrestling	2
kung fu	50	sumó	1
taekwondo	36	mma	1
krav maga	15	jiu jitsu	1

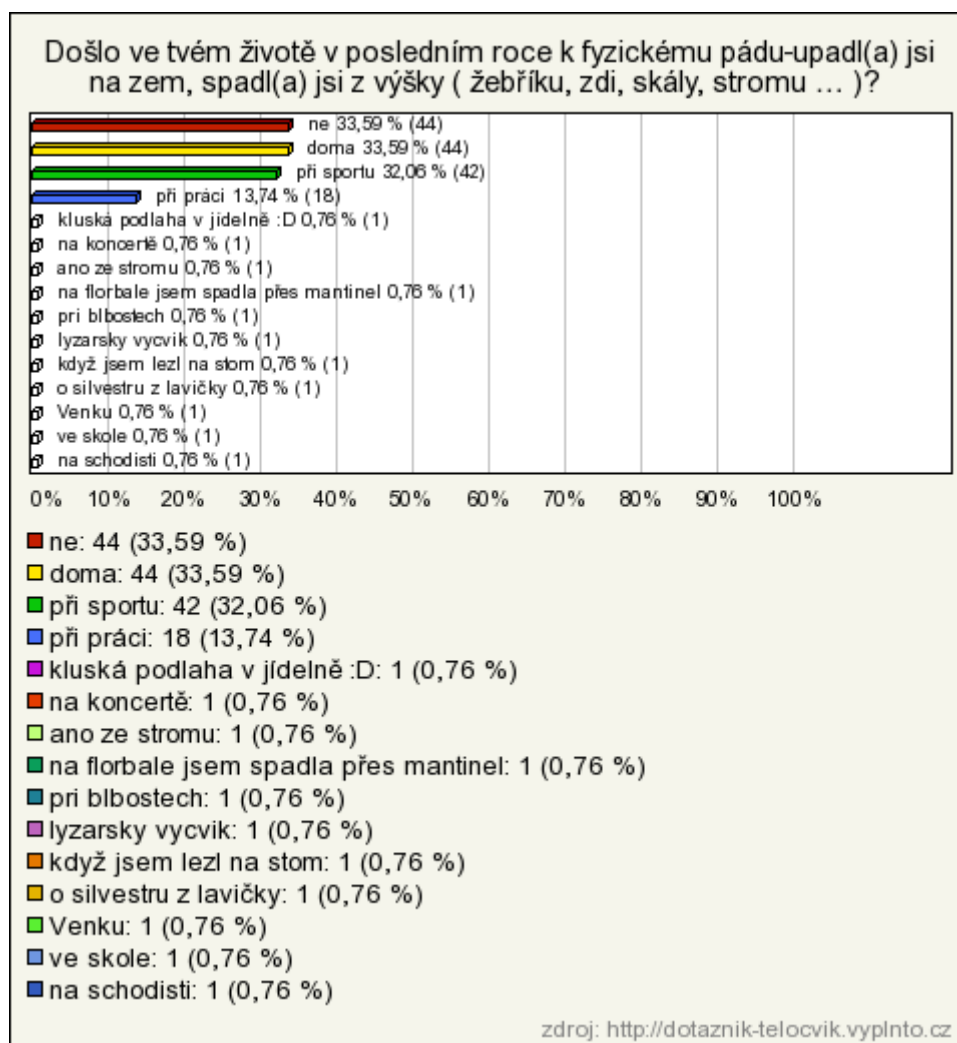
- ❖ Následující otázka č. 18 (graf č. 5) zjišťovala, zda v životě dotazovaného došlo někdy k fyzickému napadení. V případě kladné odpovědi, respondent mohl dále uvést, zda došlo k újmě na zdraví či majetku. Kladně se vyjádřilo 30 žáků. Odpověď ne zvolilo 104 žáků.

Graf č. 5:

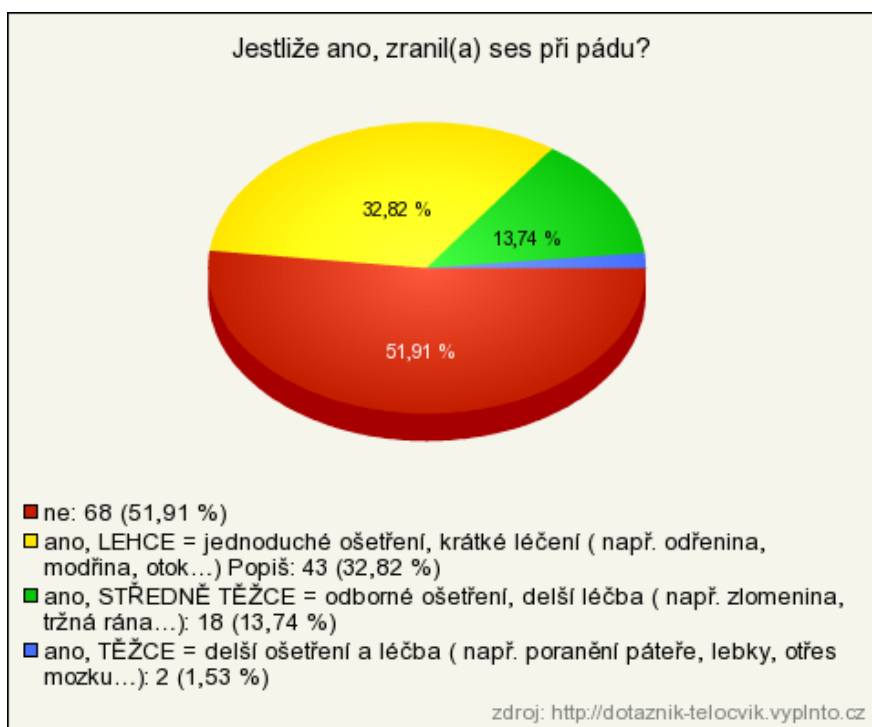


- ❖ Otázky č. 19 a 20 byly zaměřeny na úrazy při pádech. V posledním roce života u 86 žáků (tedy 65,65%) došlo k fyzickému pádu. 33,59% žáků uvedlo, že k pádu došlo doma a 32,06% při sportu. U zbylých 33,59% nikoli. (více v grafu č. 6). Dále jsme se dotazovali, jestli při pádu došlo ke zranění (graf č. 7).

Graf č. 6:

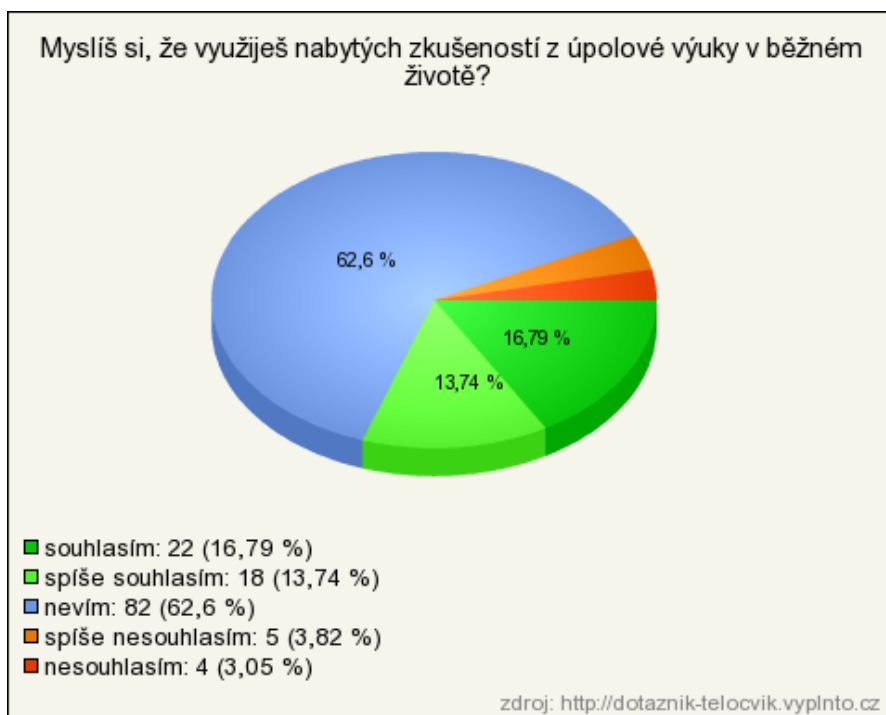


Graf č. 7:



- ❖ V poslední otázce č. 21 (graf č. 8) určené pro žáky druhého stupně nás zajímalo, jestli si žáci myslí, že využijí zkušenosti z výuky úpolů v běžném životě. Nejvíce respondentů 82 (62,6%) odpovědělo nevíím.

Graf č. 8:



6.2 Statické vyhodnocení dotazníků – učitelé

Dotazníky vytvořené pro učitele tělesné výchovy byly vyplněny celkem 10 pedagogy z 5 vybraných základních škol Jindřichohradeckého regionu. Z 10 osob bylo 6 mužů a 4 ženy. Věkový průměr činil 35,7 let.

- ❖ V otázkách č. 1 – 3 jsme zjišťovali obecné informace o dotazovaných. Jednalo se o pohlaví, věk a délka pedagogické praxe. Informace jsou vedené v tabulce č. 4.

Tabulka č. 4:

<u>Učitelé 2. stupně základních škol</u>	
Počet škol	5
Respondenti celkem	10
Ženy	4
Muži	6
Průměrný věk	35,7
Délka pedagog. praxe průměr	11,2
Maximum praxe (roky)	23
Minimum praxe (roky)	2

- ❖ Otázka č. 4 zjišťovala, v jakých třídách na 2. stupni základních škol učitelé TV vyučují. Z odpovědí vyplynulo, že pedagogové většinou vyučují ve všech třídách druhého stupně. Pouze 3 učitelé (30%) napsali, že působí jen v některých ročnících 2. stupně.
- ❖ V otázce č. 5 jsme se tázali, zda škola, ve které pedagogové působí vlastní tělocvičnu. 2 učitelé z 10 odpověděli, že musejí využívat pronajaté městské sportovní haly. Nutno podotknout, že oba pedagogové působí na stejné škole.

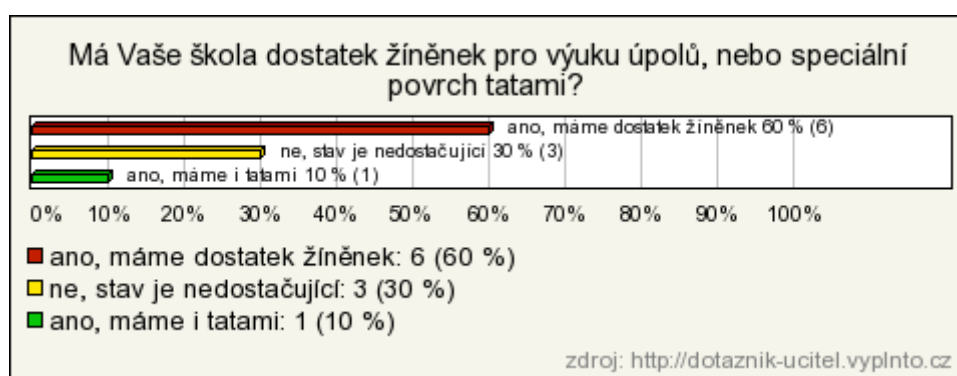
- ❖ V otázce č. 6 učitelé uvedli, kolik tříd současně působí v tělocvičně. Odpovědi jsou zaznamenané v tabulce č. 5.

Tabulka č. 5:

Kolik tříd cvičí současně v tělocvičně?	Odpovědi učitelů v %
1	50%
2	20%
1 – 2	20%
1 – 3	10%

- ❖ Další otázka č. 7 zkoumala, jaký procentuální podíl výuky TV během školního roku připadá na tělocvičnu, venkovní hřiště, případně jiné prostory. Z výsledku plyne, že největší podíl výuky připadá na tělocvičnu. Průměr hodnot od všech respondentů je 60% tělocvična a 40% venkovní hřiště.
- ❖ V otázce č. 8 jsme se dotazovali na materiální zajištění pro výuku úpolů. 30% učitelů neshledává vybavení školy za dostačující a pouze v jednom případě (10% učitelů) mají k dispozici tatami. Výsledky této otázky nám ukazuje graf č. 9.

Graf č. 9:



- ❖ Otázka č. 9 zjišťovala obecnou materiální vybavenost pro výuku tělesné výchovy. Spokojenost s vybavením vyjádřilo 60% učitelů. Zbýlých 40% shledalo nedostatky, které jsou uvedené v grafu č. 10.

Graf č. 10:



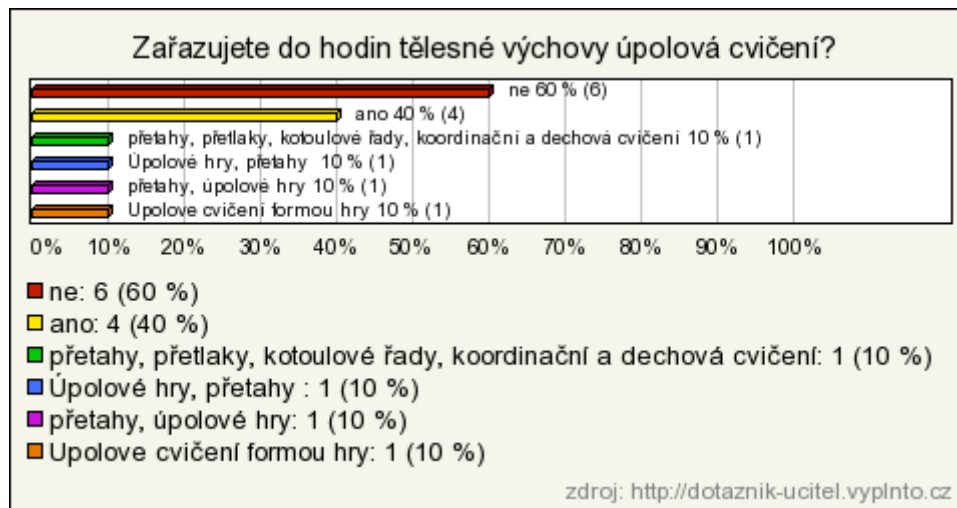
- ❖ V otevřené otázce č. 10 se měli pedagogové pokusit vlastními slovy uvést definici úpolů. Jelikož dotazovaných osob je pouze 10, tak uvedené odpovědi jsou zobrazeny v tabulce č. 6. Jeden učitel se k otázce nevyjádřil.

Tabulka č. 6:

Zkuste vlastními slovy vysvětlit (definovat), co jsou to úpoly:
boje
bojové sporty (obratnost, síla, koncentrace, s využitím duševní rovnováhy)
kontaktní cvičení
pádová technika, sestavy
přetahy, přetlaky
silové, funkční cviky
úpolové sporty jsou kontaktní bojové sporty, sloužící k výuce sebeobranu a sebekázně
úpolový sport - bojový sport, sebeobrané prvky
zápas, přemožení soupeře

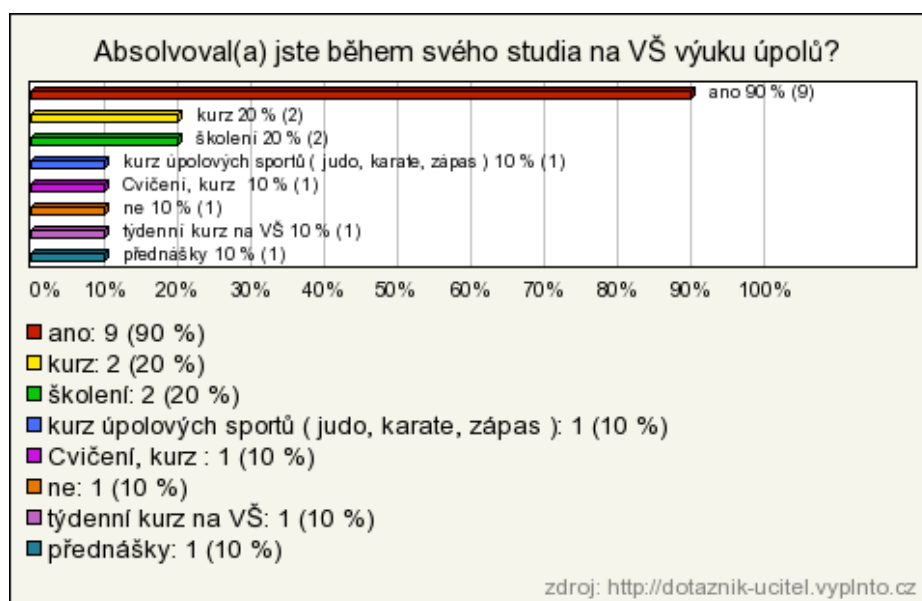
- ❖ Další otázka č. 11 se dotazovala, zda do hodin tělesné výchovy učitelé zařazují úpolová cvičení. Šest dotázaných (60%) odpovědělo záporně. Ostatní čtyři učitelé (40%) úpoly do hodin zařazují. Konkrétní cvičení jsou uvedeny v grafu č. 11.

Graf č. 11:



- ❖ V otázce č. 12 měli učitelé uvést, zda během pedagogického studia na vysoké škole absolvovali výuku úpolů a v případě kladné odpovědi uvést jakou formou (viz graf č.12). Pouze 1 učitel uvedl, že neprošel žádnou výukou úpolové problematiky.

Graf. č. 12



- ❖ V otázce č. 13 jsme zjišťovali, jestli se učitelé po ukončení studia na VŠ účastnili nějakého dalšího školení či kurzu zaměřeného na úpoly. Jenom jeden učitel uvedl další vzdělání v oblasti úpolové problematiky a to v rámci klubové činnosti (box). Ostatních 90% učitelů žádné další školení neabsolvovalo.
- ❖ Otázka č. 14 se tázala učitelů na vhodnost zařazování úpolových cvičení do školní TV. Otázka byla otevřeného typu a dotazovaný mohl uvést vhodnost či nevhodnost úpolových cviků. 1 respondent se k otázce nevyjádřil. Jednotlivé odpovědi v tabulce č.7.

Tabulka č. 7:

Co si myslíte o vhodnosti využívání úpolových cvičení v hodinách školní TV? Úpoly je/není vhodné využívat, protože...
je to vhodné, protože to rozvíjí silové schopnosti, správné dýchání, vyrovnanost fyzickou i duševní
je vhodné, hodi se do života
lze zařadit podle zájmu žáků
rozvíjí se silové schopnosti
učí usměrňovat agresivitu
úpoly učitel může využívat při výuce, ale domnívám se, že málo učitelů úpoly ovládá
vhodné - sebevědomí, dobre kondiční cvičení
vhodné jsou, spíše jako průprava obratnosti a schopnosti sebeobranu, ale vzhledem k pohyblivosti současné mládeže je to hůře proveditelné.
vhodné pro: koordinaci, využití správného dýchání, obratnost, energetické využití pro správnou techniku pohybů, odolnost;

- ❖ U otázky č. 15 jsme se ptali, co si učitelé myslí o riziku zranění při výuce úpolových cvičení. Čtyři možnosti, z kterých mohli učitelé vybírat jsou vyobrazeny v tabulce č. 8. Pouze dva učitelé (20%) se domnívají, že riziko zranění je větší než u ostatních sportovních odvětví. Osm učitelů (80%) uvedlo rovnost možnosti zranění jako u jiných sportů.

Tabulka č. 8:

Co si myslíte o riziku zranění při cvičení úpolů ve školní tělesné výchově?	
riziko zranění je nulové	0
riziko zranění je stejné jako u ostatních sportů	8
riziko zranění je větší než u ostatních sportů	2
riziko zranění je velmi vysoké	0

- ❖ V otázce č. 16 měli pedagogové zaškrtnout libovolný počet předem daných psychických vlastností, které podle nich úpoly rozvíjejí. Dále mohli vypsát libovolný počet jiných, neuvedených vlastností. Nejčastěji uváděné vlastnosti: psychická odolnost, sebeuvědomování, smysl pro fair play. Celkové výsledky nám ukazuje tabulka č.9.

Tabulka č. 9:

Jaké psychické vlastnosti podle vás úpoly rozvíjejí ?	Četnost odpovědí pro danou vlastnost
psychická odolnost	9
sebeuvědomování	8
smysl pro fair play	8
emotivita	7
vyrovnanost	6
anticipace	5
impulzivita	3
agresivita	2
empatie	2

- ❖ Otázka č. 17 (viz graf č. 13) nám zjišťovala případný zájem pedagogů tělesné výchovy o další vzdělávání v oblasti úpolů. Sedm učitelů (70%) projevilo zájem a tři učitelé (30%) ne.

Graf č. 13:



- ❖ Otázka č. 18 se ptala učitelů na odhadovaný vztah jejich žáků k úpolovým cvičením. Devět učitelů (90%) uvedlo, že by úpoly jejich žáci shledali atraktivní. Pouze jeden učitel (10%) si nemyslí, že by úpoly žáky bavily. V podotázce mohli dotazovaní uvést důvody oblíbenosti úpolů: atraktivnost, chlapci – poměřování síly.
- ❖ Otázka č. 19 monitoruje přehled a znalosti pedagogů v oblasti úpolových sporů a bojových umění. Stejně jako u jejich žáků, nejčastěji se vyskytuje judo, karate a box. Výsledky otázky jsou uvedeny v tabulce č. 10.

Tabulka č. 10:

Bojové umění	Počet žáků, kteří bojové umění uvedli	Bojové umění	Počet žáků, kteří bojové umění uvedli
judo	7	sumó	2
karate	6	capuera	1
box	6	šerm	1
zápas	4	mma	1
aikido	3	thai chi	1

- ❖ V otázce č. 20 jsme se ptali, jaký mají osobní vztah k úpolům. V odpovědích jsme zaznamenali, že učitelé nemají k úpolům vytvořený žádný vztah (neutrální) 70%, nebo ho hodnotí jako kladný (30%). Negativní, nebo záporný vztah nevedl nikdo z dotazovaných. Přesné odpovědi jsou zaznamenány v tabulce č. 11.

Tabulka č. 11:

Jaký je Váš osobní vztah k úpolům?
bez větších zkušeností
kladný
kladný
nemám žádný vztah
neutrální
pozitivní
spíše jen teoretický
žádný
z časových důvodů nulový
žádný

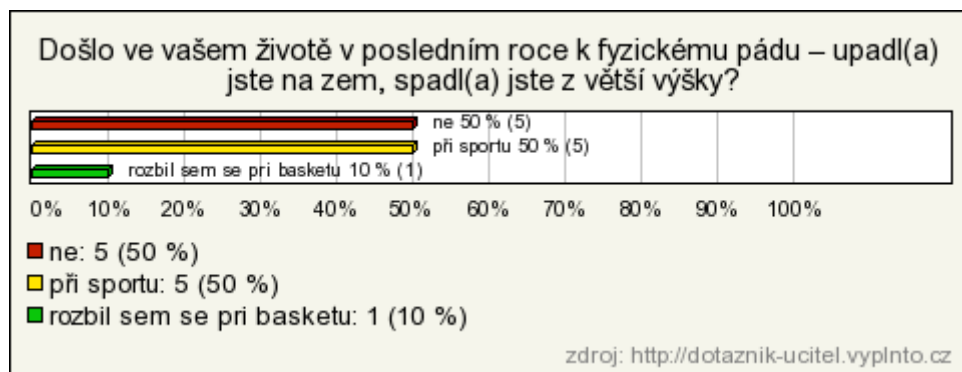
❖ Otázka č. 21 měla stejné znění jako otázka č. 18 pro žáky. Tázala se na fyzické napadení a jestliže ano, zda utrpěli škody na zdraví či majetku. S napadením nemá osobní zkušenost osm učitelů (80%). Tuhle nepříjemnou zkušenost mají dva učitelé. (viz graf č.14)

Graf č. 14:

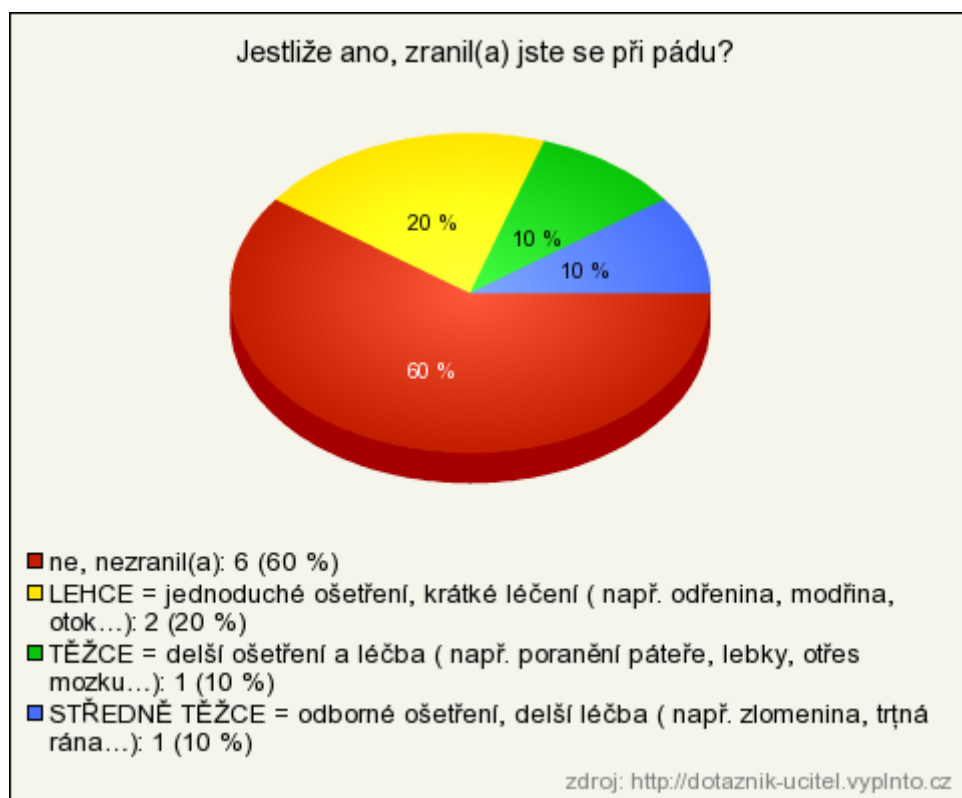


❖ Otázky č. 22 a 23 se týkaly fyzických pádů v posledním roce a zranění s nimi spojených. V 50% (pět učitelů) k žádnému pádu nedošlo. V ostatních případech byl pád spojený se sportem (graf č. 15). Zranění při pádu uvedli čtyři učitelé z deseti dotazovaných. (graf č. 16)

Graf č. 15:



Graf č. 16:



- ❖ V poslední otázce v dotazníku nás zajímalo, zda si učitelé tělesné výchovy myslí, jestli jejich žáci využijí znalosti z úpolové výuky v běžném životě. Stejně, jako v dotazníku určeném pro žáky, měli učitelé možnost vybrat z pěti předem vypsanych možností. Sedm učitelů (70%) spíše souhlasí, dva učitelé (20%) souhlasí a pouze jeden zaškrtnl spíše nesouhlasím. (viz tabulka č. 12)

Tabulka č. 12:

Myslíte si, že žáci využijí nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?	
souhlasím	2
spíše souhlasím	7
nevím	0
spíše nesouhlasím	1
nesouhlasím	0

7 DISKUSE

7.1 Hodnocení výzkumu – žáci

Výše uvedené výsledky dotazníků určené pro žáky sekundárního stupně základních škol nám ukázaly, že nadpoloviční většina žáků v Jindřichohradeckém regionu se s úpoly ve výuce setkala, ale pokulhává informovanost ze strany učitelů, že se jedná o cvičení úpolnická. Pouze dva respondenti z celkových 131 se přiblížili k úpolové definici. O neinformovanosti co se týče úpolové problematiky svědčí i to, že 62,6% žáků v otázce, zda si myslí, že využijí poznatky z výuky v běžném životě, odpovědělo nevím. Úpolová cvičení jsou u žáků shledávána jako populární a zábavná. Podle výsledků se žáci nejvíce setkali s úpolovými hrami (83,97%) a nejméně jsou do výuky zařazovány nácviky bojových umění (3,82%). Z výsledků také víme, že 58,02% žáků si přeje zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy. Z teoretického hlediska jsou žáci ve znalostech bojových umění a sportech obecně informováni a vzděláni na celkem dobré úrovni, ale vystává problém s leností a pohodlností života. Jen 38,9% dětí navštěvuje nějaký sportovní oddíl a pouze 37% dětí nějaký sportovní klub navštěvovat chce. Nehledě na prokázanou atraktivitu tohoto druhu cvičení, je tady i nutná potřeba zařazovat úpoly do vzdělávání. Máme zde nezanedbatelný fakt, že v 22,9% případech došlo u dětí druhého stupně ZŠ k fyzickému napadení. Dalším důvodem pro zařazování úpolů (pádové techniky) do výuky je prevence proti zranění u fyzických pádů. 65,65% dětí v posledním roce života uvedlo fyzický pád.

7.2 Hodnocení výzkumu - učitelé

Pedagogové, kteří působí na základních školách na Jindřichohradecku hodnotí výuku úpolů vesměs pozitivně. Vysokoškolským vzděláním v oblasti úpolů prošlo 90% učitelů, ale drtivá většina buď z nedostatku zájmu nebo z časového vytížení v dalším vzdělávání nepokračovala. Že díky cvičení úpolového charakteru dochází k rozvoji tělesných schopností, psychických vlastností a celkovému kladnému působení na organismus dětí jsou si vědomi všichni. Téměř všichni pedagogové souhlasí, že žáci využijí nabyté zkušenosti z výuky úpolů v běžném životě. V 70% učitelé hodnotí materiální vybavení pro výuku úpolů jako dostačující. V jednom případě mají k dispozici i speciální povrch tatami. Podle výsledků šetření ale do výuky tělesné výchovy zařazuje úpolová cvičení pouze 40% učitelů. Nejčastěji jsou do hodin zařazovány úpolové hry a přetahy. Nedostatky lze spatřit ve výuce sebeobrany, pádových technik a úpolových sportů. Pro příští výzkum bych zvolil více respondentů ze

strany učitelů, a to hlavně z důvodu, aby získané výsledky reflektovali co nejširší lidské mínění na danou problematiku než v již proběhlém šetření. Pozitivně hodnotím přístup ředitelů škol a pedagogů tělesné výchovy, kteří mi vyšli vstříc a poskytli mi potřebné informace k realizaci výzkumné části.

7.3 Verifikace hypotéz

Hypotéza č. 1: *Předpokládám, že 5 z 10 (50%) respondentů z řad učitelů bude zařazovat do hodin školní tělesné výchovy úpolová cvičení.*

- Z výsledků výzkumné části zaměřené na učitele můžeme vyvodit, že tato hypotéza se nepotvrdila. Jen 4 z 10 (40%) dotazovaných pedagogů, zařazuje úpolová cvičení do hodin tělesné výchovy.

Hypotéza č. 2: *Předpokládám, že u žáků bude o úpolová cvičení zájem a zejména obliba úpolových her bude v procentuálním zastoupení nad 80%.*

- Ano, tato hypotéza se potvrdila. Z výsledků výzkumné části zaměřené na žáky jsme zjistili, že žáci, kteří se setkali se cvičením úpolového charakteru, hodnotí tuto fyzickou aktivitu pozitivně. Nejlepší pozitivní odezvu získaly úpolové hry. Kladně je hodnotí 81,64% žáků. Přetahy hodnotí pozitivně 69,9% žáků. Přetlaky hodnotí pozitivně 65,7% žáků a odpory hodnotí kladně 60,3% žáků. Podle otázky č. 13 dotazníku pro žáky, si do výuky tělesné výchovy 58,02% žáků přeje zařazovat úpoly do vyučování.

Hypotéza č. 3: *Předpokládám, že více jak 50 procent respondentů z řad učitelů tělesné výchovy nebude mít k úpolům vytvořený kladný vztah, a proto je sami do výuky nebudou nezařazovat.*

- Ano, tato hypotéza se potvrdila. Z dotazníkové otázky č. 20 určené pro učitele víme, že kladný vztah k úpolům má pouze 30% respondentů. Ostatních 70% uvedlo vztah žádný nebo neutrální.

8 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zhodnotit současný stav výuky úpolů na druhém stupni Jindřichohradeckých základních škol. Objasnit informovanost učitelů o úpolové problematice a zjistit, zda úpoly zařazují do výuky. Dále pak zjistit oblíbenost úpolových cvičení u samotných žáků. Z těchto cílů byly vyvozeny otázky, na které díky zpracování teoretické a praktické části této práce odpovíme.

Na jaké úrovni a zda vůbec zařazují učitelé tělesné výchovy úpoly do vyučování?

- Z výzkumné části víme, že úpoly jsou do výuky zařazovány málo. V hodinách tělesné výchovy je praktikují pouze čtyři z deseti Jindřichohradeckých učitelů základních škol. Nejčastěji vyučované cviky jsou úpolové hry, přetahy. Minimálně se žáci setkávají s nácvikem technik bojových umění, sebeobrany a pádové techniky.

Vědí žáci, co jsou to úpoly a mají zájem o cvičení a hry tohoto typu?

- Žáci, kteří se setkali s úpoly, shledávají tyto cvičení a hry jako atraktivní a nadpoloviční většina projevila zájem o jejich zařazování do hodin tělesné výchovy. Dále je z výsledků výzkumné části patrné, že povědomí o úpolech má jen mizivé procento žáků. Jenom dva respondenti dovedli uvést přibližné vysvětlení, co to úpoly jsou. Podle mého názoru jsou za to odpovědní učitelé tělesné výchovy, kteří neposkytují žákům dostatečné informace o tom, jaké činnosti mezi úpoly řadíme. Pozitivně shledáváme výsledek, který se týče znalosti bojových umění. Každý respondent zná minimálně jedno bojové umění a mezi odpověďmi se objevily i netradiční bojové sporty.

Převažuje skeptický postoj a negativní vztah k úpolům v řadách učitelů?

- Informovanost pedagogů je na dobré úrovni. Celkově hodnotí úpoly kladně a jsou si vědomi pozitivního vlivu úpolů na vývoj dětí. Bohužel za svůj život si k úpolům našlo cestu jen málo z nich a většina nemá vytvořený žádný vztah k tomuto sportovnímu odvětví.

Tato bakalářská práce přináší pohled na současný stav výuky úpolů v Jindřichohradeckém regionu. Splněním stanovených úkolů práce a interpretací dosažených výsledků můžeme konstatovat, že cíle práce bylo dosaženo. Zásobník cvičení uvedený v kapitole 3.4.4 může posloužit učitelům tělesné výchovy jakožto inspirace v rámci zařazování úpolů do výuky. Doufáme, že výsledky této bakalářské práce budou přínosem pro větší zastoupení úpolů do hodin školní tělesné výchovy.

9 SEZNAM LITERATURY

Seznam použité literatury:

- 1) BARTÍK, Pavol; SLIŤÍK, 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) ĎURECH, Miroslav. Spoločné základy úpolov. 2. vyd. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, 2003, 90 s. ISBN 80-889-0172-3.
- 4) FOJTÍK, Ivan. Úpoly ve školní tělesné výchově I. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1984. 142 s. Mš - MK 21 514/79.
- 5) FOJTÍK, Ivan; MICHALOV, Ludvík. Základní úpoly, úpolové sporty a umění I. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, 1996. 131 s. ISBN 80-7040-204-0.
- 6) JIRSÁK, Zbyněk; KUKLA, Jiří; ŠERÝ, Václav. Cvičení úpolnická a šerm: Příručka pro cvičitele 7. díl. tělocvičná jednota Sokol. Praha : [s.n.], 1948. 82 s.
- 7) KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan; WAIC, Marek. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 159 s. ISBN 9788024615660.
- 8) MORRIS, Desmond. Nahá opice: zoolog studuje lidského živočicha. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1971, 154 s., [16] s. obr. příloh. Máj (Mladá fronta), sv. 163.
- 9) PERÚTKA, J. Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku. Bratislava: Šport, 1980
- 10) REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty: distanční studijní text*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. 133 s. ISBN 8021037008.
- 11) REGULI, Zdenko; ĎURECH, Miroslav; VÍT, Michal. Teorie a didaktika úpolů: ve školní tělesné výchově. Vyd. 1. Brno : [s.n.], 2007. 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.

- 12) 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. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2003, 273 s. ISBN 80-733-6116-7.
- 13) WALDAUF, Jan. Sokol: malé dějiny velké myšlenky. 1. vyd. Luhačovice: Atelier IM, 2007, 381 s. ISBN 978-808-5948-677.

Seznam elektronických zdrojů:

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

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Dotazník pro žáky druhého stupně základních škol

Svoje odpovědi prosím zakřížkuj, nebo napiš slovy. Odpovídej postupně, k předchozím otázkám se již nevracej.

1. Jsi chlapec nebo dívka?

chlapec dívka

2. Kolik je ti let?

3. Do které třídy chodíš?

4. Víš, co jsou ÚPOLY nebo ÚPOLOVÁ CVIČENÍ? Napiš, co si myslíš:

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

5. Setkal(a) ses v hodinách tělesné výchovy s HRAMI, při kterých jsi byl(a) v přímém tělesném kontaktu se spolužáky (např. „Rybičky, rybičky rybáři jedou“, „s“, soubor trakařů

„únik z pevnosti“, „ Hutututu“)?

ano ne

Bavil tě tento typ her?

bavilo nebavilo

6. Setkal(a) ses v hodinách tělesné výchovy s cvičeními, při kterých ses se spolužákem přetahoval(a) (např. za ruce; o tyč, lano ...)?

ano ne

Bavil tě tento typ cvičení?

bavilo nebavilo

7. Setkal(a) ses v hodinách tělesné výchovy s cvičeními, při kterých ses se spolužákem přetlačoval(a) (např. holýma rukama; pomocí tyče, míče ...)?

ano ne

Bavil tě tento typ cvičení?

bavilo nebavilo

8. Setkal(a) ses v hodinách tělesné výchovy s cvičeními, při kterých ses snažil(a) spolužáka povalit na zem; udržet ho na zemi; plácnout ho po rameni; vzít mu z rukou míč, tyč ...?

ano ne

Bavil tě tento typ cvičení?

bavilo nebavilo

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

ano ne

Bavil tě tento typ cvičení?

bavilo nebavilo

10. Setkal(a) ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem BOJOVÝCH UMĚNÍ ?

ano ne

Bavil tě tento typ cvičení?

bavilo nebavilo

11. Setkal(a) ses v hodinách tělesné výchovy s nácvikem SEBEOBRANY?

ano ne

Bavil tě tento typ cvičení?

bavilo nebavilo

12. Setkal(a) ses s technikami BOJOVÝCH UMĚNÍ, SEBEOBRANY nebo nácvikem PÁDOVÉ TECHNIKY někde jinde než ve škole?

ano ne

Jestliže ano, napiš kde:.....

13. Chtěl(a) by ses takovým cvičením věnovat ve škole v tělesné výchově?

ano ne

14. Navštěvuješ nějaký sportovní oddíl?

ano ne

Pokud ano, napiš jaký:

15. Pokud nenavštěvuješ, měl(a) bys zájem nějaký sportovní oddíl navštěvovat?

ano ne

Jestliže ano, napiš jaký:.....

16. Napiš některé SPORTY, které znáš:

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

17. Napiš všechna BOJOVÁ UMĚNÍ, které znáš?

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

18. Byl(a) jsi někdy fyzicky napaden(a)?

- ano ne

Jestliže ano, napiš, zda jsi utrpěl(a) nějaká zranění či škodu na majetku:

.....

19. Došlo ve tvém životě v posledním roce k fyzickému pádu-upadl(a) jsi na zem, spadl(a) jsi z výšky (žebříku, zdi, skály, stromu ...)?

- ne při sportu při práci doma

Vlastní odpověď:

.....

20. Jestliže ano, zranil(a) ses při pádu?

- ne
 ano, LEHCE = jednoduché ošetření, krátké léčení (např. odřenina, modřina, otok...)
 ano, STŘEDNĚ TĚŽCE = odborné ošetření, delší léčba (např. zlomenina, tržná rána...)
 ano, TĚŽCE = delší ošetření a léčba (např. poranění páteře, lebky, otřes mozku...)

21. Myslíš si, že využiješ nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?

- souhlasím
 spíše souhlasím
 nevím
 spíše nesouhlasím
 nesouhlasím

Děkuji ti za vyplnění dotazníku!

Příloha č. 2

Dotazník pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Správné odpovědi prosím doplňte nebo zakřížkujte ☒

1. **Pohlaví.**
 muž žena
2. **Věk [roky].**
.....
3. **Délka pedagogické praxe [roky].**
.....
4. **Ve kterých ročnících vyučujete?**
 6 třída 7 třída 8 třída 9 třída
5. **Má Vaše škola tělocvičnu?**
 ano ne
6. **Kolik tříd cvičí současně v tělocvičně?**
.....
7. **Jaký podíl výuky TV během školního roku připadá na tělocvičnu, venkovní hřiště, případně jiné prostory. (%)**
.....
8. **Má Vaše škola dostatek žíněnek pro výuku úpolů, nebo speciální povrch tatami?**
 ne, stav je nedostačující ano, máme dostatek žíněnek ano, máme i tatami
9. **Jste spokojen(a) s materiálním vybavením pro výuku TV (žíněnky, míče, ...)?**
 ano ne **Uved'te nedostatky:**
.....
10. **Zkuste vlastními slovy vysvětlit (definovat), co jsou to úpoly.**
.....
.....
.....

11. Zařazujete do hodin tělesné výchovy úpolová cvičení?

- ne
 ano

Pokud ano, uveďte jaké (přetahy, přetlaky, odpory, úpolové hry, pádovou techniky, sebeobranu):

12. Absolvoval(a) jste během svého studia na VŠ výuku úpolů?

- ne
 ano

Pokud ano, jakou formou? (cvičení, přednášky, branný kurz, školení, jiné...):

.....

13. Absolvoval(a) jste nějaké školení úpolů po ukončení studia na VŠ?

- ne
 ano

Jestliže ano, uveďte jaké (odborné školení, sportovní klubová činnost, školení trenérů, komerční kurz sebeobrany, jiné...):

.....

**14. Co si myslíte o vhodnosti využívání úpolových cvičení v hodinách školní TV?
Úpoly je/není vhodné využívat, protože...**

.....

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

- riziko zranění je nulové
 riziko zranění je stejné jako u ostatních sportů
 riziko zranění je větší než u ostatních sportů
 riziko zranění je velmi vysoké

**16. Jaké psychické vlastnosti podle Vás úpoly rozvíjejí?
Zaškrtněte libovolný počet nebo napište libovolný počet jiných.**

- smysl pro fair play
- agresivitu
- empatii
- anticipaci
- psychickou odolnost
- vyrovnanost
- impulzivitu
- emotivitu
- sebeuvědomování
- sociální citění

Jiné:

.....

.....

17. Měl(a) byste zájem zúčastnit se školení úpolů pro tělovýchovnou praxi?
 ano ne

18. Myslíte si, že by úpolová cvičení zaujala Vaše žáky?
 ano ne **Zdůvodněte:**

.....

19. Vyjmenujte Vám známé úpolové sporty a bojová umění:

.....

.....

.....

20. Jaký je Váš osobní vztah k úpolům?

.....

.....

21. Byl(a) jste někdy fyzicky napaden(a)?
 ano ne

Jestliže ano, napište zda jste utrpěl(a) nějaká zranění či škodu na majetku.

.....

22. Došlo ve vašem životě v posledním roce k fyzickému pádu – upadl(a) jste na zem, spadl(a) jste z větší výšky?

- ne
 při sportu při práci doma vlastní odpověď

.....

23. Jestliže ano, zranil(a) jste se při pádu?

- ne, nezranil
 LEHCE = jednoduché ošetření, krátké léčení (např. odřenina, modřina, otok...)
 STŘEDNĚ TĚŽCE = odborné ošetření, delší léčba (např. zlomenina, tržná rána...)
 TĚŽCE = delší ošetření a léčba (např. poranění páteře, lebky, otřes mozku...)

24. Myslíte si, že žáci využijí nabytých zkušeností z úpolové výuky v běžném životě?

- Souhlasím
 Spíše souhlasím
 Nevím
 Spíše nesouhlasím
 Nesouhlasím

Děkuji za Váš čas a energii potřebnou k vyplnění dotazníku!

Univerzita Karlova v Praze,
Pedagogická fakulta
M. D. Rettigové 4,
116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby
závěrečné práce
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				