

Fakulta sportovních studií
Masarykova Univerzita

Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově

Zdenko Reguli, Miroslav Ďurech, Michal Vít



2007

Autoři

PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

Doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc. (kapitoly 1, 3, 4, 5, 6, 7)

Mgr. Michal Vít (kapitoly 2, 3, 4, 7, 9)

Doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD. (kapitola 9)

Recenzenti:

Doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Doc. PhDr. Miroslav Ondráček, CSc.

Mgr. Jan Machát

Výzkum a vznik publikace byl podpořen granty:

- Transformační a rozvojový grant MŠMT na rok 2005 *Rozšíření možností univerzitního vzdělávání budoucích pracovníků podnikatelského a veřejného sektoru, státní správy a oblasti mezinárodních vztahů*
- Transformační a rozvojový grant MŠMT na rok 2006 *Rozvoj bakalářských a magisterských studijních oborů vzdělávajících budoucí pracovníky podnikatelského, veřejného sektoru a státní správy*
- Specifický výzkum FSpS MU 2006 *Úpoly v osnovách školní tělesné výchovy: komparativní studie*
- Specifický výzkum FSpS MU 2006 *Zjištění současného stavu výuky úpolů na základních školách v jihomoravském kraji*
- Vedecká grantová agentúra Ministerstva školstva SR a Slovenskej akadémie vied (VEGA) č. 1/2527/05 *Nové prístupy k realizácii úpolovej pohybovej prípravy mládeže za využitia úpolových športových disciplín v školskej telesnej výchove a v ďalších záujmových telovýchovných organizačných formách škôl*

Neprošlo jazykovou korekturou

copyright © Masarykova univerzita Brno, 2007

ISBN 978 - 80 - xxxxxxxxx

Obsah

Úvod	5
1 Z dějin úpolů ve školní TV	7
1.1 Původ úpolových činností a úpolového sportu	7
1.2 Úpolové činnosti na našem území	10
2 Současný stav výuky úpolů: východisko pro teorii a didaktiku úpolů	13
2.1 Cíl výzkumu	13
2.2 Metodika	13
2.3 Výsledky	13
3 Místo a význam úpolů v systému školní tělesné výchovy	25
3.1 Úpoly ve školním vzdělávání	25
3.2 Charakteristika úpolů	26
3.3 Význam úpolů	28
4 Determinanty didaktiky úpolů	31
4.1 Úpoly ve fylogenezi	31
4.2 Úpoly v ontogenezi pohybu	33
4.3 Sociální a psychologické determinanty didaktiky úpolů	34
5 Prostředky úpolů ve školní tělesné výchově	37
5.1 Přípravné úpoly	37
5.2 Úpolové sporty	44
5.3 Sebeobrana	47
6 Bezpečnost u cvičení úpolů	51
7 Rozvoj pohybových schopností	55
7.1 Pohybové schopnosti rozvíjené úpolovými cvičeními	55
7.2 Způsoby dynamizace úpolových cvičení	58
8 Návik a výkon úpolů	61
9 Úpoly ve vzdělávacích projektech ve školní tělesné výchově	65
9.1 Úpoly ve starších vzdělávacích projektech	65
9.2 Organizace a vedení úpolových aktivit v tělesné výchově	68
9.3 Úpoly ve vzdělávacích projektech na prvním stupni základní školy	69
9.4 Úpoly ve vzdělávacích projektech na druhém stupni základní školy	70
9.5 Úpoly ve vzdělávacích projektech na středních školách	72
9.6 Úpoly ve vzdělávacích projektech na vysokých školách	89
Závěr	92
Literatura	93

Úvod

Význam a důležitost kvalifikované výuky školní tělesné výchovy jsou nezpochybnitelné. Tělesná výchova je součástí obecného vzdělání. Žáci a studenty bychom měli vést k optimálnímu poznání vlastního těla, zkoumání jeho možností a limitů. Tělesná výchova však zasahuje ještě dál. Pomocí prostředků tělesné výchovy ovlivňujeme a rozvíjíme osobnost žáka, jeho vztah k sociálnímu prostředí. Každá pohybová aktivita působí na jedince specifickým způsobem.

Úpoly jsou výjimečné svým kontaktním zaměřením. Cvičenci musejí prostřednictvím doteků komunikovat a kooperovat. Při výuce úpolů ve školní tělesné výchově prosazujeme humanitní přístup. Cílem této publikace je rozšířit teorii kinantropologie o nové poznatky z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově. Předpokládáme, že nové poznatky, které jsou zde prezentovány, mohou být učiteli tělesné výchovy bezprostředně přeneseny do škol na jednotlivých stupních vzdělávání.

V jednotlivých kapitolách se zabýváme dějinami úpolů, které jsou společně s analýzou aktuálního stavu výuky úpolů východiskem pro další kapitoly. Ve světle současných úpolových realit určujeme místo a význam úpolů v systému školní tělesné výchovy. Vycházíme z nejnovějších poznatků a domácích i zahraničních progresivních trendů. V minulosti nebyla dostatečně řešena problematika determinantů didaktiky úpolů, které se v publikaci věnujeme v další kapitole. V minulých letech jsme se věnovali výzkumu a inovaci systematiky úpolů a klasifikaci jednotlivých technických prostředků. Zde popisujeme výsledky aplikace inovované taxonomické systematiky úpolů do školní tělesné výchovy. S ohledem na determinanty didaktiky úpolů a prostředky úpolů v posledních kapitolách předkládáme nové možnosti použití úpolových cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Uvádíme nové a třídíme i tradičně používané způsoby dynamizace úpolových cvičení. Možnosti nácviku specifických úpolových dovedností jsou popsány v předposlední kapitole. Nácvik je nutno oddělit od samotného výkonu, který je cílovou kategorií. Poslední, závěrečná část publikace uzavírá problematiku teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově. Je návrhem zařazování úpolových cvičení do školní tělesné výchovy na jednotlivých stupních. Návrh vyhovuje požadavkům kladeným na moderní, přístupné a otevřené školní vzdělávací programy.

I Z dějin úpolů ve školní TV

I.1 Původ úpolových činností a úpolového sportu

Pokud je známo, všechny vyspělé starověké civilizace se věnovaly také sportu, jako záměrné činnosti. Byly vyzdvihovány zejména ty druhy sportu, které zdůrazňovaly sílu a moc, tedy i činnosti úpolového charakteru. Umělecké artefakty dokazují existenci zápasu a pěstních soubojů v Mezopotámii v období okolo 27. – 26. stol. př.n.l. Jsou to dva zápasníci vzájemně se držící za pás. Z 25. století před naším letopočtem se zachovaly egyptské reliéfy se zápasníky, na které dohlíží třetí osoba, pravděpodobně rozhodčí nebo trenér, což naznačuje řízené cvičení úpolových činností, jakousi vyšší formu organizovanosti. V egejské kultuře dokonce nosili zápasníci na hlavě prilby, chránící částečně i tvář. Cvičení úpolových aktivit bylo tedy doplněno pomůckami, které umožňovaly provádět techniky bez obav ze zranění partnera (Sommer, 2003).

Ve starověkých civilizacích se úpolové aktivity rychle institucionalizovaly a ritualizovaly. Už v Mezopotámii existovala například všeobecná branná povinnost, která podléhala přímo vládci. Každý muž tedy musel, chtěl nechtěl, v zájmu zvýšení naděje na přežití v případném konfliktu, zvládnout na co nejvyšší úrovni techniku a taktiku boje s chladnými zbraněmi i beze zbraní. Oproti tomu, mimo válku bylo fyzické násilí perzekuováno, což potvrzují i známé Chamurapiho zákony, ve kterých se uvádí i (in Klíma, 1988, s. 194): „Pokud plnoprávný občan vypíchnul oko ... anebo zlomil úd ... udeřil dceru jiného plnoprávného občana ...“ a další.

Ve společnosti byli jednotlivci ovládající úpolové činnosti považováni za hrdiny, měli vyšší status. Spojení nevyhnutelného praktického využití úpolových činností a jejich až mystické hodnoty mělo za následek, že především vyšší společenské vrstvy často povyšovaly úpolové dovednosti na součást vzdělání a dobrých mravů. Tak to bylo například ve středověké Evropě v podobě rytířských septem probitates – sedm ctností (Perútka, 1980), nebo v Japonsku jako bunbu rjódó – jednota vojenského a kulturního vzdělání (Winkelhöferová, 1999). Z ideologického hlediska šlo o sakralizaci boje a vojenského stavu. Bojové dovednosti často nebyly používány ve vojenské praxi, byly vyučovány jen jako neoddelitelná součást vzdělání (většinou mužů).

Pěstování zápasu a různých bojových her bylo v různých kulturách vysoce ceněno. Nejvíce záznamů ze starověku existuje z helenistického období. Vdělčíme za to filozofům (Plátón, Aristoteles, ...), historikům (Plutarchos, Filostratos, ...) a samozřejmě poetům (Sofoklés, Pindaros, Lúkiános, ...). Homérovy eposy poskytují často detailní popis konkrétních bojových střetů, použitých bojových technik, taktiky a podobně (Krawczuk, 1990). Zápas palé, box pygmé a později i pankration (všeboj, spojení zápasu a boxu) byly součástí různých i panhelénských her. Řecké chápání kalokagathie, jako spojení tělesné a duševní krásy, bylo přísně dodržováno a společensky uznáváno. Tělesná síla, případně vítězství v soutěži, bylo ceněno jen ve spojení s ostatními atributy kultury.

Antické chápání tělesnosti a duševní krásy bylo inspirací i pro pozdější (po více jak dvou tisíci letech) nástup humanizmu. Na starořeckých olympijských hrách byly postupně zavedeny různé úpolové soutěže, a to poměrně brzo v porovnání s jinými disciplínami. To také uka-

zuje na oblibu a vysokou vážnost úpolových disciplín. Nejdříve to byl zápas palé (od 18. olympiády v roce 708 př. n. l.), později box pygmé (23. hry, 688 př. n. l.) a nakonec všeboj pankration (na 33. hrách v roce 648 př. n. l.), spojení zápasu a boxu. Zápas byl i součástí pentatlonu, pětiboje (od 18. her), kde měl pravděpodobně velkou váhu zejména u nerozhodných soutěží ve smyslu repasáže (Kyle, 1995). Zápasníci byli vysoce vyzdvihovali i kvůli tomu, že jejich specializace souměrně posilovala tělo, což se jiným specializacím mohlo vyčítat, například sprinterům příliš silné nohy oproti ostatním částem těla. Snad neznámějším důkazem je sousoší dvou zápasníků z 3. století př.n.l., kterého originál je uložen v galerii Uffizi ve Florencii (kopie z 18. století např. v Louvru). Ne každá soutěž v úpolových činnostech však směřovala ke kráse a oslavě těla a ducha, jak například dokazuje zachovaná socha Satyra z Elidy, vítěze 112. a 113. olympijských her v boxu (Sommer, 2003). Samozřejmě, existovaly civilizace, například Etruskové, které tak nevyzdvihovaly duševní krásu a vzdělání, ale měly zálibu v naturalističtějších zápasech, při kterých nezřídka tekla krev a zřejmě docházelo i k vážnějším poškozením zdraví. Podobně jako v jiných civilizacích, i když nemáme vždy dostatek primárních důkazů, se můžeme domnívat, že i zde existovalo několik různých druhů úpolových disciplín (Sayenga, 1995).

Jak je známo, po zlatém věku olympijských her nastal úpadek. Souvisel s celkovým společenským a mocenským klimatem v Evropě a Malé Ázii. Jeden ze znaků úpadku starořeckého sportu bylo postupné pronikání profesionalizmu. Oddělení tělesného a duševního přineslo možnosti pro přísnou sportovní specializaci. Zápasníci byli najímáni z řad nižších sociálních vrstev a za odměnu soutěžili ve jménu svého najímatele. Měnilo se i obecnstvo, a tak jak byly původní hry jen součástí náboženských slavností (a pravděpodobně podle toho i navštěvovány), později se staly arénou pro stále krvavější střetnutí. Úpadek zápasení (v nejširším slova smyslu) měl svůj vrchol v římských gladiátorských zápasech. I když z pohledu výkonnosti byly pravděpodobně dosahovány nejvyšší výkony, z pohledu sportu jako součásti kulturnosti civilizace neměly téměř žádnou hodnotu.

Ideovými předchůdci gladiátorských her byly štvance, venationes, kde proti sobě „bojovala“ zvířata, nebo byla zabíjena lidmi a souboje válečných zajatců, kteří byli nuceni bojovat navzájem proti sobě. Kromě zvláštního druhu pobavení divákům přinášely také pocit zadostiučinění ze vzájemného ponížení nepřítelů, vydaného jim na milost a nemilost, bojujícího nyní proti vlastním spolubojovníkům, nezřídka s pokrevními vazbami. Se sportem a s úpoly měly gladiátorské hry společný jen tělesný trénink. Ze začátku v nich zápasili váleční zajatci, trestanci a otroci, až později dobrovolníci za finanční odměnu.

Gladiátoři mají svůj protějšek také v současnosti, kdy se jako komerčně nejžádanější pořádají souboje s velmi omezenými pravidly jako vale tudo, K1, inscenovaný americký wrestling a podobně. Zdá se, že panem et circenses nabývá opět platnost.

V Evropě je dalším zajímavým obdobím období rytířské výchovy. Rytíři, jako společenská vrstva majetných bojovníků, byli pochopitelně vychováni také v bojových dovednostech. Antických sedm svobodných umění (septem artes liberales) našlo odraz v rytířském ideálu sedmi ctností (septem probitates). Byly to:

- jízda na koni (equitare),
- plavání (natate),
- lukostřelba (sagitare),
- zápas (caestibus), šerm (certare),
- lov (aucupari),

- šach (scacis ludere),
- veršování (versificare).

Pod jednotlivými názvy si, pochopitelně, musíme představit o něco širší kategorie, než mají tyto výrazy dnes. Například veršování zahrnovalo nejen rétoriku (nešlo doslovně o psaní poezie), ale také společenskou etiketu a podobně. Můžeme vidět, že celé vzdělávání bylo u rytířů nasměrováno k vojenskému výcviku. Vyplývá to z jejich sociální úlohy, kde bellatores (ti, kteří bojují) stáli na odlišné příčce společenského žebříčku než oratores (ti, kteří se modlí, duchovenstvo) a nakonec laboratores (ti, kteří pracují). Z hlediska úpolů je podstatné zejména to, že ovládání různých druhů zbraní (krátkých a dlouhých mečů, halapartny, kopí, dýky atd.) bylo vždy spojeno s uměním boje beze zbraně, různých způsobů zápasu (i pěstního). Úpolové aktivity byly tedy v jejich různorodosti chápány v jednotě (Olivová, 1979).

První a nejčastěji psané metodiky o rytířské výchově se věnovaly technikám jízdy na koni, zápasu a šermu. Pod pojmem zápas je třeba si představit spíše sebeobranu ve smyslu japonského džúdžucu, než dnes známý sport, zápas ve volném a řecko-římském stylu (Krátký, 1974). Je zajímavé, a také pochopitelné, že podobné technické prostředky vznikly nezávisle na sobě na různých místech a v různých časech.

Postavení úpolů v rytířské výchově stručně načrtnul F. Seman (2003). Rytířská výchova začínala přibližně v sedmi letech, kdy se malý šlechtic dostal do služby k některému rytíři, kterému sloužil jako páže a současně si osvojoval jednotlivé znalosti a pohybové dovednosti. Zpravidla od čtrnácti let se z pážete stal panoš, který se aktivně zúčastňoval nácviku bojových aktivit, na turnajích pomáhal svému rytíři nosit zbroj a podobně. Pasování na rytíře se obvykle uskutečnilo ve dvacátém prvním roce života bojovníka.

Určitou praxi měli rytíři možnost získávat na lovech a na rytířských turnajích. Původně bojový charakter rytířských turnajů v 15. až 16. století vystřídal často fiktivní systém inscenovaných soubojů (razantně po smrtelném úrazu francouzského krále Henricha II. v r. 1559). Často se používaly různé rekvizity, turnaje měly divadelní nádech (podobně, jako se dnes prezentují skupiny historického šermu). Kromě celkového úpadku společnosti, čekající na období osvícenství, k tomu přispěl i vznik nových technologií vedení války (střelný prach, dělostřelectvo a podobně), což pochopitelně znamenalo i změny v rytířské tělesné přípravě (State, 1953).

Imitace rytířských turnajů existovaly i v měšťanské a lidové kultuře, i když ve smyslu ora et labora tělovýchovné aktivity nebyly formálně příliš podporovány. Kromě toho mnohé z her měly úpolový charakter. Nešlo jen o prokázání větší šikovnosti a převahy nad ostatními, ale také o nácvik činností nevyhnutelných pro každodenní život v různém křížkování, přetlačení, přetahování a podobně. Cvičné zápasy měly pravděpodobně relativně ustálenou formu, tedy jednoduchá vždy dodržovaná pravidla (Perútka, 1980). Kromě toho lidová tvořivost sahala ještě dále. Různé tělesné aktivity s úpolovým charakterem se pěstovaly v různých částech světa. Na počátku novověku se v severních zemích dokonce objevilo jakési šermování holí, bruslice na ledě (Sommer, 2003). Existují záznamy o používání šermu jako součásti léčebné gymnastiky v Itálii ve 14. století. Úpolové aktivity měly už ve středověku širší význam, než jen prostý boj.

I když se pozdější tělovýchovné aktivity nutně odvíjely od rytířského výcviku, který byl nejvíce propracován, neobešlo se to bez výhrad. V 17. století John Locke vyjádřil značné výhrady vůči šermu, protože mladé lidi uvádí do společnosti rváčů a hráčů. Naproti tomu velmi

kladně hodnotil zápas bez zbraně (Olivová, 1979). Ideál rytířství a rytířské tělesné přípravy se uchoval i později, v tzv. rytířských akademiích (školy pro šlechtice v 17. – 18. století) a také ve filantropinech. Byly tam výběrově vyučovány předměty jako šerm a jízda na koni. V Schnepfenthalském filantropinu působil (v letech 1785-1839) Johann Christoph Friedrich GutsMuts (1759-1839), který ve svém systému inspirovaném starými Řeky vycházel z disciplín olympijského pentatlonu: běh, skoky, hod diskem, hod oštěpem a zápas (viz obrázky na obálce). Rozdělával technické činnosti na odláčení a zatlačení soupeře, zdvihnutí soupeře a strh soupeře, jeho hození na zem (Bartík, 1999).

Turnerské hnutí v Německu v 19. století se orientovalo na spojení cvičení a ideové přípravy (Perútka et al., 1988). Byl tu zřejmý vztah mezi vlastenectvím, branně-vojenskou přípravou a gymnastickými cvičeními. Turnerské spisy a systém cvičení Friedricha L. Jahna a Ernsta Eiselelena přímo ovlivnily vznik systematiky tělesných cvičení v Čechách (např. J. Malypetr, M. Tyrš) a také na Slovensku (I. B. Zocha).

Ve Švédském směru Peter H. Ling, inspirovaný Dánem Nachtegallem, rozlišoval čtyři druhy gymnastiky a to vojenskou, pedagogickou, zdravotní a estetickou. Sám se ve velké míře zabýval vojenskou gymnastikou. Cvičení rozdělil na cvičení bez náradí (bez odporu anebo s odporem spolucvičence) a cvičení na náradí a s náčiním. Po Lingově smrti se militarizovala i tělesná výchova ve veřejných ústavech a školách, kde se ve větší míře zavedly jednoduché cviky pěchoty, cvičení s puškou a šerm bodákem (Kösl – Krátký, 1985).

O rozvoj úpolů v tělesné výchově se ve Francii zasloužil Francesco Amoros. Jeho učebnice obsahuje popsaná a vysvětlená základní cvičení, pochody, skoky, cvičení rovnováhy, překonávání překážek, šplhání, nošení, plavání, zápas, šerm, střelbu, tance, zpěv a tělesnou práci. Úpolové aktivity se začaly čím dál více propagovat jako cvičení pro mládež. V roce 1815 šermířský mistr T. de la Boëssière ve své učebnici šermu popisoval šerm a šermířská cvičení ne jako praktickou sebeobranu, ale více jako rozvoj koordinace a pohybových dovedností dětí (Svinth, 2002).

Vzhledem k ostrovní povaze Británie zde byl kladen menší důraz na vojenskou výchovu a brannost jako v té době v kontinentální Evropě. Británie se navzdory tomu stala rodištěm různých sportů s úpolovou charakteristikou. Znamé jsou zejména box a rugby. Je však potřebné podotknout, že box se už od počátků svého vzniku produkoval jako komerční soubojové představení a to i souboje žen (!). V 18. stol. v Británii začal pomalu vytlačet už méně populární šermířské souboje (Sommer, 2003). I když jsou tradiční sporty ve Velké Británii nahrazeny globálními komerčními sporty, v mnoha regionech se udržely tradice poloprofesionálních zápasů, například Cumberlandský a Westmorlandský zápas (Huggins, 2001). V Británii se všeobecně těšily oblibě takzvané blood sports, krvavé sporty – štvance zvířat, zvířecí zápasy a podobně.

1.2 Úpolové činnosti na našem území

Ve slovanských zemích měly úpolové činnosti, podobně jako všude jinde na světě, tradici a nezapustitelné místo. Když přišli Slované na naše území neměli stále organizované vojsko a příležitostně museli bojovat všichni obyvatelé (Perútka, 1980).

Jako v každé edukologické práci je možné vzpomenout i Jana Ámose Komenského. Komenský propagoval harmonii těla a ducha. Tělesná cvičení považoval za prospěšná a pro zdravý

vývin člověka nevyhnutelná (Berdychová, 1991). Úpolová cvičení však blíže nerozebíral, i když v Orbis pictus jsou znázorněny i zápas a šerm. Stejně jako v ostatních kulturách, i u slovanských národů existoval diametrální rozdíl v přístupu ke vzdělání (i tělesnému) mezi šlechtou, klérem a lidem. Změny přinesly zejména mariánské a josefínské reformy na konci 18. století. Úpolové disciplíny byly v různých částech světa, i u nás, systematicky vyučovány, ale do novodobého chápání soutěžního sportu se dostaly později jako různé (i uměle vytvořené) sporty. Úpolové aktivity se tedy do jisté míry chápaly odděleně od zábavy jako příprava nebo část přípravy na boj nebo jako nevyhnutelná součást vzdělávání v „lepší“ společnosti.

I když o systematickém a jednoznačném zařazení úpolových činností do tělesných cvičení můžeme hovořit až v Sokolské soustavě, Sokol nebyl jedinou a ani první institucí, kde se nacvičovaly úpolové aktivity. I v devatenáctém století přetrvávaly pozůstatky středověké rytířské výchovy.

Hodnocení rozvoje úpolů na základě rozvoje soutěžního sportu může být zavádějící. Například Mezinárodní šermířská federace (FIE) byla založena až v roce 1913, přitom šerm byl na území Čech součástí organizovaných tělesných aktivit několik století předtím. Už v roce 1659 byla založena Královská česká zemská stavovská šermířna. Šerm byl (více, či méně) v náplni různých tělocvičných spolků. Jak bylo vzpomenu, v roce 1862 můžeme zaznamenat šermování v Sokole, v roce 1886 byl založen Český šermířský klub jako instituce specializovaná výlučně na šerm (Vincenc, 2002).

Na území dnešního Slovenska byl z hlediska úpolů a šermu (ale i tělesné výchovy jako takové) důležitý rok 1842 a založení 1. Tělocvičného ústavu pro Prešovské kolegium. Vyučovala se krasojízda, gymnastika, atletika, ale i šerm a křížkování. První veřejná instituce specializovaná na šerm byla v roce 1844 šermířská a tělocvičná škola F. Martinenga (Gröber, 1999). V učebnici Krátký návod k vyučovaniu telocviku hlavne pre školy národnie I. B. Zocha z r. 1873 se setkáváme již s více či méně vypracovanými osnovami vyučování úpolů na školách (Bartík, 1999).

V Čechách bylo v devatenáctém století založeno vícero tělocvičných ústavů. V roce 1830 Hirschův ústav v Praze, v roce 1843 Steffanyho (později Stegmayerův), dále v roce 1845 Segenův a v roce 1848 Schmidtův-Malypetrův (Žáček, 1957).

Úpoly a odvětví spojená s úpoly byly chápány jako silové sporty. Jejich protagonisté byly silovými sportovci, těžkými atlety. Z úpolových sportů se na konci 19. a začátku 20. století do popředí dostal zápas (Gröber, 2001). Zápas a vzpírání se přísně dělilo (na začátku 20. stol.) na amatérský a profesionální sport. Obdiv k tělesné síle a kráse podnítil prezentaci atletů a tělovýchovných aktivit jako vzpírání a zápas, případně box, na veřejnosti v cirkusových arénách, divadlech a restauračních zařízeních. Nejlepší atleti se z existenčních důvodů věnovali profesionální prezentaci (je diskutabilní, zda to bylo vždy na škodu věci, jak tvrdí Pavlíček, 1953). Jedním z mnohých příkladů je i fenomenální Gustav Frištenský (Lacina – Prchal, 1970). Zápas byl spojen i s prezentací tělesné síly a krásy v estetickém smyslu. Například v r. 1926 Slovenský svaz těžké atletiky uspořádal v Bratislavě soutěž (mužů) v „kráse svalové“ a „kráse tělesné“.

Úpoly se po vzniku Československé republiky (v roce 1918) na našich územích systémoveji cvičily v Sokole, i v dalších tělocvičných jednotkách. Zejména úpolové sporty však procházely prudkým vývojem. Mezníkem jistě bylo objevení se džúdzucu, či džúdá (také díky F. Smotlachovi ve Vysokoškolském sportu Praha). Vznikly dokonce první příručky sebeobrany. Mikolášek v roce 1932 předpokládal, že většina potenciálních čtenatelů jeho knížky (kompilátu) už

název džúdzucu slyšela. Zájemci o jednotlivé úpoly nezdřídka cvičivali společně a zajímali se o vícere nebo tehdy všechny dostupné disciplíny. O rozvoj zápasu se na Slovensku zasloužil například i Samuel Lichtenfeld, známý také jako expert džúdzucu (jeho syn Imi Sde-Or (Lichtenfeld) později vytvořil sebeobraný systém krav maga (Sde-Or (Lichtenfeld) – Yanillov, 2003)).

Zápasníci a vzpěrači se organizovali v atletických (současnou terminologií sportovních), případně těžkoatletických klubech. V některých odvětvích tato situace přetrvávala až do poloviny dvacátého století. Například zápas se na Slovensku až do roku 1953 organizoval pod organizací Svaz těžké atletiky, resp. Těžkoatletický odbor JTO Sokol.

Zákon o branné výchově z 1. července 1937 znamenal zvýšenou podporu tělesné výchovy a sportu, pozornost se soustředila na úpoly. V Sokole byla brannost podporována i jako příprava k možnému vojenskému konfliktu (Marek, 1983). Záboj (1937) se v kontextu společenských změn a hrozby války připojuje k proudu branné tělesné výchovy a vyzdvihuje význam úpolů. Na rozdíl od sokolské soustavy, kde se nacvičovalo strnulou, stylizovanou formou, směřuje k aplikovanému výcviku, směřujícímu k přímému nelítostnému boji i do úplné porážky jednoho ze soupeřů. Sebeobranu tedy klade jako cílovou kategorii.

Během druhé světové války bylo Československo rozděleno a činnost společenských organizací potlačována a centralizována. Úpoly, jak vyplývá z dobových dokumentů, byly více než jiné sportovní odvětví vyzdvihovány jako nástroje totalitních politik (Gröber, 2001). Spjatost soutěžních úpolových sportů podporujících agresivní jednání rostl s propagovanou státní ideologií. Na Slovensku zaznamenalo například rohování (box) a zápas výrazný rozvoj od roku 1938 a dále během období II. světové války. Po skončení války nastal útlum (Perútka, 1980). Podle Mašina a Zrúbka (1966) se první mistrovství Čech a Moravy v džúdu uskutečnilo v roce 1940 během okupace.

Úpolové sporty se i po válce dostávaly do pravidelného programu různých zájmových skupin. Například publikace Mráčka (1947) Jiu-Jitsu: Sebeobrana vyšla jako Skautská výcviková příručka západočeské oblasti Junáka.

Socialistický sport byl po druhé světové válce výrazně nasměrován na prezentaci výsledků jednotlivců na vrcholových soutěžích na mezinárodních podnicích, se snahou ukázat alespoň sportovní převahu socialistického tábora. Úpoly byly vyzdvihovány v komunistické ideologii, protože úpolové prostředky se mohly stát prostředky třídního boje. Brannost se kladla na vrchol tělesné výchovy. Ruští autoři uvádějí úpolové činnosti jako nejhodnotnější prostředek tělesné přípravy revolucionářů v Rusku na začátku 20. stol. (State, 1953).

I dnes jsou úpoly oprávněně zařazeny do osnov tělesné výchovy na středních a základních školách. V tomto směru bylo i v posledním období provedeno několik výzkumů potvrzujících pozitivní působení úpolů na žáky (Ďurech, 1996, Bartík, 1996, 1999, 2000, Dorociak, 1996, Adamčák, 2003 a další). Mnohé vysoké školy (nejen pedagogické, kde je samozřejmostí zařazení úpolů) také organizují v tělesné výchově úpolové předměty (Valachovič, 1996, Bauer, 1996, Vrbka, 1996, Reguli – Machát, 2003 a podobně).

2 Současný stav výuky úpolů: východisko pro teorii a didaktiku úpolů

Zařazování úpolů do vzdělávacího procesu je, jak je obecně známo, často problematické. Úpoly s sebou nesou mýtus těžko vyučovatelného tématického celku. Předpokládali jsme, že to může být i zkrusleným pohledem na konkretizaci učiva do učebních osnov. I Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2003) jmenuje obsah úpolů velmi nespécificky. Zajímali jsme se o skutečný stav výuky úpolů na vybraných základních školách v Jihomoravském kraji. Domníváme se, že výsledky analýzy získaných dat budeme moci do jisté míry zobecnit i pro celou Českou republiku.

2.1 Cíl výzkumu

Zjištění kvantitativního podílu a současných trendů v zařazování úpolů ve školní tělesné výchově (školním sportu) na vybraných základních školách Jihomoravského kraje z pohledu jejich žáků a učitelů.

2.2 Metodika

1. Vytvoření dotazníků pro žáky
2. Výběr škol v Jihomoravském kraji pro účast v projektu
3. Navázání kontaktu se školami
4. Administrace dotazníků ve výuce
5. Statistické vyhodnocení získaných dat
6. Interpretace výsledků

Pro naplnění výzkumného cíle jsme vytvořili výzkumný nástroj (dotazník) ve dvou mutacích – pro žáky a pro učitele. Dotazník pro žáky obsahoval 21, dotazník pro učitele 27 otevřených, polouzavřených a uzavřených otázek. Některé otázky, zejména týkající se bezpečnosti a úrazovosti, byly pro oba dotazníky shodné.

2.3 Výsledky

2.3.1 Žáci

Otázky 1. – 3. sloužily k získání dat o výběrovém souboru (viz. Tab. 1.).

V otázkách 4. – 10. jsme zjišťovali znalosti a zkušenosti žáků s úpoly z tělovýchovného procesu v průběhu devítileté školní docházky.

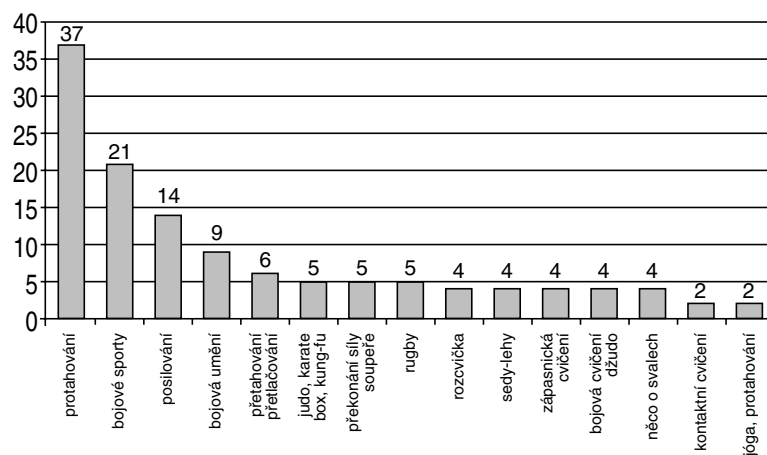
Z celkového počtu 1088 žáků odpovědělo 879 (80,7 %), že neví co jsou to úpoly. Pouze 209 žáků (20,3 %) vyjádřilo svůj názor na význam tohoto pojmu (obr. 1.). Z grafu jsou zřejmé

typické odpovědi respondentů. Nejvyšší počet názorů na úpoly byl spojen s protahováním, strečinkem. Vysvětlujeme si to podobností slov úpoly a úpony (svalů), jak to vyjádřil jeden ze žáků: „úpoly = šlachy, úpoly = protahovací cvičení“. Další jednotlivé odpovědi byly podobné uvedeným v grafu, nebo vysvětlovaly úpoly zcela originálně, například: „běhání po poli, cvičení na soustředění, odreačovací cvičení – běh přes pole, cvičení v přírodě, fofry, hry do kterých se zapojujeme tělem, namáháme svaly a přemýšlíme o tom, něco, co se týká rozcvičení, něco jako opičí dráha, něco jako sklapovačky, něco na hrazdě, něco na zpevňování svalů, něco nepodstatného, něco procvičovacího, něco s kruhy a hrazdou, něco s úponama, něco se dělá v poli, něco týkající se TV, nějaké úkoly, nějaké cvičební nástroj, nějaký cviky, který se furt opakuje, spartakiáda, speciální cvičení na něco, uklánění do boku s napřáhlou rukou, úpal, úpony = svaly“.

Tab. 1. Výběrový soubor – žáci

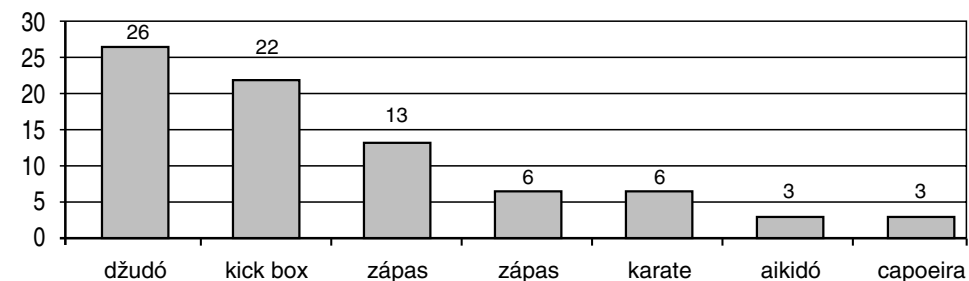
Výběrový soubor – žáci 9. tříd ZŠ	
Počet škol	31
Respondenti celkem	1088
Děvčata	514
Chlapci	574
Průměrný věk	14,7

Jiné odpovědi se víceméně přibližovaly k definici úpolů nebo k jedné z jejich tříd, například: „box a jiné sporty na tělo, cvičení, při kterých mám kontakt se soupeřem, disciplíny, ve kterých jde o soupeření dvou lidí, cvičení proti sobě, fyzická příprava na situace, kdy je člověk napaden, kontaktní cvičení, vzájemné překonání sil, tělesný kontakt, např. fotbal, přetlačování, užitečná věc, týká se bojových umění“. Další žáci a žákyně jmenovali konkrétní úpolový sport.



Obr. 1. Názor žáků na význam pojmu úpoly

S úpolovými hrami se v TV setkala 771 (71 %) žáků, s přetahy 554 (51 %) žáků, přetlaky 648 (59 %) a s odpory 309 (28 %) žáků. Pádovou techniku se učilo 107 (10 %) žáků. S bojovými uměními, úpolovými sporty nebo sebeobranou ve školní TV nemá zkušenost 1016 (93 %) žáků. Pouze 72 dotázaných (7%) uvedlo, že v TV cvičili některý z úpolových systémů, některý i více (obr. 2.).



Obr. 2. Zkušenosti žáků s úpolovými sporty ve školní tělesné výchově

Uvedená úpolová cvičení žáci hodnotili dichotomicky, volili mezi odpověďmi bavilo či nebavilo. Tabulka 2. souhrnně ukazuje atraktivitu úpolových cvičení pro žáky.

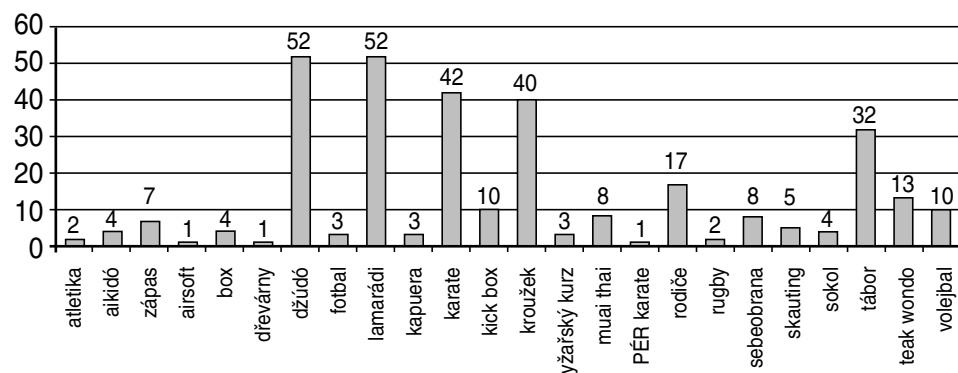
Tab. 2. Atraktivita úpolových cvičení pro žáky ve školní tělesné výchově

Úpolová cvičení	Pozitivní hodnocení		Negativní hodnocení		Nevyjádřili se	
	počet	%	počet	%	počet	%
Úpolové hry	553	50,8	161	14,8	374	34,4
Přetahy	272	25,0	130	11,9	686	63,1
Přetlaky	176	16,2	77	7,1	835	76,7
Odpory	178	16,4	89	8,2	821	75,5
Pádová technika	104	9,6	51	4,7	933	85,8
Bojová umění	30	2,8	21	1,9	1037	95,3
Sebeobrana	48	4,4	15	1,4	1025	94,2

Ve většině případů žáci nevyužili možnosti vyjádřit svůj názor na úpolová cvičení. V uvedených odpovědích převažovalo u všech kategorií úpolů pozitivní hodnocení nad negativním. V pozitivních odpovědích žáci nejčastěji vypovídali, že úpolová cvičení byla zábavná, legrační, zajímavá a užitečná. Častým důvodem byla také možnost pocitu vítězství při fyzickém překonání partnera. Z negativních reakcí žáků převažoval názor, že úpolová cvičení byla nudná, trapná, či pro malé děti. Někteří hodnotili cvičení negativně proto, že se jim nedařilo nebo u nich prohráli. Negativní odpovědi nebyly odrazem obecného postoje ke cvičení, či cvičení úpolů. Někteří žáci, kteří hodnotili negativně cvičení průpravných úpolů se vyjadřovali kladně ke cvičení úpolových sportů nebo sebeobrany a opačně.

Dále jsme se žáků ptali, zda se s úpoly setkali také v mimoškolní činnosti. Na tuto otázku odpovědělo 392 (36 %) dotazovaných kladně. Tito žáci navštěvují oddíly úpolových sportů

nebo se setkali s úpolovými cvičeními v rámci sportovní přípravy v neúpolových sportech (volejbal, rugby). V 69 případech se jednalo o neorganizované předávání zkušeností rodiči nebo kamarády (obr. 3.).



Obr. 3. Zkušenosti žáků s úpoly v mimoškolní činnosti

Na otázku, zda by se žáci chtěli úpolovým cvičením věnovat ve školní TV, odpovědělo 688 (63 %) ano, 400 (37 %) ne.

Dalšími otázkami jsme zjišťovali sportovní orientaci žáků. Celkem 641 žáků (59 %) nenavštěvuje žádný sportovní oddíl, 447 (41 %) ano. Na druhé straně 437 (40 %) žáků projevilo zájem nějaký sportovní oddíl navštěvovat. 40 z těchto žáků by chtělo navštěvovat oddíl úpolového sportu.

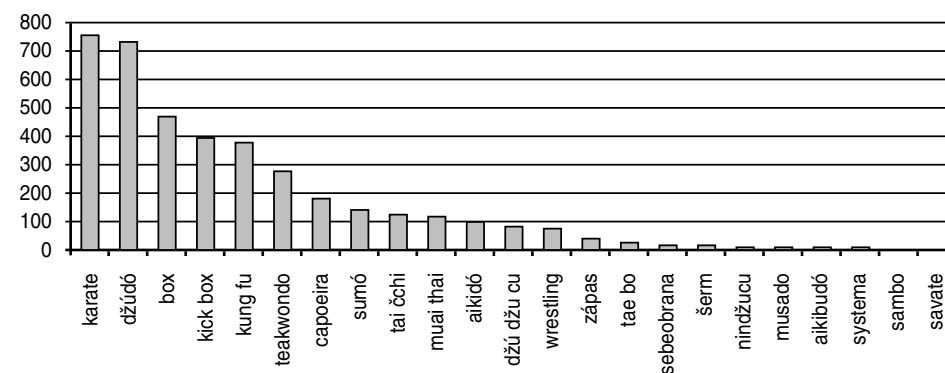
Zjišťovali jsme znalosti žáků o úpolových sportech. Ptali jsme se na bojová umění, či sporty které znají. Až 93 % (1011) z dotazovaných žáků zná alespoň jeden úpolový sport. V tabulce 3. uvádíme jednotlivé úpolové sporty s rozlišením počtu dívek a chlapců, kteří jej uvedli.

Graf na obr. 4. přehledně znázorňuje souhrnné údaje z předešlé tabulky. Jednotlivé úpolové sporty jsou seřazeny sestupně podle počtu žáků, kteří jej znají. Vidíme, že nejznámější jsou tradičnější sporty (karate, džúdó, box). Zajímavá je i relativně vysoká početnost u sportů taekwondo (272), capoeira (178), sumó (135) a podobně.

Tab. 3. Úpolové sporty (bojová umění) známé žákům 9. tříd ZŠ

Úpolový sport	dívky	chlapci	celkem
aikidó	15	78	93
aikibudó	3	1	4
box	194	273	467
džúdžucu	14	65	79
džúdó	339	391	730
capoeira	84	94	178
karate	348	404	752
kick box	159	233	392
kung fu	149	230	379
muai thai	29	84	113

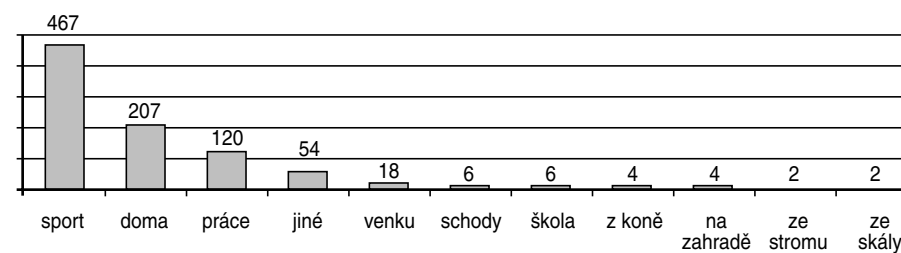
nindžucu	0	6	6
savate	0	1	1
sebeobrana	6	8	14
musado	1	5	6
sambo	0	2	2
systema	0	4	4
sumó	64	71	135
šerm	11	3	14
taekwondo	115	157	272
tai čchi	69	51	120
tae bo	12	14	26
wrestling	8	62	70
zápas	11	23	34



Obr. 4. Bojová umění známá žákům ZŠ

Alarmující je, že až 41 % (447) žáků uvedlo, že byli někdy fyzicky napadeni. Z těchto žáků 162 (36 %) utrpělo nějaká zranění, či škodu na majetku.

V další otázce jsme zjišťovali, zda v posledním roce došlo u žáků k fyzickému pádu. Ano odpovědělo 729 žáků (67 %). Obr. 5. ukazuje výskyt pádů v různých činnostech.



Obr. 5. Pády žáků za poslední rok

Při pádu se 365 žáků (50 %) zranilo lehce (22 %), 162 středně těžce a 24 těžce (3 %). Jenom 168 žáků (23 %) neutrpělo zranění. To poukazuje na důležitost častějšího zařazování nácviku pádové techniky ve školní tělesné výchově.

2.3.2 Interpretace výsledků

Úpoly zaujímají v tělovýchovném procesu na základních školách své místo vedle ostatních sportů. Žáci tato cvičení přijímají převážně kladně a považují je za zábavná a legrační. Přesto 80, 7 % žáků pojem úpoly vůbec nezná. Na druhé straně se ukazuje, že žáci základních škol mají četné zkušenosti s úpoly z mimoškolní činnosti jako jsou sportovní kluby nebo rodiče či kamarádi. Mládež reaguje na nové sportovní trendy a má přehled o bojových umění a úpolových sportech.

Vhodnost výuky úpolů a především pádové techniky ve školní tělesné výchově potvrzuje také fakt, že v posledním roce se 67 % dotázaných žáků zranilo pádem, převážně při sportování. Společně s jinými metodami prevence je potřeba bojovat proti fyzickým útokům, protože až 41 % žáků již bylo někdy napadeno.

2.3.3 Učitelé

Otázky 1. – 3. sloužily k získání dat o výběrovém souboru (viz. tab. 4.).

Tab. 4. Výběrový soubor – učitelé

Výběrový soubor – učitelé na 2. stupni ZŠ

Počet škol	29
Respondenti celkem	52
Ženy	24
Muži	28
Průměrný věk	41,6
Průměrná délka pedagog. praxe	16,8

Otázky 4. – 5. zjišťovaly velikost obce a školy, ve které učitelé vyučují. Z celkového počtu 52 respondentů vyučovalo 42 (80,8 %) učitelů v obci s počtem obyvatel nad 50 000, 8 (15,4 %) učitelů v obci s počtem 20 000 – 50 000 obyvatel, 2 (3,8 %) učitelů v obci o velikosti do 5000 obyvatel. Počet tříd průměrné školy ve všech ročnících byl 21, průměrný počet žáků 480.

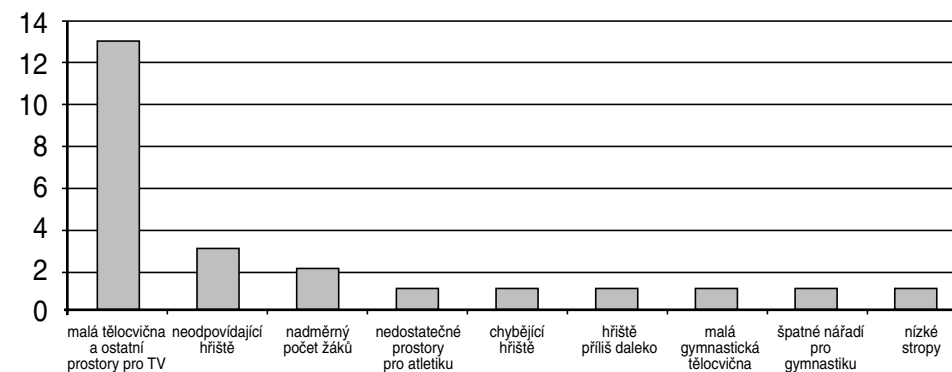
Otázka 6. zjišťovala, ve kterých ročnících na 2. stupni ZŠ učitelé vyučují. Z odpovědí vyplývá, že většina učitelů vyučuje ve více ročnících. Z celkového počtu 52 dotázaných 47 (90,4 %) uvedlo, že vyučují v 9. a 8. ročníku, 44 (84,6 %) v 7. ročníku, 43 (82,7 %) v 6. ročníku a 9 (17,3 %) v 5. ročníku.

Otázky 7. – 12. se týkaly prostorových a materiálních podmínek, ve kterých je realizována výuka tělesné výchovy na základních školách. Z odpovědí na otázky 7. – 9. vyplývá, že všechny školy zařazené do průzkumu mají k dispozici tělocvičnu. Celkem 43 (82,7 %) respondentů vypovědělo, že v tělocvičně obvykle cvičí současně žáci z 1 – 2 tříd a počet žáků je optimální. Z dotázaných učitelů však 9 (17,3 %) uvedlo, že v tělocvičně naráz cvičí až 3 třídy

a počet žáků je příliš vysoký. Během školního roku jsou přibližně 2/3 tělesné výchovy realizovány v tělocvičně a 1/3 na školním hřišti. Velmi malý podíl výuky tělesné výchovy připadá v některých školách na školní chodbu, třídu případně bazén.

Zajímalo nás také, zda má škola vhodný povrch pro výuku úpolů. Na otázku 10. odpovědělo 36 (69,2 %) učitelů, že stav je dostačující. Z toho 32 má k dispozici dostatečný počet gymnastických žíněnek, 4 mají k dispozici speciální povrch pro výuku úpolů tatami. 15 (28,8 %) učitelů označilo stav jako nedostačující, 1 neodpověděla.

V otázce 11. jsme se vyučujících ptali na jejich hodnocení prostorového zabezpečení výuky. Celkem 32 (61,5 %) učitelů hodnotilo stav jako dostačující, 20 (38,5 %) jej označilo za nedostačující. Obr. 6. ukazuje nejčastější nedostatky, které učitelé uvedli.



Obr. 6. Nedostatky v prostorovém zabezpečení TV na ZŠ

Odpovědi na otázku 12. učitelé hodnotili materiální vybavení pro výuku TV. Až 45 (86,5 %) učitelů je spokojeno s vybavením pro výuku, 5 (9,6 %) vyučujících spokojeno není, 2 neodpověděli. Někteří z učitelů nedostatky blíže specifikovali: nedostatek nářadí pro gymnastiku, chybějící náčiní, míče, jeden z učitelů uvedl, že mu schází posilovna.

Cílem průzkumu bylo také zjistit, jaké znalosti mají vyučující o úpolech. V otázce 13. jsme proto učitele požádali, aby vlastními slovy definovali úpoly. Z otevřenosti otázky logicky vyplývá značná rozmanitost odpovědí. Podle shodných znaků můžeme výpovědi učitelů rozdělit do několika skupin a seřadit je podle početnosti.

Nejvíce respondentů (n = 18) definovalo úpoly vyjmenováním nebo popisem konkrétních cvičení: „přetahy; přetlaky; odpory; úpolové hry; základy sebeobrany; pády; džúód; zápasová cvičení; sporty, které se věnují bojovým uměním a sebeobraně; průpravná cvičení k zápasu a bojovým sportům; zápas a bojové sporty; sebeobrana; zápasové hry s přesně vymezenými pravidly; kopy, údery; cvičení a hry využívající prvky některých bojových umění, některé speciální techniky; sporty, při kterých se pracuje s pákami; přetah lanem dvou skupin; vytlačování ze žíněnky; úpolové hry – sumó aj.“

Druhý nejčastější názor (n = 12) na úpoly je ten, že se jedná o cvičení zaměřená na překonání soupeře: „snaha přemoci soupeře; přímé střetnutí s protivníkem, kdy usilujeme o překonání jeho odporu nebo přemožení; cvičení při nichž dochází k cílenému překonání protivníka

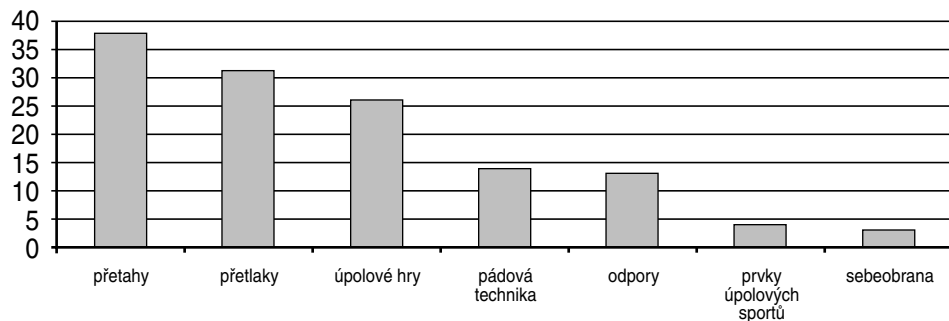
vlastní silou či vychýlením jeho těla za pomoci energie své či protivníka; cvičení nebo hry při kterých překonává cvičenec odpor druhého cvičence; cvičení při kterých dochází k přímému fyzickému kontaktu se soupeřem a k jeho překonání se používá např. přetlaků, přetahů; cvičení při kterých cvičenec překonává sílu (odpor) druhého cvičence; cvičení při kterých dochází ke vzájemnému kontaktu protivníků a usiluje se o překonání protivníkovu odporu a jeho přemožení; cvičení při kterých se usiluje o překonání soupeře; soupeři jsou ve vzájemném kontaktu; cvičení nebo hry při kterých překonává cvičenec odpor druhého cvičence.“

Třetí skupinu učitelů (n = 11) tvoří ti, kteří považují úpoly převážně za silová cvičení: „silové sporty; realizují se přetahy, přetlaky; využívá se především síly; využití síly a vzájemného kontaktu; silová aktivita; cvičení zaměřené na přetahy a přetlaky; silová cvičení a hry; zápas dvou protivníků dle stanovených pravidel s cílem silou, technikou, hbitostí porazit soupeře; silové cvičení; silové sporty; překonávání odporu soupeře svou obratností a taktikou; tělesná cvičení silového a bojového charakteru; překonávání soupeře; cviky síly, obratnosti.“

Čtvrtá skupina respondentů (n = 7) považuje za hlavní rozpoznávací znak úpolů fyzický kontakt cvičenců: „cvičení při kterém dochází ke kontaktu se soupeřem, protivníkem; kontakt s útočníkem; reakce na útok; kontaktní sportovní disciplíny; sporty využívající síly, vzájemného kontaktu; kontaktní, sportovní disciplíny; kontaktní sporty; zabývající se určitým druhem boje za určitých podmínek a pravidel.“

Následující názory na úpoly (n = 3) nemají jednotný charakter, nelze je nikam zařadit: „cvičení dvou a více žáků spolu; sebeobrana a jiná cvičení, kde je uplatněna nejen síla ale i chytrost; sportovní činnost rozvíjející obratnost, sebevědomí; měření sil; propojení s myšlením mezi protivníky.“ Celkem 6 respondentů na otázku neodpovědělo, 1 neví.

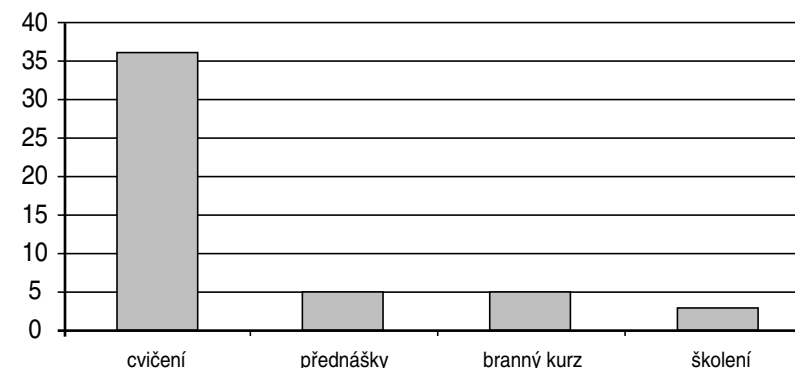
Jednou z hlavních částí dotazníku byla otázka 14. Ptali jsme se učitelů, zda a která úpolová cvičení zařazují do hodin TV. Celkem 43 (82,7 %) odpovědělo, že úpoly využívají, 7 (13,5 %) nikoliv, 2 respondenti neodpověděli. Učitelé v hodinách TV preferují především základní úpoly – přetahy a přetlaky, často využívají úpolové hry. Méně často zařazují nácvik pádové techniky a úpolové odpory. Jen velmi málo učitelů používá v hodinách TV prvky úpolových sportů nebo sebeobranu. Přehledně tyto skutečnosti ukazuje obr. 7.



Obr. 7. Využívání úpolů učiteli v hodinách TV

Otázkou 15. jsme zjišťovali úroveň a rozsah vzdělání učitelů v úpolech. Celkem 41 učitelů (78,8 %) absolvovalo během svého vysokoškolského studia výuku úpolů. Ve 36 případech se jednalo o cvičení, 5 učitelů mělo o úpolech navíc teoretické přednášky. V dalších 5 přípa-

dech byla úpolová příprava učitelů realizována v rámci branného kurzu, 3 učitelé absolvovali odborné školení. Zcela bez vzdělání v úpolech bylo 9 (17,3 %) učitelů, 2 neodpověděli. Tyto data přehledně ukazuje obr. 8.



Obr. 8. Vysokoškolské vzdělání učitelů TV v úpolech

V otázce 16. jsme se učitelů ptali, zda absolvovali nějaký druh vzdělání v úpolech po dokončení svého studia na vysoké škole. V 49 případech (94,2 %) odpověděli učitelé že nikoliv. Pouze jeden muž a jedna žena odpověděli ano. V obou případech se jednalo o sportovní klubovou činnost, učitelka navíc absolvovala školení trenérů.

Otázkou 17. jsme se učitelů TV dotazovali, zda a z jakého důvodu je podle jejich názoru vhodné zařazovat úpolových cvičení do hodin tělesné výchovy. Až 44 (84,6 %) vyučujících uvedlo, že úpolová cvičení je vhodné zařazovat do hodin TV. Pouze 4 (7,7 %) to nepovažují za vhodné. Na otázku neodpověděli 4 respondenti. Svůj názor opodstatňovali učitelé různě.

Největší počet odpovědí (n = 14) objasňoval význam úpolů v TV jejich vlivem na rozvoj motorických schopností, dovedností a psychických vlastností: „rozzvíjí obratnost; zpestřují hodiny; rozzvíjí silové schopnosti; rozzvíjí sílu, koordinaci pohybu, obratnost, myšlení; přibývá žáků, kteří neudělají kotoul; rozzvíjí sílu, koordinaci, rychlost reakce; není zapotřebí speciálního zařízení; procvičují reakci, obratnost, postřeh a pádovou techniku; rozzvíjí koncentraci, sílu; rozvoj obratnosti, síly, sebekontroly, soutěživosti; rozzvíjí pohyblivost a zdatnost; rozzvíjí obratnost, mrštnost; předchází zraněním; posilují rovnováhu, fair play; rozzvíjí obratnost, sílu, koordinaci; rozzvíjí motorické schopnosti; cvičení síly, rovnováhy, koordinace a hlavně spolupráce – vzájemný respekt cvičenců.“

Druhým nejčastějším názorem (n = 13) učitelů na význam úpolů ve školní tělesné výchově je jejich utilitární využití v sebeobraně: „úpoly mohou pomoci v krizové situaci; význam pro sebeobranu a překonávání bolesti a strachu z pádů a úderů; pádová technika; učí sebekázeň a ovládat svoji sílu; sebeovládání, koordinace; použitelné v praktickém životě; forma posilování; zkušenosti s nežádoucím kontaktem; využití zkušenosti s pády; jedná se o měření sil, je nutné odhadnout protivníka; pro dívky vhodné pro sebeobranu, zkušenosti s nežádoucím kontaktem; využití zkušenosti s pády; využitelné v běžném životě.“

Dále vyjádřilo několik učitelů (n = 6) názor, že úpoly je vhodné zařazovat do školní TV kvůli všestrannému rozvoji dětí: „tělesná výchova má být všestranná; je nutný všestranný roz-

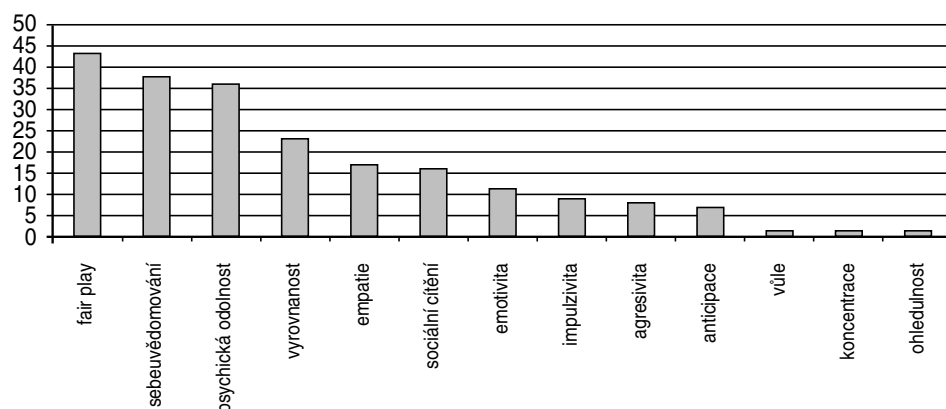
voj; úpoly zajišťují všeobecnou fyzickou kondici; rozvíjí vše potřebné pro další sportovní činnosti; žáci, poznají více pohybů i sportů, které úpoly používají; zpestření výuky; učí posuzovat možnosti, ovládnutí svého těla.“

Jako jeden z důvodů uváděli někteří učitelé (n = 3) fakt, že úpolová cvičení jsou pro žáky atraktivní formou pohybu: „atraktivní aktivita pro žáky; úpoly jsou pro žáky nové; zjistí svoji sílu, reakci; zajímavé především pro chlapce svým bojovým charakterem a soutěživostí.“

Negativní názory na využívání úpolů v TV (n = 6) byly tyto: „úpoly neumím a proto je nepoužívám – mám strach ze zranění; nemáme dostatečné vybavení pro bezpečné cvičení; více zranění; zpestření, otužení, ale u některých tříd nelze – žáci neberou ohled; dívky jsou jemná stvoření nebo naopak velmi těžké; úpoly neovládám natolik, abych je mohla intenzivněji zařadit do TV.“

V souvislosti s úpoly se často v odborné i laické veřejnosti mluví o riziku zranění. Úpoly s sebou nesou mýtus nebezpečných cvičení. Zajímá nás názor učitelů i na tuto skutečnost. Až 41 dotázaných (78,8 %) uvedlo, že podle jejich názoru je riziko zranění při cvičení úpolů stejné jako při ostatních sportech. Vyšší riziko zranění hrozí při cvičení úpolů podle 9 (17,3 %) dotázaných, 2 učitelé neodpověděli.

Otázka 19. zněla, jaké psychické vlastnosti podle Vás úpoly rozvíjejí? Respondenti měli jak na výběr z uvedených možností, tak mohli i volně vpisovat další. Názory učitelů ukazuje obr. 9.



Obr. 9. Rozvoj psychických vlastností prostřednictvím úpolů podle učitelů TV

V otázce 20. jsme se učitelů tázali na jejich zájem o další vzdělávání v úpolech pro svou pedagogickou praxi prostřednictvím odborného školení. Celkem 30 (57,7 %) dotázaných uvedlo, že by měli zájem absolvovat školení úpolů, 22 (42,3 %) učitelů zájem neprojevalo.

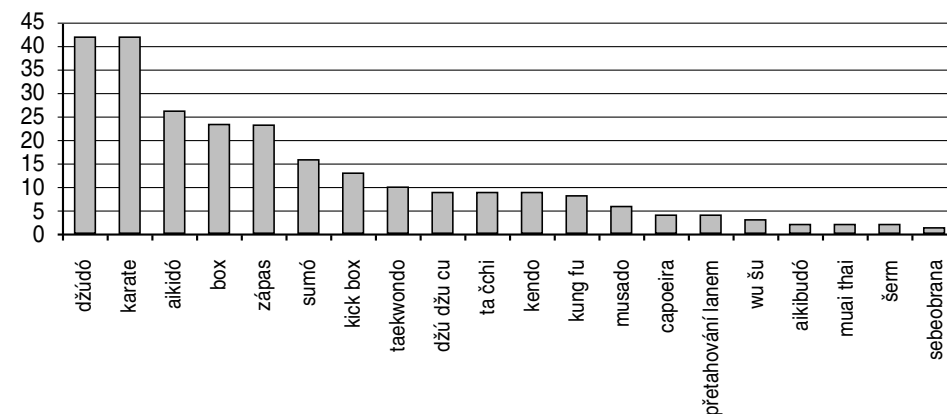
V otázce 21. jsme se učitelů dotazovali, zda si myslí, že by úpolová cvičení zaujala jejich žáky. Z celkem 52 učitelů odpovědělo 47 (90,4 %) že ano. Pouze 3 (5,8 %) učitelé uvedli, že nikoliv, 2 neodpověděli. Svůj názor zdůvodňovali respondenti různě, často podle svých vlastních přímých zkušeností.

Někteří učitelé (n = 4) přisuzovali úpolům efekt novosti: „nové, zajímavé; hlavně chlapce, částečně dívky; nové věci vždy žáky zaujmou; novinka; je to úplně jiný druh sportu.“ Stejný

počet názorů (n = 4) poukazyval na atraktivitu sebeobránných cvičení: „některá děvčata by zaujala sebeobrana; úpoly ano – s poukázáním na využití v praxi (např. sebeobrana); využití v životě – sebeobrana; je nutné používat nové věci ke zkvalitnění výuky.“ Někteří učitelé (n = 3) se domnívají, že úpolová cvičení jsou atraktivní především pro chlapce: „uvolnění pro chlapce; především chlapci potřebují občas něco podobného zkusit; hochy by cvičení zaujala, dívky ne.“ Další z názorů (n = 2) se týkal vhodnosti využití řízené konfrontace: „možnost řízené konfrontace síly; oživení výuky; praktické využití; dochází k přímému kontaktu a k vzájemné konfrontaci síly a mrštnosti.“ Dále se objevili různé názory, které nelze zařadit do většího celku (n = 6): „rozšíření obzoru poznání; úpolové hry vybíjí agresivitu; děti úpoly baví, chtějí se prosadit; zajímají je různé sporty; záleží na věku žáků; je to aktivita, která není moc známá; dá se z nich využít mnoho soutěžových prvků.“

Jak bylo již uvedeno, 3 vyučující vyjádřili názor, že by úpolová cvičení žáky nezaujala. Tento názor vychází z jejich praktické zkušenosti: „dívky zájem neprojevaly, TV učím rozmanitě, často podle přání dívek, o úpoly nikdy zájem neprojevaly, mají ve škole možnost navštěvovat džúdó, ale této možnosti nevyužívají.“

Zajímalo nás také, do jaké míry se učitelé základních škol orientují v oblasti úpolových sportů a bojových umění. V otázce 22. jsme se proto zeptali, která bojová umění a úpolové sporty vyučující znají. Výsledky ukazuje obr. 10.



Obr. 10. Úpolové sporty a bojová umění známá učitelům TV na ŽŠ

V otázce 23. měli učitelé možnost vyjádřit svůj osobní vztah k úpolům. Celkem 17 respondentů označilo svůj postoj k úpolům jako kladný a aktivní. Úpolová cvičení považují za atraktivní pohybovou aktivitu, vhodnou obzvláště pro dospívající a jako výborné doplňující učivo TV na základní škole. Dva z učitelů se v minulosti věnovali karate, jedna učitelka je bývalou mistryní ČR v džúdó a dodnes aktivní trenérkou. Jako neutrální, průměrný nebo žádný označilo svůj vztah k úpolům 15 vyučujících. Celkem 7 respondentů uvedlo, že jejich vztah k úpolům je nevyhraněný, ale nezavrhují je: „ojedinelé setkání; okrajový, cvičil jsem 3 roky karate; spíše z doslechu a od vidění; nezavrhují je; bez zkušenosti, partner chodí do karate; vlašný – jsem stará; setkávám se s nimi ojedinelě.“ Jako spíše negativní označili svůj postoj k úpolům

4 učitelé, přesto přiznávají jejich částečné kvality: „nemám ráda násilí i když každý by se měl umět bránit; negativní, kromě tai čchi; nemám rád fyzický kontakt; ne přímo vřelý.“ Celkem 9 respondentů neodpovědělo.

Stejně jako žáků tak i učitelů jsme se v otázkách 24. a 25. ptali, zda byli někdy fyzicky napadeni a jestli došlo v těchto případech k jejich zranění. Ano odpovědělo 16 (30,8 %) dotázaných, ne 34 (65,4 %), 2 neodpověděli vůbec. Ve 4 případech napadení došlo ke zranění, ve dvou případech nespecifikovaného stupně, ve dvou případech k lehkým zraněním.

Poslední otázka 26. a 27. se týkala výskytu pádů a úrazovosti. Z celkového počtu 52 učitelů uvedlo 29 (55,8 %) že v posledním roce ani jednou neupadli, u 22 (42,3 %) došlo k pádu. Z toho k 19 pádům došlo při sportu, k 1 v práci a ke 3 na ulici. Při těchto pádech se zranilo 8 osob a došlo k 5 lehkým a 4 středně těžkým zraněním.

2.3.4 Interpretace výsledků

Úpolová cvičení naplňují cíle tělesné výchovy na základních školách stejnou měrou jako ostatní pohybové aktivity. Více jak 82 % učitelů zařazuje úpoly do hodin TV a považuje je za vhodná cvičení pro rozvoj motorických schopností, psychických vlastností a pro sebeobranu. Preferují především základní úpoly a úpolové hry. Na druhé straně výuka pádové techniky, úpolových sportů a sebeobrany je často zanedbávána. Jako důvod pro tento stav uvádějí učitelé především svou nízkou kvalifikaci pro výuku úpolových systémů, přestože více jak 78 % z nich absolvovalo během svého vysokoškolského studia výuku úpolů. To potvrzuje i náš názor, že výuku úpolových sportů v přípravě budoucích učitelů je třeba posílit.

3 Místo a význam úpolů v systému školní tělesné výchovy

3.1 Úpoly ve školním vzdělávání

Školní tělesná výchova má nezastupitelné místo ve výchovně vzdělávacím systému především dnes, kdy roste pohybová inaktivita. V období vývoje dětí a mládeže dochází k významným změnám v nárocích na jejich pohybovou aktivitu vzhledem na zhoršování se jejich zdravotního stavu a akcelerovanější psychosomatický vývoj.

Pro udržování zdraví školní populace je potřebné zvýšit její energetický výdej tak, aby v převažujícím počtu dní nebyl nižší jak 11 kcal/kg na den a aby jejich denní pohybová aktivita přesahovala 80 min v převážném počtu dní v týdnu. Je třeba dbát na to, aby organizovaná pohybová aktivita, jako nezastupitelná součást celkové pohybové aktivity, byla pro tuto populaci realizována nejméně třikrát v týdnu v celkovém rozsahu minimálně 90 min. (Frömel, 1998). Zabezpečením uvedených kritérií se zabývá školní tělesná výchova, o což se přičiňují i studenti pedagogických a sportovních fakult – budoucí učitelé tělesné výchovy. Tito absolventi během studia získali základy ze všech základních sportovních a tělovýchovných odvětví, tedy i z úpolů.

Úpoly jsou známé hlavně ze spontánní aktivity mládeže. V mnohých rodinách jsou však často potlačovány a na rozdíl od jiných sportovních odvětví s nimi mládež ve školní tělesné výchově přichází do kontaktu řidčeji. Už v období začlenění úpolů do „Tělocvičné soustavy“ (Tyrš, 1873) autor plně docenil jejich význam pro mnohostranné působení na organismus mladých lidí a člověka vůbec.

Dnes jsou úpoly součástí výchovně-vzdělávacího procesu na všech stupních vzdělávání. Avšak jejich zařazování do obsahu hodin tělesné výchovy závisí pouze na učiteli, jeho přístupu k přípravě vyučování, jeho vztahu k žákům a na dalších méně předvídatelných faktorech. Aby učitel tělesné výchovy mohl zařazovat do hodin úpoly a věnoval se jim, měl by znát a plně pochopit význam úpolů. Ovládání a věnování se úpolům má zásadní význam pro získání pohybových vlastností, dovedností a schopností, které každý jedinec potřebuje nejenom k obraně své vlastní osoby, majetku nebo osob blízkých ale i svobody a demokracie v širším slova smyslu.

Úpolové aktivity jsou vynikajícím prostředkem získání a udržení osobní kondice, dostatečně rozvíjejí všechny pohybové schopnosti. Objasňují využití mechaniky pohybu těla a jeho jednotlivých částí. Zlepšují stav kontroly vlastních pohybů, psychických stavů a přispívají k větší psychické odolnosti. Umožňují poznání vlastních schopností a možností jejich využití. Přispívají tím k reálnému sebehodnocení a získávání větší psychické odolnosti. Pochopením vzájemných vztahů základních technik přispívají k získání dovedností pro vlastní sebeobranu, přispívají k sociálnímu soucítění a ohleduplnosti k spolucvičencům, soupeři a ostatním účastníkům střetu a přispívají k integritě osobnosti.

I když o didaktice psal první Ratke (1571-1635), pojem didaktika v plné míře začal používat J. A. Komenský (1592-1670). Dnes obecně chápeme didaktiku jako teorii vzdělávání. Didaktika tělesné výchovy je aplikovanou didaktikou. Jejím předmětem je „zkoumání a interpretace zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnitřních i vnějších činitelů i vztahů mezi nimi“ (Rychtecký, Fialová, 2005, 23). Didaktika úpolů je speciální didaktickou disciplínou. Didaktiku úpolů dále rozděluje podle jejich taxonomie na:

- Didaktiku průpravných úpolů
- Didaktiku úpolových sportů
- Didaktiku sebeobrany

Jednotlivé didaktiky se kromě své specifické části řídí obecnými požadavky na didaktiku v oblasti tělesné výchovy. Zaměříme se zejména na rozbor a aplikaci obecných principů do specifických podmínek vyučování úpolů. Základními prvky v didaktickém procesu tělesné výchovy jsou (Vilímová, 2002):

- Vzdělávací projekt
- Činnosti žáka
- Činnosti učitele
- Podmínky

V dalším textu se budeme kromě charakteristiky a významu úpolů podrobněji zabývat jednotlivými základními prvky. Pro základní školu zde vycházíme především z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2003). Činnosti žáka jsou ve velké míře podmíněny psychologickými, sociálními, ontogenetickými a fylogenetickými determinanty úpolů.

3.2 Charakteristika úpolů.

Úpoly vznikly z přirozených bojových činností a her člověka. Patřily od prvopočátku mezi první hry a tělesné aktivity vůbec (Olivová, 1979). Můžeme říci, že jsou člověku vrozené. Bojový instinkt se u člověka projevuje různými způsoby, ale nejčastějším je souboj – střet. Dnes to už není jen primitivní boj. Ten je nahrazen bojem jemnějším a ušlechtlejším – sportovním soutěžením. Tyto schopnosti využíváme dnes na rozvoj všeobecné a tělesné výkonnosti, profesní přípravy, zdatnosti a pro osobní nutnost obrany.

V taxonomické systematice vycházíme především z vlastního výzkumu z předešlých let (Reguli, 2005, 2004, ale i Ďurech 2003, 2000).

Definice úpolů:

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera.

Do úpolů zařazujeme i specifická cvičení, které jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera.

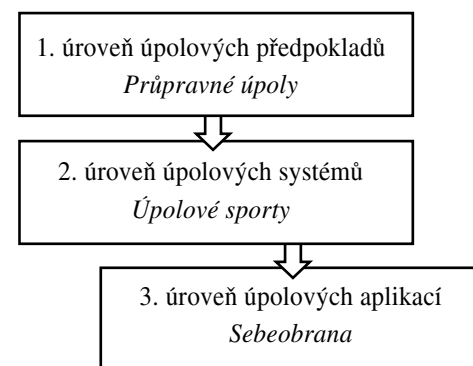
Jsou to tedy tělesná cvičení, kterými se člověk v bezprostředním kontaktu se soupeřem snaží překonat ho a zvítězit nad ním. Tato činnost je realizovaná v bezprostředním kontaktu bez, anebo prostřednictvím náčiní – zbraně.

Dnes úpoly plní úkoly tělesné výchovy a sportu, čímž přispívají k osvojení a zdokonalení si základních, všeobecných a profesních dovedností. Jedince tím připravují k vlastní obraně a stávají se i výhodným prostředkem rekreační pohybové aktivity.

Úpoly v inovované systematice chápeme komplexněji, než tomu bylo kdykoli předtím, nejde jednoduše o překonávání odporu živé síly nebo cvičení, jimiž se v přímém střetnutí s protivníkem usiluje o překonání jeho odporu či o jeho přemožení (např. Fojtík 1990). Úpoly definujeme širě, jako pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Do úpolů neoddělitelně zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera. To je z hlediska vyučování na školách důležité, protože příprava na kontaktní úpolová cvičení musí zahrnovat zejména cvičení bez kontaktu, které však pocházejí přímo z úpolových systémů a ne z jiných sportovních odvětví. Kupříkladu technika gymnastického kotoulu vpřed může být pro techniku pádu vpřed s převratem spíše v interferenci než v transferu (Reguli, 2007).

Systematika úpolů se skládá ze tří úrovní. V první úrovni jsou nejjednodušší, elementární prvky, v poslední nejsložitější. Taxonomie současně sleduje didaktické otázky. První úroveň obsahuje cvičení, která jsou přípravou pro další úroveň a ta je přípravou pro úroveň poslední. V následujícím schématu (obr. 11) jsou jednotlivé úrovně jednoduše znázorněny.

Taxonomie úpolů



Obr. 11. Taxonomie úpolů

Nejjednodušší úpolové činnosti tvoří první úroveň systematiky úpolů. Nazýváme ji úroveň úpolových předpokladů, protože je tvořena úpolovými činnostmi v kontaktu s jedním nebo více partnery, které jsou nevyhnutelným předpokladem pro další dvě úrovně systematiky úpolů. Obsahem je také základní úpolová technika, která je předpokladem pro všechny další pohybové činnosti v úpolech (postoj, střeh, pádová technika, ...).

Druhá úroveň je nejobsáhlejší a jsou v ní zahrnuty všechny samostatně stojící a navzájem odlišné úpolové systémy. Každý z nich splňuje základní znaky samostatného úpolového odvětví. Nazýváme je úpolové sporty a jsou seskupeny v různých dalších podřízených kategoriích. Úroveň úpolových systémů je největší a nejdůležitější částí úpolů (podrobněji Reguli, 2005).

Úroveň úpolových aplikací je zařazena na samý konec taxonomie. Zabývá se sebeobranou, tedy použitím úpolových činností v nutné obraně podle příslušných právních, etických, společenských a jiných norem. Jak si můžete všimnout, v schématu je posunuta o kousek mimo předešlé dvě úrovně. Je to proto, že sebeobrana je komplexním jevem a úzce souvisí s jinými, zejména technickými činiteli mimo oblast úpolů (zejména s použitím střelných a jiných zbraní).

Průpravné úpoly, úpolové sporty a sebeobrana jsou ještě svázány jiným způsobem. Protože to podstatné v úpolech jsou úpolové sporty, důležité je jejich hledisko. Každý z úpolových sportů totiž obsahuje vlastní průpravná cvičení, které se takovým způsobem necvičí nikde jinde ani v jiném úpolové sportu, ani v jiném sportovním odvětví. Jejich úkolem je připravit adepta k provádění složitějších pohybových struktur vlastních technických prostředků. Z bojového charakteru úpolových sportů vyplývá jejich přímý, či nepřímý vztah k sebeobraně. Pochopení vztahů průpravných úpolů, úpolových sportů a sebeobrany, jako na sebe plynule navazujících částí, se zdá být rozhodujícím faktem v uplatňování úpolů v školní tělesné výchově.

3.3 Význam úpolů

Obecné cíle tělesné výchovy jsou definovány v různé šíři. Novější trendy se ale víc zabývají definicí výstupů u osob, které úspěšně prošly výchovou, vzděláváním a výcvikem (Švec, 1995) v tělesné výchově. Takový člověk (Buck et al., 2007):

- má naučené dovednosti nezbytné k provozování různých tělesných aktivit,
- je fyzicky fit,
- pravidelně se aktivně zapojuje do tělesných aktivit,
- ví jakým způsobem působí tělesné aktivity.

Respektuje se multifaktoriální podmíněnost tělesné výchovy a dbá se na propojení s potřebami každodenního života (Buck, Jable, Floyd, 2004). Tělesná výchova tedy není samoučelná, ale je důležitým prostředkem k získání a rozvoji dovedností nezbytných pro udržení vysoké kvality života. Různé sportovní disciplíny rozvíjejí jiné dovednosti. Cílem úpolů ve školní tělesné výchově je rozvíjet specifické dovednosti ve fyzickém kontaktu s jiným člověkem. To umožňuje formování správných návyků boje z blízka, rozvoj odvahy, iniciativy a vynalézavosti (Baka, 2004).

Úpolové aktivity mohou být pro každého jedince velkým přínosem z hlediska jeho osobního rozvoje, protože umožňují každému osvojit si a zvyknout na aktivity, které nejsou v obsahu jiných pohybových činností. 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.

Úpolové aktivity jsou vhodné pro obě pohlaví, usměrňují agresivitu, umožňují vytvářet taktičtější komunikaci, frustrační toleranci, posilují stabilitu vlastního JÁ a zvyšují úroveň brannosti. Navíc mají ještě významnou zdravotní hodnotu – tvoří jeden ze třech pilířů klasické čínské medicíny (Yang, 1995).

Na prvním i druhém stupni základních škol by se měly vzhledem k senzitivním obdobím rozvoje koordinačních schopností častěji zařazovat do hodin tělesné výchovy zejména průpravné úpoly, což je i trend v některých zemích v zahraničí (Reguli, Vít, 2006). Průpravné úpoly jsou hodnotnými cvičeními koordinačních schopností. Různé typy úpolových aktivit nabízejí učitelům možnost používat různé styly učení. Darst a Pangrazi (2006) tak dávají do kontrastu úpolové sporty s přísně určenými pravidly a technickými prostředky a různé úpolové hry, umožňující velkou variabilitu pohybů a jejich významu, s možností rozvíjet fantazii žáků a tvorbu vlastních pohybových projektů. Pomocí vědomého vnímání situací (např. řízené a čestné zápasení na rozdíl od neřízeného a bez pravidel) a vědomého učení se o partnerových způsobech jednání v rámci jednoho střetového řízeného pohybového dialogu, mohou být rozvíjeny sociální kompetence, empatie a schopnost odporovat (čelit) násilí (Hessisches Kultusministerium, 2006). Ve smyslu profylaxe zranění mohou být rozvíjeny základní pohybové strategie tak, aby při pádech nedošlo ke zraněním. K tomu využíváme různé pádové techniky z bojových umění. Tělesná výchova má být podle Physical education framework (1994) vedena tak, aby se žáci rozvíjeli ve všech oblastech: kognitivní („znám“), afektivní („cítím“) a psychomotorické („zkouším a dělám“), tedy ve spolupůsobení vzdělávání, výchovy a výcviku. V globálním trendu jsou určeny i základní strategie vzdělávání v České republice. Tzv. Bílá kniha (Národní program vzdělávání v České republice, 2001, s. 8) uvádí jako jeden z hlavních cílů „Rozvoj lidské individuality, jehož předpokladem je péče o uchování jejího fyzického a psychického zdraví, zahrnuje kultivaci a podporu seberealizace každého jedince a maximální uplatnění jeho schopností. Kognitivní, psychomotorický a afektivní rozvoj člověka představuje základní cíl, který je nezbytný nejen z hlediska jedince, ale i společnosti, protože celkový tvůrčí potenciál obyvatel každé země je vždy hlavním zdrojem jejího rozvoje a hospodářské prosperity“.

Tyto široce definované cíle mohou být konkretizovány i prostřednictvím úpolových cvičení ve školní tělesné výchově. Podle Bartíka (1999, 2006) mají úpoly pozitivní vliv na tělesný rozvoj žáků základních škol i prokazatelně pozitivní vliv na psychický rozvoj žáků 2. stupně základních škol.

Zařazování úpolů podporuje i jejich oblíbenost u dětí. Výsledky výzkumů sportovních preferencí (Vít, Reguli, 2007, Frömel, Novosad, Svozil, 1999) potvrzují, že úpolové sporty patří u žáků základních škol mezi četně organizované činnosti: u dívek na 5. a u chlapců na 2. místě.

Rámcový vzdělávací program pro základní školství (2003) umožňuje využití úpolů ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví nejenom ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova, ale v plné míře i v oboru Výchova ke zdraví. Zejména v tématech Rizik ohrožujících zdraví a jejich prevence doceníme průnik úpolů aplikovaných v sebeobraně, v tématech Hodnota a podpora zdraví, Osobnostní a sociální rozvoj využijeme chápání některých úpolů ve smyslu bojových umění (Vít, 2005, Reguli, 2003).

Úpolová cvičení se dají vhodně použít jako prostředky k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků. Vedou je k naplnění cílového zaměření ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (Rámcový vzdělávací program pro základní školství, 2003):

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty,
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,
- poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje,
- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,
- propojování zdraví a zdravých mezilidských vztahů se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu pro výběr partnera i profesní dráhy, pro uplatnění ve společnosti atd.,
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

4 Determinanty didaktiky úpolů

Proces vzdělávání ve školním systému působí na rozvoj organismu dětí a mládeže. Tento proces je řízen poznatky didaktiky – teorií vyučování, která zkoumá zákonitosti rozumové výchovy, vzdělávání a vyučování, jejich cíle, obsah, zásady, organizační formy, metody a postupy.

Ve specializovaném vyučování tělesné výchovy a tělovýchovném procesu zkoumá jejich zákonitosti didaktika tělesné výchovy, která bezprostředně souvisí s pedagogikou a teorií tělesné kultury. V této oblasti má svoje místo i didaktika úpolů se svými určujícími činiteli (determinanty):

- fylogeneze lidstva
- ontogeneze pohybu
- sociální faktory
- psychologické faktory

4.1 Úpoly ve fylogenezi

Vycházejíc z úvah o prehistorickém vzniku boje jako takového, je nutné si uvědomit, že případná absence bojových dovedností měla za následek smrt jednotlivce a ohrožení jeho skupiny. Bazální techniky a taktika boje vznikaly prostřednictvím lovu. Názory některých paleoantropologů dokonce směřují k tomu, že lov se objevil současně s rodem Homo (Leakey, 1996). Člověk je jediným živočichem na naší planetě, který nemá žádné přirozené orgány, přizpůsobené jen k lovu, jako získávání potravy. Přesto se však v prehistorickém vývoji naučil zabít silnější zvířata, než byl on sám (Morris, 1971). Musel používat svůj um, vyvíjet techniku a taktiku lovu a boje. Vznikaly způsoby boje se zvířetem nejen jako individuální činnosti, v případě lovu větších zvířat byli lovci nuceni kooperovat. V případě potřeby bránit sebe nebo svoje území, anebo anektovat cizí, nastal transfer a úprava těchto činností do boje člověka s člověkem. Život byl v přeneseném i doslovném významu každodenní boj. Úpolové činnosti tedy měly celoživotní charakter, ale byly zaměřeny jen na vnější projev, na praktickou aplikaci výsledků nácvičky technických a taktických prostředků bez ohledu na možný benefit z procesu cvičení.

Postupnou diferenciací činností člověka a vznikem společenských skupin a jejich hierarchie se vyčlenily i specifické skupiny specializované na úpolové činnosti a později specializované i ve svém vnitřku (lovci, kopiníci, lučištníci ...). Zajímavě znázorňuje proces vývoje cílů a výchovných ideálů bojovníka Westbrook – Ratti (1970). Původní cíl spočíval výlučně v co nejrychlejším zabítí vnějšího nepřítele (jiného člověka) jakýmikoliv prostředky. Bojové činnosti, ať už ve formě skutečného boje, ve formě lovu či her a zábavy, byly od rané minulosti součástí života lidí ve všech společenských vrstvách. Přehled o vývoji boje a jeho různých podob v dějinách lidstva od jeho počátku až po dnešek podává ve své obsáhlé chronologické práci Kronos J. R. Svinth (2002).

Pohybové aktivity úpolového charakteru, jakožto soubor určitých bojových pohybů, měly v dějinách lidstva velmi důležitou úlohu. Každý den v životě prehistorického člověka byl v pod-

statě bojem o přežití. Tyto činnosti sloužily nejen na útok nebo obranu proti jedincům stejného druhu, ale byly i jedním z prostředků lovu. Sloužily i na udržování statusu v rámci hierarchie společenské skupiny. Stejně tak byly integrální součástí náboženského a kulturního života člověka a společnosti. Postupem času, v souvislosti s celkovým vývojem společnosti, se začaly organizovat soutěže v používaných úpolových aktivitách. Začala se objevovat také jakási příprava na tyto soutěže. Samotné úpolové aktivity měly různé charakteristiky – imitace pohybů různých zvířat, různé způsoby kontaktu jednotlivých částí těla apod. Nejčastěji byly tyto aktivity zastoupeny zápasením, v oblasti Dálného východu různými způsoby bojových umění (Machajdík, et al., 2004).

Úpolové aktivity v oblasti Blízkého východu zaznamenávaly rozvoj zejména od období 4. tisíciletí př. n. l. a zařazovaly se obvykle k formám lidových pohybových aktivit. Už v tomto období jsou tyto aktivity doloženy i v literární podobě – Epos o Gilgamešovi. Výjevy úpolových aktivit jsou známé i z tzv. sumerského období a dále byly známé jako součást pohybových činností vojáka.

Ve stejném období se na africkém kontinentu začala vyvíjet svérázná kultura starého Egypta. Nejvýraznější rozmach dosáhla v polovině 3. tisíciletí př. n. l. v rámci Staré říše, což potvrzuje reliéf v pohřebišti Ptahotepa v Sakkaře (kolem 2300 př. n. l.). Z tohoto období se zachovaly výjevy úpolových aktivit, nejvíce činností v zápasení, kterému se nejvíce věnovala pozornost v období Střední říše, dokladem toho je i kresba na zdi ve hrobce prince Chetiho v Beni Hasanu (Egypt) pocházející z 11. dynastie kolem roku 2050 př. n. l. Je zde znázorněno 122 různých zápasnických pozic a to značně didakticky – každý ze dvou zápasníků je namalován jinou barvou. (Piemavieja del Pozo, 1973).

Tělesná cvičení úpolového charakteru byly důležitým prvkem vojenské přípravy. Kromě toho tyto aktivity byly i součástí náboženských slavností. V oblasti Egejského moře (14. a 13. stol. př. n. l.) nabyla významu mykénská kultura, na kterou navazovala kultura antického Řecka.

V antickém Řecku byl zaznamenán pozoruhodný rozvoj úpolových aktivit. V 6. stol. př. n. l. založil Pythagoras ze Samu (cca 580-500 př.n.l.) v jihoitalském Krotonu (dnes Cotrone) náboženský řád, kde kromě věd (nauky založené zejména na poznání čísel, Störig, 1996) akcentovali různé pohybové aktivity, včetně úpolových. Ty se podobně jako jiná tělesná cvičení staly významným výchovným prvkem, kterým se působilo na mládež. I jiní starořeční filozofové se věnovali úpolovým aktivitám (např. Sókratés, cca 469-399 př.n.l.), které byly přirozenou součástí vzdělání. Úpolové aktivity, nejvíce zápas, se dostaly do panhelénských (všeřeckých) her, ze kterých jsou nejvýznamnější a nejznámější olympijské.

Mezi tělesnými cvičeními v životě středověkého člověka měly důležité místo i úpolové aktivity. Nejvíce je používali občané skupiny bojovníků (bellatores), jelikož měly klíčový význam pro jejich řemeslo (Seman, 2003). Nejvýraznější potřebou rozvoje pohybových aktivit (tedy i úpolových) vyvstala v souvislosti s rytířskou kulturou. Úpolové aktivity měly důležité postavení v rámci celé rytířské výchovy. Podobně mezi pohybovými činnostmi pospolitého lidu byly poměrně velmi zastoupeny úpolové aktivity různého druhu.

Ve středověku pokračoval vývoj pohybových i úpolových aktivit v tzv. národních nebo krajových činnostech. Nejvíce se šířil zápas, který byl typický pro konkrétní geografickou oblast anebo pro určitý národ (Ázerbajdžán – guleš, Arménie – koch, Anglie – catch-hold, Švýcarsko – schwingen, Turecko – pehluan apod.).

Antické ideály byly oživeny v období humanizmu a renesance zejména na Apeninském poloostrově. Pedagogové začali do učebních osnov zařazovat pohybové úpolové aktivity, zejména zápas (V. Raboldini da Feltre (1378-1446), J. A. Komenský (1592-1670)). Od konce 15. stol. v Evropě vznikaly rytířské akademie, kde se mladí šlechtici věnovali i úpolovým aktivitám – šermu a zápasu.

V období osvícenství fyzické aktivity, mezi nimiž měly své místo i aktivity úpolového charakteru, nezůstaly na periferii zájmu významných osvícenců. J. Locke (1632-1704) zařadil do soustavy tělesné výchovy kromě jiných pohybových aktivit i šerm a zápas. V pozdějším období se úpolové aktivity staly součástí tělovýchovných systémů. Ve Francii F. Amoros (1770-1848) zavedl až osm druhů zápasu! Až vznik moderního sportu v 19. stol. v Anglii a kritika gymnastických systémů podnítila rozvoj mnohých sportů včetně úpolových. Dopomohlo k tomu i obnovení olympijských her, kde se od začátku začlenil do jejich programu zápas a šerm a v pozdějším období až po dnešek další úpolové sporty (box, přetahování lanem, džúdó, taekwondo).

Tendence přisuzovat bojovníkům vyšší společenský status si můžeme všimnout v mytologických různých kultur (Campbell 2000), stejně tak i v pohádkách a dnes i v kinematografii. Za povšimnutí stojí spojení mistrovského ovládnutí boje s vlastnostmi bohů – mýtičtí hrdinové byli buď potomky bohů (např. japonský Takemikazuči), nebo potomky člověka a boha (např. řecký Herkules). Pokud se měl hrdinou stát člověk, alespoň se spojil s božskými, magickými silami (např. waleský Artuš).

Ve smyslu fylogenetických determinantů didaktiky úpolů je potřeba uvědomit si, že úpoly stály na počátku existence člověka. Úpolové aktivity člověka doprovázely ve všech kritických obdobích vývoje, které se často rozhodovaly v bitvách. Vysoký status bojovníků se zachoval i v archetypech hrdinů – jsou často spojovány s úpolovými aktivitami. Kontaktní překonání člověka je tedy hluboko v podvědomí lidí, je součástí vnitřní výbavy zdravého jednotlivce.

4.2 Úpoly v ontogenezi pohybu

V ontogenezi je fyzický kontakt s matkou prvním dotykovým zážitkem novorozence dítěte. Biologická závislost života dítěte na matce postupně přechází do sociální interakce, dotyk však zůstává základním komunikačním prostředkem. Fyzický kontakt s rodiči a později prostřednictvím gestiky i s jinými lidmi v té samé sociální skupině souvisí s rozvojem základní lokomoce. Avšak dotyk je jako komunikační kanál používaný zejména tam, kde se dotykem projeví pozitivní emoce. Podíl branně-bojové motoriky se považuje za významný činitel vývoje motoriky člověka (Frömel, 1985, s. 191).

Před tím, než se dítě naučí verbálně vyjadřovat svoje pocity a potřeby, co se mu líbí a nelíbí. Děti spontánně jednájí úpolově – v kontaktu. Děti zatím nemají jiné prostředky aktivní obrany a komunikují v přímém kontaktu. Kontakt jim umožňuje experimentovat i s reakcí objektů, kterých se dotýká. Poznává, že některé objekty reagují pasivně (neživé) a některé objekty reagují aktivně (živé), buď s pozitivní nebo negativní pohybovou odpovědí.

V průběhu pohybového zrání se přidružuje i kontakt v hodinách tělesné výchovy. Učitelé se v hodinách tělesné výchovy snaží rozvíjet u žáků správné pohybové návyky, pohybové schopnosti a učí je základním sportovním dovednostem. Při některých sportovních hrách a především při úpolových cvičeních, jejichž podstata spočívá ve fyzickém kontaktu s jiným člověkem (Důrech 2003), dochází i k odstraňování negativních pocitů z fyzického kontaktu.

Spontánní aktivity dětí v různých obdobích pohybového vývoje zahrnují úpolové aktivity. Už děti předškolního věku rády experimentují se svojí silou, reakční schopností, rovnováhou. Můžeme je pozorovat jak se přetlačují, vytlačují, nebo i zápasí o hračku a podobně. Pedagogové by už v tomto věku měli dětem vysvětlit zásady sportovního boje. Úpolový střet by se neměl zobecňovat jako zlé chování, ale spíš učit děti odpovědnosti za své chování. I pohádkoví hrdinové používají svou sílu, ale jenom v nevyhnutelných případech proto, aby dobro vyhrálo nad zlem.

Pro didaktiku úpolů je kritické období 8 – 9 let, dítě začíná chápat vztah mezi příčinou a důsledkem.

4.3 Sociální a psychologické determinanty didaktiky úpolů

Protože fyzický kontakt s jiným člověkem chápeme jako základní znak úpolů, je potřeba uvědomit si, že (Reguli, Poláček, 2003):

- dotek je (v ontogenezi i fylogenezi) prvním a univerzálním komunikačním prostředkem člověka,
- moderní, informační společnost znehodnocuje komunikační funkci doteku,
- tělesná výchova a sport umožňuje znovobjevování doteku,
- cvičení je emotivní, cvičenci „zapomínají“, že se stydí.

Ve smyslu zásady postupnosti je potřeba vycházet z činitelů, které se podílejí na zvýšení stresu z fyzického kontaktu. Při aplikaci cvičení s využitím prostředků úpolů se potom postupně zařazují cvičení s neustále se zvyšující náročností na překonání negativních pocitů při taktilních podnětech. Jednotlivými determinanty jsou:

- mediátor kontaktu,
- doba trvání kontaktu,
- velikost plochy kontaktu,
- intenzita kontaktu,
- taktilní zóna.

Ve výuce musíme dále respektovat:

- věk cvičenců (některá kritická období psychosexuálního vývoje),
- pohlaví cvičenců (zejména u koedukované výuky),
- individuální zkušenost s dotykem (zejména negativní).

Jako mediátor kontaktu je možné vydělit kontakt pokožkou, či oděvem. Počítáme potom se třemi možnostmi. Cvičení se vykonává s dotykem:

- oděv – oděv (např. přetlačení zády),
- oděv – pokožka (např. vytahování partnera za rukáv),
- pokožka – pokožka (např. přetlačení rukama).

Specifickým druhem kontaktu je kontakt prostřednictvím cvičebního náčiní. Čas kontaktu je významným stresorem. Nejdřív tedy zařazujeme:

- cvičení s krátkodobým kontaktem (dotknout se soupeřova ramena), a až pak
- cvičení s delší dobou nevyhnutelného kontaktu (udržet co nejdéle soupeřovo zápěstí).

Podobně jako čas trvání kontaktu, zvyšuje náročnost cvičení celková plocha, kterou se partneři dotýkají. Postupuje se od jednoduchých cvičení s kontaktem jen jedné části těla, nejčastěji ruky, až po cvičení v objetí nebo v úchopu, kde je v kontaktu celá horní anebo dolní končetina, případně část plochy trupu. Podle velikosti plochy kontaktu rozdělujeme cvičení:

- v kontaktu jednou částí těla (nejčastěji ruka),
- v kontaktu s více částmi těla,
- v kontaktu trupem.

Rozdílnou intenzitou kontaktu se řeší odbourání stresu z kontaktu při intenzivních dotykových podnětech. Při letmém dotyku není zátěž tak velká jako při různých úchopech, objetích nebo dokonce úderech, kde se síla podnětu z povrchu pokožky přenáší různě hluboko dovnitř těla. Dotyková zátěž stoupá s intenzitou dotyku: dotykový podnět je přenesen z povrchu dovnitř těla. Podle intenzity kontaktu rozlišujeme:

- letmý dotyk,
- úchop nebo objetí,
- úder.

Možná nejvýraznějším determinantem je taktilní komunikační zóna (zóna kontaktu). Je rozdíl, zda do kontaktu s partnerem přichází ruce, resp. paže, které patří do nejméně intimní zóny, nebo jsou v kontaktu s partnerem nohy, či záda. Po překonání stresu z kontaktu těmito a s těmito zónami, je možné pokročit ke kontaktu intimnějších oblastí, jako je hrud, krk, obličej, vnitřní strana stehen. Pro didaktiku školní tělesné výchovy je důležitým faktorem, že úpol se provádí v intimní vzdálenosti. Zařazujeme postupně cvičení:

- v kontaktu rukama,
- v kontaktu zády nebo dolními končetinami,
- v kontaktu přední části trupu, obličejem, vnitřní stranou stehen.

Z prostředků úpolů se tu uplatňuje celá jejich široká škála (Durech et al. 2000). Ze základních úpolů se uplatňují zejména úpolové přetahy a úpolové přetlaky, méně úpolové hry a nejvíce různé úpolové odpory. Jednotlivé prostředky se střídají, aby nevznikl návyk na překonání jednoho druhu kontaktu. Cvičenci si během vykonávání cvičení neuvědomují, že nejde o to, kdo vyhraje, ale že se zapomínají stydět a navzájem se dotýkají. V pocitové sféře se učí analyzovat dotykové podněty a podle nich vycítit úmysly partnera, jeho zamýšlení, pozitivní, či negativní energii (Tohei 1996, Reguli 2003).

Úpolové aktivity vyžadují ještě více než jiné pohybové činnosti spolehlivější společenské prostředí. Spolu s vlivy společnosti mohou působit pozitivně, ale i negativně na socializaci žáků a studentů. Správně prováděná úpolová cvičení nemalou měrou přispívají k určování zásad organizování sociálního prostředí žáků a studentů. Významným faktorem je zde prostředí třídy, školy anebo klubu a kolektiv jako sociálně determinovaná skupina.

Úpolové aktivity mají kladný vliv na vztahy mezi žáky, studenty a učitelem nebo trenérem, rozhodčím apod. V tomto procesu působení úpolů velmi dobře zapadají principy etiky a este-

tiky, které přinášejí bojová umění. Důležitý je kontakt s jinými osobami, soupeři, spolucvičení, což je nejstarší způsob komunikace. Při osvojování pohybových návyků úpolového charakteru má svoje místo vyhraněnost a motivace žáků a studentů. Ti se v úpolech snaží cíleněji seberealizovat, setkáváme se s určitým stupněm zdravé tíživosti. Hledání vlastní cesty a vytváření prostoru pro cestu sebepoznání vhodně uskutečňují bojová umění. Při osvojování a zdokonalování technik úpolových aktivit vyzdvihují temperament a morální profil žáků a studentů.

Sociální faktory ovlivňující celý proces osvojování a zdokonalování i jednotlivých úpolů. Ovlivňují zájem žáků a studentů a působí i na jejich dlouhodobý zájem věnovat se jim. Pokud má žák a student slabé zázemí v rodině, spolužácích, třídě i škole, vzniká u něho tendence nezájmu o tyto aktivity. Zato mají úpolové aktivity dobrý vliv na míru důvěry ve vlastní schopnosti, která časem vzrůstá.

Každý jedinec je ve svém profilu jiný. V odezvě na zatížení reaguje jiným způsobem. Každý žák disponuje specifickou schopností ovládat vůli a upevnit vlastní morálku na překonání nepříjemných stavů. Všechny zmíněné faktory má dobrý učitel, ovládající dobře úpolové aktivity, umět ve svém působení aplikovat a tak dosáhnout zájmu o tyto činnosti.

V laické veřejnosti můžeme slyšet obavy ze stoupající agresivity dětí, věnujících se úpolům. Významné poznatky v této oblasti přineslo vyhodnocení CPQ-testu podle Portera a Cattella. Bartík (2006), který výzkum vedl doporučuje, aby se úpolům ve školní tělesné výchově věnovalo víc prostoru pro jejich vliv na zdravou agresivitu, sebeprosazování a průbojnost, jako komponenty klíčových dovedností. Důležitý je zde, jak se zdá vztah zvýšené úrovně zdravé agresivity, sebeprosazování a schopností sebeovládání a sebedisciplíny. Výzkum dokazuje, že úpolová cvičení pod odborným vedením ve školní tělesné výchově nezvyšují úroveň agresivity, ale usměrňují její projevy do společensky přijatelných situací, kde se žáci řídí přísnými sportovními pravidly.

Ve školní tělesné výchově musíme respektovat psychologické determinanty didaktiky úpolů (Vít, Reguli, Jalovecká, 2007).

Na prvním stupni základní školy:

- vést děti k přirozeným projevům soutěživosti a bojovnosti v souladu s dodržováním sportovních pravidel,
- podporovat vědomou sebekontrolu,
- používat a rozvíjet tělesný kontakt s partnerem jako komunikační dovednost,
- v bezpečných a kontrolovaných situacích nechat děti prožívat „dobrý“ a „špatný“ kontakt,
- učit převzít odpovědnost za spolucvičícího partnera.

Na druhém stupni základní školy:

- úpoly podporují konstruktivní agresivitu a zdravé sebevědomí,
- práce s přiměřenou bolestí buduje sebeovládání a odolnost žáků,
- umožňujeme prožít úplné, totální fyzické vítězství i prohru,
- cvičení úpolů ve smyslu bojových umění podporuje bio-psycho-socio-spirituální stabilitu žáků.

Na střední škole:

- žáci objevují vztah mezi tělesnou a duševní rovnováhou,
- nácvik použití kontrolované agrese v nutné obraně,
- vyrovnání se se strachem a těžkostmi,
- procvičování pod fyzickým i psychickým tlakem,
- používání verbální sebeobrany společně s fyzickou kontrolou útočníka.

5 Prostředky úpolů ve školní tělesné výchově

Pohyb v tělesné kultuře je uvědomělá specifická činnost potřebná na uskutečnění jejich cílů a úkolů. Všechny tělovýchovné a sportovní aktivity, které se svojí pohybovou strukturou odlišují od ostatních činností člověka, tvoří tělesná cvičení. Jsou základní pohybovou jednotkou prostřednictvím které účinně působíme na zvyšování pohybové výkonnosti, zdatnosti, zdraví, pracovní schopnosti a přispíváme k osvojení si pohybových dovedností a návyků.

Tělesná cvičení se měnila v závislosti na potřebách a podmínkách dané společensko-ekonomické formace. Byly závislé od potřeb a zájmů formací a od dosažené úrovně poznání. V počátcích tělesná cvičení napodobňovala hlavně lovecké a bojové činnosti, vyjadřovala radost z pohybu především formou her a tanců.

Problematikou tělesných cvičení se zabývalo vícero tělovýchovných odborníků a učitelů ze zemí, kde se vyvíjely různé tělovýchovné systémy. Např. tvůrci německého systému G. Vieth (1763-1836), J. Ch. Gutsmutz (1759-1839), F. L. Jahn (1778-1852), A. Spiess (1810-1858), švédského zdravotního systému P. H. Ling (1776-1839), ruského systému P. F. Lesgaft (1837-1909). První český systém soustavy tělesných cvičení zpracoval M. Tyrš (1832-1884) v práci „Základové tělocviku“ v roce 1873.

M. Tyrš ve své práci posuzoval tělesná cvičení podle způsobu jejich provádění, podle pomoci jiných cvičenců, podle toho na čem a s čím jsou vykonávána apod. Tak dospěl k začlenění tělesných cvičení bojového charakteru ve IV. Odboru pod názvem úpoly. Charakterizoval je jako „cvičení, při kterých (bez náčiní anebo s náčiním) překonáváme odpor živé síly soupeře“. Začlenil sem činnosti: odpory, zápas, box, šerm seknutím, šerm bodnutím. Zařazením tělesných cvičení s úpolovým charakterem do svého systému Tyrš pochopil mnohostranné působení úpolových cvičení na organizmus cvičenců a na osvojování si bojových dovedností.

V současném chápání významu tělesné výchovy a sportu mají úpoly své místo s ostatními prostředky tělesné výchovy a sportu při rozvoji pohybové všestrannosti, celkové zdatnosti a sportovní výkonnosti každého jedince.

5.1 Průpravné úpoly

Patří do první úrovně systematiky úpolů, do úrovně úpolových předpokladů, které jejich prostřednictvím rozvíjíme. Jsou tvořeny úpolovými činnostmi v kontaktu s jedním nebo více partnery-soupeři.

Průpravné úpoly jsou jednoduchá úpolová tělesná cvičení, která můžeme vykonávat bezprostředně bez jakékoliv speciální přípravy. Technika jejich vykonávání má svoje opodstatnění. Tyto aktivity mají soutěžní, zábavný, herní i bojový charakter. Při pohybovém výkonu jde o vítězství jednoduchým způsobem. Celá činnost (způsob a průběh) je určena jasnými a jednoduchými pravidly. Bez ovládnutí průpravných úpolů není možné si osvojit žádnou úpolovou aktivitu. Obsahují základní úpolovou techniku, ale i jednoduchá cvičení úpolového charakte-

ru. Rozvíjely se jako samostatná skupina lidské aktivity hlavně spontánně u dětí, žáků a studentů.

Tyto úpolové aktivity jsou velmi emotivní, zajímavé a kromě jejich ukázek není potřeba další motivace. Mají široké možnosti využití ve školní tělesné výchově. Průpravnými úpoly rozvíjíme schopnosti účelného využití lidského těla v boji se soupeřem. To je předurčuje k neodlučitelnému zařazení do přípravy všech kontaktních sportů, bojových umění a sebeobrany. Všechny úpolové systémy jsou soustavami vysoce propracovaných technik specializovaných přetahů, přetlaků, odporů i úpolových her. Ty se vykonávají v optimálním postoji, v optimálním navazování kontaktu s určenými pohyby horních a dolních končetin apod.

Všechny tyto aktivity jsou vhodné pro chlapce i děvčata. Pomáhají u mládeže rozvíjet kondiční a koordinační pohybové schopnosti, odvalu, sebekontrolu, soutěživost, bojovnost. Žáci i studenti jsou bezprostřední, otevření a uplatňují svoje povahové vlastnosti. Při jejich realizaci nejsou potřebné žádné zvláštní, speciální zařízení, nářadí či náčiní. Vhodně se mohou vykonávat v tělocvičně, na chodbě, v přírodě, na hřišti, v nezařízeném prostoru, ve sněhu, ve vodě, v písku. Kromě jednoduchosti mají tyto úpoly i výkonnostně náročnější zaměření, kterého využíváme v přípravě úpolových nadstavbových činností. Vhodně také doplňují ostatní speciální činnosti jiných tělovýchovných a sportovních aktivit. Dostatečně ovlivňují osvojování si základů taktiky. V důsledku jejich velké efektivnosti jsou vhodným prostředkem všech částí vyučovací hodiny i náplní sportovních tréninků.

Průpravné úpoly umožňují žákům i studentům čelit soupeři energicky, velkou fyzickou silou, poddajně. Dávají možnost využití aktivity soupeře k narušení jeho stability využitím jeho hybnosti, hmotnosti apod. Poskytují také mnoho možností k rozvoji skupinové spolupráce, skupinové taktiky apod. Často jsou vhodným prostředkem učiva pro vyučující, kteří nemají dostatek sebedůvěry k vyučování složitějších úpolových aktivit. Jsou vhodné pro všechny věkové skupiny pro svoji emocionalitu, dynamiku i mnohotvárnost. Jejich správným výběrem můžeme ovlivnit změny intenzity a také zaměření na rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Ovlivňují rozvoj citu pro hmotnost soupeře, pro jeho reakce a pro anticipaci budoucí činnosti soupeře.

Průpravné úpoly zařazujeme ve vyučovací jednotce do průpravné části, lze je využít i jako doplňující a kompenzační cvičení. Jejich nezařazením do vyučovacího procesu tělesné výchovy ochuzujeme žáky a studenty o rozvoj dovedností, návyků a schopností, které nelze získat jinými prostředky tělesné přípravy. Jestliže je zařazujeme do hlavní nebo závěrečné části vyučovací hodiny, je potřeba věnovat výběru cvičení větší pozornost. V průpravné části využíváme cvičení dynamická, náročná na pozornost a rychlost. V závěrečné části používáme cvičení statická na rozvoj rovnováhových schopností, bez nároků na rychlé přemístování, sílu a rychlost.

Tato cvičení zabezpečují u žáků a studentů vysoký stav aktivity, což vyžaduje pravidelné sledování únavy cvičenců, která nepříznivě ovlivňuje techniku a taktiku cvičení.

Relativně náročné osvojování přípravných úpolů vyžaduje od vyučujících zvýšenou bezpečnost celého pedagogického procesu. Je třeba dodržovat vhodné vzdálenosti mezi cvičícími dvojicemi, skupinami, také vhodné vzdálenosti od stěn, nářadí a překážek. Vhodné je při určitých cvičeních využívat dopomoc a měkký podklad ze zíněnek anebo plstěných koberec. Obeznačení žáků a studentů s průpravnými úpoly je vhodné začít teprve tehdy, jakmile je dobře poznáme a v tělocvičně dokonale ovládáme a jakmile u nich dosáhneme okamžitého respekto-

vání příkazů vyučujícího. Předejdeme tak případným úrazům! K bezpečnosti přispějeme i správným výběrem a metodikou vlastních cvičení, energickým vedením procesu a důsledným dodržováním určených pravidel. Žáky a studenty aktivizujeme k vysoké bojovnosti a brzdíme případně bezohledné aktivity. Cílem je vést vyučování v podmínkách čestného boje a fair play.

Průpravné úpoly jsou velmi jednoduchá tělesná cvičení, která můžeme využívat samostatně bez jiných úpolových aktivit. Používají se velmi výhodně ve školní tělesné výchově. V různých druzích sportů jsou vhodnými prostředky pro rozvoj všeobecných pohybových předpokladů. V bojových uměních, sebeobraně i úpolových sportech vytvářejí širokou škálu prostředků pro přípravu specifických úpolových základů. Všechny tyto úpolové systémy jsou soustavami s velmi dobře propracovanými technikami specializovaných přetahů, přetlaků a odporů pro optimální postoj-střeh a ostatních společných znaků úpolů. Jsou v podstatě základem jednotlivých úpolových systémů. Jejich obsahem je také úpolová technika, která tvoří předpoklad pro všechny další pohybové činnosti v úpolech. Vytvářejí pro žáka a studenta předpoklad pro dostatečné rozvinutí různých pohybových schopností, které se v úpolových aktivitách vůbec vyskytují. Průpravné úpoly rozdělujeme na:

- základní úpoly,
- základní úpolová technika.

5.1.1 Základní úpoly

Základní úpoly se vyskytují v základních úpolových vztazích. Jejich osvojování a zdokonalování se uskutečňuje ve vztahu s jedním nebo více soupeři a většinou jsou soutěživého charakteru. Rozdělujeme je podle pohybových a bojových činností na základě biomechanické složitosti průběhu působení. Rozeznáváme:

- přetahy,
- přetlaky,
- odpory.

Přetahy – soupeře přemísťujeme nebo ho vychylujeme směrem k sobě. Cvičenci působí navzájem odstředivě – síla přetahu působí vždy ve směru od soupeře v předozadním směru. Směr působení sil je pro oba dva aktéry stejný. Je vhodné určit útočné a obranné činnosti (jeden cvičenec se jen brání, jeden změní postoj, polohu těla, polohu některé části těla – paže, nohy, apod.). Přetahy vykonáváme v postoji, kleku, dřepu, sedu i lehu. Přetah uskutečňujeme do určité vzdálenosti, za určenou metu, v určeném časovém limitu apod.

Přetlaky – soupeře přemísťujeme anebo ho jen vychylujeme z původního místa směrem od sebe. Cvičenci působí navzájem dostředivě – síla přetlaku působí vždy ve směru do soupeře v předozadním směru. Směr působení je pro oba dva aktéry stejný. Vhodné je určit toho kdo přetlačuje, kdo se brání apod. Z pohledu působení sil cvičenců jsou přetlaky opakem přetahů. Přetlaky vykonáváme v postoji, dřepu apod., do určité vzdálenosti, změny postoje soupeře anebo jeho části těla apod.

Odpory – účastníci si vzájemně brání v činnosti. Směr působení sil se stále mění, jelikož jde o rychlé střídání přetahů a přetlaků ve vzájemných kombinacích v různých směrech. K těmto jednoduchým, soutěživým a hravým činnostem přiřazujeme pohybové a výkonnostně náročnější aktivity (zasáhnout určenou část těla soupeře, změnit polohu soupeře, udržet ho v určené

poloze na časový limit apod.). Některá cvičení mohou být i náročnější na koordinační schopnosti, což dává prostor pro větší taktizování a umožňuje zlepšovat se i jednotlivcům s méně rozvinutými kondičními pohybovými schopnostmi, ale zdatnějším technicky, psychicky, takticky, s bohatšími zkušenostmi a podobně. Cílový výkon je podmíněn výběrem činnosti, výběrem pohybových technik pro útok a obranu. Odpory vykonáváme ve všech polohách. Častěji určujeme útočníka nebo bránícího se cvičence.

Odpory rozdělujeme na:

- odpory s charakterem přetahů,
- odpory s charakterem přetlaků,
- vlastní odpory.

Odpory s charakterem přetahů a odpory s charakterem přetlaků jsou přechodovými formami mezi přetlaky a přetahy na jedné straně a vlastními odpory na straně druhé. Jsou to taková cvičení, při kterých je převládající aktivitou tahání nebo tlačení, není to však jediná aktivita.

Vlastní odpory jsou nejsložitějšími cvičeními základních úpolů. Úpolovým cílem mohou být rozmanité činnosti:

Přemístění:

- přemístit (vychýlit z rovnováhy) partnera (horizontálně i vertikálně),
- změnit polohu určené části těla (končetiny, trup, hlava),
- přemístit předmět držený partnerem.

Držení:

- udržet partnera (horizontálně i vertikálně),
- udržet polohu určené části těla (končetiny, trup, hlava),
- udržet držený předmět.

Navázání kontaktu:

- dotknout se nebo uchopit partnera (určenou část jeho těla), či předmětu, který drží.

Zabránění kontaktu:

- zabránit doteku nebo úchopu.

Jak plyne z předcházejících řádků a dělení odporů, jsou tato cvičení užitečná zejména z hlediska učení se úpolovým pohybovým dovednostem. Jejich prostřednictvím se rozvíjí také kreativita úpolového pohybu a úpolového vztahu s partnerem. Odpory jsou ale užitečné i v rozvoji některých pohybových schopností. Protože jsou značně variabilní, jde především o koordinační pohybové schopnosti. Cvičení úpolových odporů tak můžeme zaměřit kupříkladu na rozvoj statické i dynamické rovnováhové schopnosti, na rozvoj jednoduché i disjunktivní diferenciální schopnosti a podobně. Záleží tedy na cíli, který se má cvičením odporů dosáhnout.

5.1.2 Základní úpolová technika

Základní úpolová technika je důležitá pro umožnění ovládnutí jednotlivých úpolových systémů. Většinou se vykonává bez soupeře. Při cvičení se soupeřem nemá za cíl ho přemoci, ale zdokonalit prvky techniky.

Polohy – jsou to prostorové vztahy těla k vnějšímu prostředí, hlavně k podložce (základně) a k nejbližším spolucvičencům nebo předmětům. U jednotlivých částí těla (paže, nohy, trup, hlava) je to vzájemný prostorový vztah těchto částí (předpažení, zanožení, předklonění, uklonění hlavy vlevo apod.). Polohy naznačují prostorový vztah v určitém okamžiku, nebo během nějaké doby nezměněně trvající, tedy se neměnicí v čase. O poloze těla nebo jeho částí hovoříme hlavně tehdy, když je tělo v klidu. V úpolových aktivitách jde o základní výchozí postavení při řešení kontaktních situací. Tato poloha nám umožňuje vyřadit soupeře ze situace použitím co nejefektivnější činnosti (techniky). Vytváření optimální polohy začíná ve všech formách úpolů v průpravné části osvojování si techniky, kde se snažíme zaujmout vhodnou polohu bojového postoje – střehu ve vztahu k sobě a k soupeři v poloze v:

- čelném střehu,
- levém střehu,
- pravém střehu.

Podle způsobu činnosti, kterou cvičenec vykonává, používá ve střetu střeh:

- přirozený,
- bojový, který může být:
 - útočný,
 - obranný.

V kontaktních střetech cvičenec eliminuje útok i různým přizpůsobením střehu. Podle působení útoku zaujímá střeh:

- vysoký,
- střední,
- nízký.

V těchto střezích se využívají různé polohy těžiště cvičence. Kromě střehu v postoji využíváme střehové postavení v:

- dřepu,
- kleku,
- sedu,
- lehu.

Tyto střehy jsou vytvářeny cvičencem dotykem prstů, nohou, kolen, pánví a celou plochou těla s podložkou, přičemž svoje paže má pokrčeny v předpažení a je připraven k bojovému kontaktu. Mobilita a schopnost těla k různým činnostem je zachována v každé situaci. Polohy jsou v úpolových aktivitách základem pro nástup do obranné i útočné činnosti jedince. Podstata střetových situací spočívá v narušení soupeřovi stability. Soupeř tak ztrácí rovnovážnou polohu,

čehož cvičenec využívá k použití různých technik a k vítězství. Důležitou úlohu sehrává při polohách-střezích postavení nohou-chodidel při střetových situacích. Chodidla se dostávají při střetech do nejrůznějších postavení, přičemž k fixnímu postavení dochází velmi zřídka. Z toho plyne, že postoj-střeh má svoje charakteristiky a svoji variabilitu potřebnou pro řešení každé bojové situace.

Stabilita těla cvičence je závislá na optimálním postoji-střehu, při kterém udržujeme optimální rozložení hmotnosti na chodidla. Ty vytvářejí opornou plochu ve styku s podložkou. Stabilita je závislá také na výšce těžiště těla cvičence. Tyto dva faktory vytvářejí při průřezu těžiště do plochy opory úhel stability. Cvičenec bude stabilní tehdy, když jeho plocha opory bude mít optimální velikost, těžiště těla bude co nejnižší a tím bude úhel stability také velký. Při udržování stability je vhodné střídání relaxaci svalstva s jeho tenzí – tenze svalstva nohou a relativní relaxace svalstva horní části těla cvičence. Variabilita postoje-střehu podporuje dynamiku techniky ve střetové situaci.

Přechody jsou dynamické změny mezi základními polohami, například z postojů do kleků, sedů, lehů. Tyto přechody jsou kromě používání ve střetových situacích vhodné i pro rozvoj zdravých každodenních pohybových návyků. Při přechodech se cvičenec pohybuje vzpřímeně, nenaklání se do stran (vlevo, vpravo) ani do předklonu či záklonu. Stále udržuje rovnováhu (stabilitu) a uvolněně celé tělo.

Pohyby paží jsou dynamické činnosti, kterými uskutečňujeme kontakt se soupeřem (dotek, úchop, objetí). Specifickými pohyby paží jsou úder, které se nacvičují i s využitím různého nářadí a náčiní (úderové podložky, pytle apod.).

Pohyby nohou zahrnují základní kroky cvičenců a kopy. Základní kroky se zásadně uskutečňují překročením nebo sunem v různých směrech. Ze základní polohy-střehu začíná pohyb zadní nebo přední noha. Je potřeba si uvědomit opornou fázi, kdy se podložky dotýká jen jedna noha. Toto je důležitý aspekt pro nácvik dalších pohybů nohou, kopů. Cvičenec si uvědomuje prostor a také jeho maximální využití materiálních a nemateriálních prvků (konkrétní prostorové podmínky, charakter povrchu, apod.). Charakter použití techniky určuje pohyby nohou v postoji, nebo na kolenou. S pohybem nohou souvisí i pohyby celého těla, které vykonáváme různými obraty. Všechny nepřesnosti v dynamice přemístování limitují celkovou efektivnost střetové činnosti.

Obraty těla jsou otáčení okolo podélné osy těla, při kterých zachováváme vertikální stabilitu. Jsou technickými činnostmi pevně spojenými s pohyby nohou a současně důležitou součástí přípravy pro techniky hodů. V úpolových aktivitách používáme obraty i ve výskoku a ve spojení s úderem a kopem.

Přemístování je pohyb k soupeři nebo od soupeře. Je to dynamický způsob činnosti, při které dochází ke změně polohy těžiště cvičence v horizontální rovině za současné změny plochy opory. Přemístováním dosahujeme ve střetu výchozí situaci pro vedení útoku, obrany nebo protiútku. Podle mechaniky pohybu těla k přemístování využíváme:

- chůzi,
- skok.

Způsoby navazování kontaktu jsou rozhodující částí základní úpolové techniky. Provádíme ho bezprostředním kontaktem jakékoliv části těla nebo prostřednictvím zbraně. Kontakt můžeme navázat:

- dotekem (zahrnujeme sem i úder, jako specifický dynamický dotek),
- úchopem,
- objetím.

Při kontaktu dochází k přenosu energie na soupeře krátkodobě (u doteků), anebo dochází k delšímu spojení se soupeřem za účelem realizace techniky (přechod, zdvih apod.). Přenos energie je provázen ukotvením se na soupeři (úchop, objetí). Tato činnost je rozhodujícím momentem ovlivňujícím úspěšnost střetu.

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene (soupeře) využíváme ve střetových situacích pro narušení stability a změny postavení soupeře. Důležitý je i význam zdravotní a bran- ný. Základní podmínkou těchto činností je základní poloha – střeh. V úpolových aktivitách využíváme optimální techniku zvedání a nošení cvičenců.

Technika spočívá v:

- v mírném bederním předklonu trupu o 30° - 40°,
- iniciaci pohybu od extenzorů kolen a beder,
- záda co nejvíce rovná (toporná) a vzpřímená.

Při úpolových technikách se zřetelem na anatomicko-fyziologické podmínky cvičenců respektujeme zásady správného zvedání, nošení a spouštění soupeře:

- do činnosti zapojujeme jako první nejsilnější svalové skupiny dolních končetin,
- dodržujeme správnou práci trupu,
- zabezpečujeme dostatečnou stabilitu,
- využíváme vhodné kontakty paží, rukou se soupeřem,
- využíváme nadlehčení soupeře jeho vychýlením,
- využíváme vzájemný vztah těžišť cvičenců,
- využíváme možnosti horizontální roviny,
- držíme soupeře co nejbližší k jeho těžišti,
- při spouštění soupeře využíváme stejné zásady jako při zvedání.

Pádová technika je součástí pohybových návyků většiny úpolových aktivit, kterými přispíváme ke snížení úrazovosti. Má význam i v jiných aktivitách a také v běžném každodenním životě jako protiúrazová zábrana. Pádová technika nemá výslovně úpolový charakter, protože pád lidského těla na podložku není klasifikován jako úpolová činnost. Pád vzniká součtem vektorů několika sil:

- gravitací, která působí směrem k podložce,
- vnitřními silami vytvářenými padajícím,
- vnějšími silami (způsobenými útočníkem, nárazem apod.).

Při pádu dochází k náhlé změně pohybové struktury, způsobenou ztrátou statické nebo dynamické rovnováhy s převládajícím působením gravitace. Pohybová struktura se projeví obnovením rovnováhy vytvořením nové plochy opory, třeba i jinou částí těla než chodidly (Reguli, 2000).

Pádové techniky rozdělujeme podle dominantního směru pádu, podle otočení kolem osy ramen a podle způsobu tlumení dopadové energie (tab. 5)

Tab. 5. Systematika pádových technik

dominantní směr	převrat	zaražení
pád vpřed	s převratem	bez zaražení se zaražením
	bez převratu	bez zaražení se zaražením
pád vzad	s převratem	bez zaražení se zaražením
	bez převratu	bez zaražení se zaražením
pád stranou		se zaražením
kombinované pády	vzad s pohybovou strukturou pádu vpřed s převratem vzad s obratem 180° „padající list“	

Při pádových technikách je důležité dodržovat biomechanické, tzv. sjednocující principy (Reguli, 2007, 2000):

- sílu rozložit na plochu,
- zabránit kontaktu zranitelnými částmi těla s podložkou,
- uskutečnit pád valivým způsobem,
- prodloužit vykonávání pádu,
- využít energii pádu na opětovné zaujetí postoje-střehu,
- použít jednoduchou a přirozenou techniku.

5.2 Úpolové sporty

Zejména v minulosti, ale i dnes, se můžeme na různých místech setkat kromě názvu úpolové sporty i se slovními spojeními sportovní úpoly, bojové sporty, bojová umění, sportovní druhy úpolů, úpolová (sportovní) odvětví a podobně. V odborné literatuře se prosazoval výraz sportovní úpoly. Měl navodit spojení s tehdy chápáným výrazem sport, jakožto soutěžní aktivitou. Sport byl chápán jako činnost, jejímž výsledkem měla být co nejvyšší výkonnost a její uplatnění v soutěžích. Mnoho sportujících však nesportuje kvůli dosahování nejvyšších soutěžních met. Dnes se přikláníme k modernější a širší definici, jak je zakotvena v Evropské chartě sportu. Z důvodů jazykových, ale i z hlediska odborné terminologie používáme pojem úpolové sporty.

Evropská charta sportu (1992) ve druhém článku definuje pod pojmem sport „všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

V systematice úpolů jsou úpolové sporty nazvány úrovní úpolových systémů. Systém není jen souhrnem určitých prvků. Je v nich pořádek, jsou mezi nimi vzájemné souvislosti. Každý

z úpolových sportů je nositelem znaků, které jej odlišují od ostatních úpolových sportů. Jde o vlastní:

- název (aikidó, džúdó, karate, zápas ...),
- vývoj (každý se zrodil v jistých historických souvislostech),
- prostředky (technické, taktické, materiální),
- členskou základnu a její vnitřní hierarchii,
- zastřešující organizaci a systém národních a regionálních organizací,
- metody a formy výcviku, vzdělávání a výchovy (vzájemně více, či méně odlišné),
- soutěžní sporty i systém soutěží, pravidel a evidence výsledků,
- nesoutěžní sporty systém zkoušek, titulů a hodnot.

Je potřeba připomenout, že ne každý sport má všechny uvedené znaky rozvinuty na stejné úrovni a některé sporty ani všechny vyjmenované znaky neobsahují. Stejně jako v minulosti, i v současnosti neustále vznikají nové úpolové systémy a jednotlivé znaky se u nich objevují tak, jak se nový sport vyvíjí a získává své příznivce.

Znaky, kterých jsou jednotlivé úpolové sporty nositeli, je od sebe oddělují, rozlišují. Některé znaky jsou si ale velmi podobné. To umožňuje, abychom vytvořili nadřazené kategorie a jednotlivé úpolové sporty seskupili. Úpolové sporty můžeme rozdělit podle různých kritérií. Vždy spíše záleží na tom, k čemu nám má rozdělení pomoci. Obecně se jako nejhodnější kritérium jeví kritérium zaměření úpolového sportu. Každá část úpolů, tedy i úpolové sporty mají společné znaky. Každý z úpolových sportů má ale jiné zaměření, každý rozvíjí u cvičenců jiným způsobem různé dovednosti, schopnosti, vlastnosti a podobně. Jednotlivé skupiny úpolových sportů v následujících kategoriích vyjadřují cíl, kvůli kterému se zejména cvičí.

Soutěžní úpolové sporty (box, kendó, zápas, atd.). Hlavním znakem je systém soutěží a příprava na ně s cílem dosáhnout vrcholového výkonu v těchto soutěžích podle platných pravidel. O výsledcích se vedou a uchovávají záznamy.

Sebeobrané úpolové sporty (džúdžucu, gošindó, krav maga, musado, atd.). Hlavním znakem je zaměření na aplikaci úpolového sportu pro potřeby sebeobrany.

Komplexně rozvíjející úpolové sporty (aikidó, tchai ti, atd.). Hlavním znakem je celoživotní rozměr a mnohdimenzionální rozvoj člověka v oblasti tělesné, duševní, sociální i spirituální.

Jednotlivé úpolové sporty nepatří vždy výlučně právě do jedné ze skupin. Každá kategorizace je jen pomůckou bez absolutní platnosti. Když je řeč o zaměření jednotlivých úpolových sportů, mluvíme o nich v kontextu s konkrétní skupinou cvičenců. Většinou jsou sdruženi v organizaci s cíli postavenými v jedné z uvedených oblastí. Mnohem jednodušeji lze úpolové sporty rozdělit podle jejich vztahu ke sportovní soutěži. Toto rozdělení je důležité zejména v mezinárodním sportovním hnutí. Vznikají tak dvě velké kategorie:

- soutěžní úpolové sporty,
- nesoutěžní úpolové sporty.

Toto rozdělení je jednoduché, postrádá ale význam druhé skupiny úpolových sportů. To, že se v nich nesoutěží, nic nevypovídá o tom, co je pak jejich cílem. Jiné rozdělení úpolových sportů je možno použít všude tam, kde je potřeba upozornit na jeden určitý znak. Tak je kupříkladu možno rozdělit je podle používaných technických prostředků:

- úpolové sporty používající zejména zbraně (šerm, kendó, iaidó a další),
- úpolové sporty používající zejména kontakt částmi těla:
 - s použitím zejména úderů a kopů (box, karate, taekwondo a další),
 - s použitím zejména hodů a znehybnění (džúdó, sumó, zápas a další).

Rozdělení podle používaných prostředků je výhodné, zejména když mluvíme o soutěžních úpolových sportech. Pravidla soutěží totiž přesně vypovídají o tom, jaké konkrétní prostředky je v soutěži možno použít, případně, které jsou zakázány. Mnohé z úpolových sportů jsou komplexní, obsahují prostředky s použitím zbraní i s použitím kontaktu částmi těla, jako třeba aikidó nebo džúdžucu. I zde však možno sledovat preferenci určité skupiny technických prostředků.

Z hlediska rozdílného vývoje a příčin vzniku úpolových sportů v jednotlivých kulturách je rozdělujeme podle kulturních konotací. To je důležité, protože mnoho úpolových sportů není spojeno jen s cvičením. Má svoje filozofické zázemí, které bývá často nesprávně pochopeno právě proto, že není vnímáno v kontextu doby svého vzniku a vzhledem ke kultuře, ve které vzniklo. V tomto případě je však lépe zmiňovat se o místě původu, protože většina úpolových sportů je dnes už celosvětově rozšířena. V jednotlivých zemích vznikly různé styly a školy úpolových sportů, což je ovlivněno různou úrovní tréninkového procesu a stavem výzkumu úpolových realit v jednotlivých zemích.

Každý z úpolových sportů může žákům nabídnout jiný pohled na úpolové realie, umožní jim prožitek různých druhů úpolových kontaktů. Ne všechny technické prostředky úpolových sportů jsou vhodné na všech stupních vzdělávání. Například techniky úderů a kopů se nedoporučují vyučovat na prvním a druhém stupni základních škol. I u opatrného cvičení ukázněných žáků může vlivem nedostatečné kontroly úderové techniky dojít k nepřiměřenému kontaktu. Na středních školách pak vyučujeme úpolové sporty využívající zejména úderů a kopů bez silného fyzického kontaktu se soupeřem. Důležité je, aby učitel znal význam a techniku prováděných technik úpolových sportů.

Aikidó – nesoutěžní, komplexně rozvíjející úpolový sport a bojové umění sebeobránného a neútočného charakteru (Reguli, 2003, 2000). Jeho vykonávání vyžaduje vysokou kvalitu celého spektra koordinačních schopností, reakční rychlosti a aerobně-anaerobní vytrvalosti. Ve školní tělesné výchově z technických prostředků aikidó vyloučíme zejména páky na zápěstí a vstupy s údery (atemi).

Techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:

- specifická průpravná cvičení,
- základní postoj (hanmi), přemístování,
- základní techniky proti útoku úchopem souhlasnou a nesouhlasnou rukou za zápěstí:
 - techniky znehybnění (ikkjó, sankjó),
 - techniky hodů (irimi nage, tenči nage, šihó nage, kote gaeši).

Džúdó – soutěžní úpolový sport, který obsahuje i svoji sebeobránnou a zdravotně-tělovýchovnou část. Ve školní tělesné výchově z technických prostředků džúdó vyloučíme zejména škrcení (šime waza) a strhy (sutemi waza).

Techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:

- specifická průpravná cvičení,
- základní postoj (šizen tai), přemístování,
- základní techniky v nácviku s pasivním soupeřem,
- techniky hodů (nage waza): ógoši, ósoto gari, ippon seoi nage,
- techniky znehybnění (katame waza): hon kesa gatame, kata gatame a úniky z těchto držení.

Karate – soutěžní úpolový sport, založený na obraně a útoku za pomoci úderů a kopů (Zemková et al., 2006). Ve školní tělesné výchově z technických prostředků karate vyloučíme zejména na kopy nad úroveň pasu, údery vedené na horní pásmo (džódan – hlava a krk).

Techniky vhodné pro školní tělesnou výchovu:

- techniky postojů se zaměřením na volný bojový postoj,
- techniky úderů: čoku cuki (seiken, teišo),
- techniky seků: empi učí (age, mawaši),
- techniky krytů: soto uke, džódan uke, gedan barai,
- techniky kopů: mae geri,
- kombinace technik: jednoduché obrany proti útokům (např. čúdan cuki – soto uke, džódan cuki).

Zápas – soutěžní úpolový sport. Podporuje zejména rozvoj silových schopností a celý komplex koordinačních pohybových schopností.

Doporučené techniky pro školní tělesnou výchovu na středních školách:

- základní postoje a pohyby po podložce,
- techniky přítrhů, strhů,
- techniky porazů,
- techniky v poloze parter, základní postavení,
- techniky přetočení a přechodů.

5.3 Sebeobrana

Užitkově pohybová činnost tvořena různými úpolovými aplikacemi, kterými řešíme konkrétní situace fyzických střetů. Je to otevřený systém, ve kterém podle okolností můžeme měnit konkrétní úpolové aktivity tak, aby akce byla dostatečně účinná, rychlá, se zachováním zájmů chráněných zákonem. Sebeobrana je legální prostředek každého občana. Sebeobrana se uskutečňuje mimo všechna pravidla úpolových sportů a ohrožená osoba používá všechny dostupné prostředky (úpolové aktivity, připravené zbraně, náhodné předměty). Není možné dopředu určit, jakými prostředky bude obrana vykonávána.

Podle cílové skupiny, pro kterou jsou úpolové aplikace určeny, dělíme ji na osobní a profesní sebeobranu.

Osobní sebeobrana – je určena široké oblasti zájemců. Ve smyslu příslušných právních norem (nutná obrana) kromě vlastní sebeobrany jde i o pomoc při napadení jiných osob, chránění majetku – všeobecně o zabráňování protiprávní činnosti. Používání různých úpolových technik vede ke způsobení bolesti až k ublížení na zdraví. Při nácviku a osvojování techniky sebeobrany je proto potřeba dodržovat pravidla a udržovat cvičence ve vymezených podmínkách nutné obrany. Zneužití fyzické převahy získané osvojením si sebeobránných technik k znevýhodnění jiného občana odporuje zásadám fair play a zásadám platným v lidské společnosti. Takové jednání má i trestně-právní následky.

Příprava a výcvik technické složky sebeobrany jsou determinovány těmito zásadami:

- respektování a dodržování příslušných právních norem (krajní nouze, nutná obrana),
- tělesné předpoklady jsou u jednotlivců rozvinuty na různé úrovni – cvičení musí respektovat stav úrovně pohybových schopností běžné populace, není známa úroveň všeobecné a speciální přípravy,
- trvání přípravy a výcviku je jenom po krátkou dobu, což je závislé na motivaci, nedostatku volného času a fyzické neschopnosti absolvovat objemem a intenzitou náročný výcvik,
- v populaci je potřebné věnovat se sebeobraně pro specifické skupiny občanů – ženám které jsou ohroženější skupinou, často napadané specifickým způsobem (sexuální agrese),
- kromě nácviku sebeobránných technik vytváříme psychickou odolnost, potlačujeme strach z kontaktu, zvyšujeme sebevědomí a jistotu, víru ve své schopnosti se ubránit.

Období školního vzdělávání je důležitým obdobím pro rozvoj osobnosti člověka. Obeznamení s úpolovými aktivitami, tedy i se základy sebeobrany, přináší možnost použít, ale i zneužít naučené dovednosti. Pokud by byla v procesu osvojování dovedností zanedbaná prevence, mohlo by dojít k nepochopení smyslu úpolů a sebeobrany. Nácvik sebeobrany je podmíněn bezprostředním pochopením etiky a etikety, spravedlnosti a čestného boje.

Střetovou situaci, podle stupně nebezpečí, řešíme využíváním verbálních prostředků:

- Domluva a napomenutí – používáme při společensky méně významném zájmu (rušení nočního klidu, slovní invectivy apod.) nebo když bezprostředně nehrozí jiné nebezpečí.
- Výzva – používáme ji tehdy, pokud tím neohrozíme úspěšnost naší obrany. Nepoužíváme ji tehdy, pokud naši činnost již nemůžeme přerušit, protože by útok mohl způsobit zranění nebo velké škody. Při výzvě je potřeba vyslovit výstrahu (upozornění), že pokud nebude respektována, tak obránce použije tvrdý obranný útok. Jestliže útočník již útočí, výzvu nepoužíváme.

Sebeobrana (mužů i žen) je především prevencí, zásadami jednání, kterým se vyhneme většinou rizikových situací. Žáky je nutno instruovat a věřit osvojení poznatků z prevence násilí:

- pokud to lze, nechodit nikdy sám,
- vyhýbat se po setmění neosvětleným místům,
- nepoužívat zkratky,
- vždy si dobře všimnout okolí,
- chodit po rušných ulicích a v protisměru jezdících aut,
- vyhýbat se místům, kde by se mohl skrývat útočník,
- pokud jsme sledováni, být ostražitý,
- vyhýbat se lidem a místům, ze kterých nemáme dobrý pocit,
- pokud je třeba, okamžitě volat o pomoc,
- nenosit s sebou mnoho věcí,
- svoje osobní věci mít u sebe,
- zbraň mít vždy připravenou k použití a vědět jak ji použít,
- nenosit peníze a cennosti na jednom místě,
- při používání telefonu být ostražitý,
- na ulici nechodit se sluchátky na uších,
- pokud chceme někam jít, dopředu se obeznámit s tímto místem,
- při přiblížování se ke svému bytu, domu mít připravené klíče v ruce,
- nepředpokládat, že během dne nebo na osvětlených a frekventovaných místech je možnost napadení menší.

Celý systém sebeobrany zabezpečuje v první řadě obranu proti osobnímu napadnutí, kterou musíme vykonávat ve smyslu nutné obrany tak, jak je definována v § 13 trestního zákona 140/1961 Sb.

6 Bezpečnost u cvičení úpolů

Učitelé se někdy mohou obávat, že cvičení úpolů povede ke zraněním a úrazům. Tyto obavy jsou opodstatněné stejně, jako u jiných pohybových aktivit. I cvičení úpolů, správně organizované a s jasně vyloženými a žáky pochopenými pravidly je dostatečně bezpečné. Učitel si musí být jistý, že žáci správně rozuměli výkladu a pochopili cíl cvičení, dovolené prostředky a zakázané akce. Zde je potřeba připomenout, že je nutno žákům vysvětlit především to, co dělat mají a ne to, co dělat nesmí, protože by mohlo dojít k paradoxnímu efektu – člověk rád zkouší, co je zakázáno.

Úpolové aktivity jsou variabilní. Jsou to někdy jednoduché, někdy složité, nenáročné i náročné pohybové aktivity. Vyžadují kromě dodržování základních pravidel osvojování si a zdokonalování pohybových dovedností dodržovat i specifické úpolové požadavky přípravy. Jednou z důležitých oblastí přípravy jsou i bezpečnostní pravidla, které si osvojování úpolových aktivit vyžaduje od učitele a hlavně od samotných aktérů – žáků a studentů.

Pokud začínáme s osvojováním základních úpolů je potřebné adepty dobře poznat a dokonale ovládat. Oni musí naše příkazy a povely okamžitě respektovat, aby nedošlo v některých případech ke zraněním. Případným neshodám zabráníme také tím, že při sestavování programů přípravy dbáme na všechny didaktické zásady a na specifčnost jednotlivých úpolových aktivit. Při vlastním nácviku a zdokonalování řídíme cvičení energicky s důsledným dodržováním jasných a jednoduchých pravidel. V prvopočátcích přípravy nezařazujeme cvičení, které vyžadují dlouhodobější čas osvojování a hlavně osvojování složitějších pohybových struktur a činností, která cvičenci nemohou vykonávat pro jejich nedostatečnou kondici. Snažíme se svěřence vést k velkému bojovému úsilí, ale nedovolujeme používání bezohlednosti, tvrdosti a zákeřnosti! Iniciujeme je k čestnému boji, zodpovědnosti ke spolucvičencům a dodržování fair play.

Jednotlivá cvičení vykonávají cvičenci přímo na ploše tělocvičny, k některým je potřebné zabezpečit měkké podložky. Umísťujeme je v prostoru tak, aby nedošlo k narážení cvičenců do sebe, do nářadí anebo do stěn tělocvičny. Jestliže si všimneme možnosti nevhodného kontaktu, okamžitě striktně přerušíme činnost a vysvětlíme nebezpečí vznikajících momentů. Snažíme se poznávat charakterové rysy jednotlivých cvičenců a vyzdvihujeme zdravé sebevědomí a agresivitu v jednotlivých aktivitách. Přirozené projevy nepřerušujeme, doporučujeme pokřik i radost ze zdravého vítězství.

U nácviku složitějších pohybových struktur, různých technik, pádů zvyšujeme pozornost a energičnost řízení přípravy. Při kontaktních činnostech upřesňujeme pravidla a dáváme možnost cvičencům na úpolovou seberealizaci bez následků úrazů, ale s překonáváním pocitů bolesti, strachu a s posilováním zdravého sebevědomí cvičících. Po ukončení cvičení je třeba hodnotit jej, určit vítěze, vysvětlit nedostatky, chyby a případně pokárat nesportovně agresivní cvičence.

Je důležité obeznámit svěřence s možností poškození zdraví. Žáci by měli znát proč k němu dochází, jak mu předcházet a jak řešit případné zdravotní problémy. Nejčastěji dochází k úra-

zům, které vznikají okamžitě kontaktem, nedisciplínou, špatně vykonanou činností, nevhodným pádem, úderem a nefyziologickým pohybem. Může dojít k mikrotraumatům, drobnému poranění, které cvičenec nezpozoruje a ve cvičení pokračuje (porušení svalu, naražení kloubu, porušení kosti). V důsledku nepřímého zatížení organismu, opakovanou nepřímou zátěží, opakovanými úrazy i mikrotraumaty dochází potom ke chronickému poškození organismu cvičence, které při nesprávném léčení může organismus poškodit trvale.

Protože úpolová cvičení jsou přirozená, chovají se u jejich cvičení i cvičenci přirozeně. Projevují naplno své emoce a to pozitivní i negativní. Úpolové hodiny ve školní tělesné výchově mohou být i dost rušné. Učitel proto musí rozpoznat, dokdy je ještě ruch mezi cvičenci přínosný. Cvičení úpolů musí být založeno na dobrovolnosti. V dnešní společnosti, kdy se dostává stále do většího vlivu komunikace prostřednictvím informačních technologií, jeden z nejstarších prostředků – dotyk bývá i v rané výchově zapomínán. Stále častěji se setkáváme i s cvičenci, kteří se neumějí, nebo bojí dotknout druhého člověka, a taky mají obavy, že se někdo dotkne jich. Pochopitelně, takovéto cvičence k tomu nemůžeme nutit. Úpoly, jejichž podstata tkví v umění správně se dotýkat, pracují i na rozvoji taktilních prožitků – který dotyk je příjemný a který není, který je silný, nebo slabý a podobně.

Ne všechna cvičení se mohou procvičovat se všemi věkovými kategoriemi. Kromě obecně známých principů fyziologie dítěte a ontogeneze pohybu bychom měli zvážit i to, že ta cvičení, která jsou svojí povahou založena na obraně a útoku mohou cvičit jenom jedinci schopní na určité úrovni posoudit vztah mezi příčinou a důsledkem. Kupříkladu, cvičení při němž se jeden cvičenec snaží dotknout dlaně jiného cvičence, který uhýbá, cvičí i rodiče s batolaty. Podobné cvičení, kdy se snažíme dotknout dlaní partnerových tváří, však mohou cvičit jen mládež a dospělí. Příliš silný úder by mohl bolet, nebo ublížit. To děti mladší 8-9 let většinou v zápalu boje neumějí posoudit.

To znamená, že některá cvičení mohou být nebezpečnější, než jiná. Učitel by měl mít vždy dostatečný přehled o všech cvičících tak, aby mohl v případě potřeby zasáhnout a usměrnit cvičence. Platí pravidlo, že u méně známých, nebo nových cvičení je potřeba rozdělit cvičence jen do několika skupin. Tu je možné využít i právě necvičící jako rozhodčích.

Jsou úpolová cvičení, která jsou známější než jiná. Aby se cvičenci i učitelé mezi sebou lépe dorozuměli, mají známější cvičení i své názvy. Nejsou ale žádným způsobem kodifikovány a od skupiny ke skupině se mohou lišit. Vždy, když učitel uzná, že pro lepší motivaci, objasnění cvičení a jeho pravidel, či z jiných důvodů chce použít nějaký název, neměl by se držet žádných konvencí a vymyslet název, který aktuálně odpovídá pohybové situaci, věku cvičenců, jejich kulturnímu pozadí a tak dále. Tak, jak se v minulosti používaly názvy Na krále, Na vítěze, Na siláka, Přetlačování krabů a tak dále, je dnes možné použít i cvičencům právě populární hrdiny a jejich činnosti, třeba Nemo mezi medúzami, Přetahování Spidermanů, Mulan zápasí a podobně. Je potřeba myslet v intencích snů a emocionálních prožitků cvičenců.

Cvičenci se navzájem dotýkají, je potřeba dbát na vhodné hygienické návyky:

- čistotu cvičenců,
- správné ustrojení (vhodný cvičební úbor, ne: hodinky, náramky, náhrdelníky.),
- úpravu (nehty, poranění kůže, líčení).

Zamezení zraněním:

- vybírat cvičení vhodná pro danou skupinu z hlediska stupně vývoje fyzického, psychického, sociálního,
- popis cvičení dokonale pochopitelný cvičencům,
- jasně vymezené úkoly jednotlivých cvičenců,
- jasné instrukce učitele (začátek a konec cvičení, přerušení).

Bezpečnost u cvičení

- cvičenci jsou zodpovědní za bezpečnost svého spolucvičence,
- některá cvičení vyžadují určitou úroveň rozvoje specifických úpolových dovedností (např. pádová technika),
- emotivnost cvičení vtahuje cvičence do činnosti, jejich vědomá sebekontrola je omezená,
- dbát na ontogenetické, fylogenetické, psychické a sociální faktory úpolů.

7 Rozvoj pohybových schopností

7.1 Pohybové schopnosti rozvíjené úpolovými cvičeními

Zejména základní úpoly se dají použít k rozvoji jednotlivých pohybových schopností. Tento poznatek se využívá nejen u úpolových sportů, kde zatížení musí být specifické, ale i ve školní tělesné výchově. V minulosti byli úpoly považovány jako prostředek hlavně silových schopností. Dnes známe široké spektrum cvičení, které můžeme aplikovat na rozvoj téměř všech pohybových schopností. Rozděluje tak cvičení k rozvoji pohybových schopností:

- kondičních:
 - vytrvalostních,
 - silových,
- smíšených (hybridních):
 - rychlostních,
- koordinačních:
 - reakčních,
 - rovnováhových,
 - rytmických,
 - kinesteticko – diferenciacních,
 - orientačních.

V teorii sportu není používáno jednotné rozdělení pohybových schopností. Jsou to složité jevy a není snadné najít dělicí kritéria. V různých publikacích můžeme najít různá dělení i různý počet pohybových schopností a jejich jednotlivých komponent. Z pohledu průpravných úpolů je proto důležité, aby byl učiteli předem jednoznačně jasný cíl, k němuž se má prostřednictvím úpolu dojít.

Jak již bylo řečeno, v minulosti se u nás úpoly považovaly za prostředek rozvoje zejména silových schopností v jejich jednotlivých složkách. Důvodem byla před sto padesáti lety inspirace sokolským zápasem. I pro nedostatečné (a tehdy i neznámé) technické vybavení bylo platné tvrzení starých sokolů, že možno vycvičit sílu celého těla jen prostřednictvím úpolových cvičení (Tyrš, 1873). Dnes, inspirováni desítkami různých úpolových sportů z celého světa, ve kterých je síla marginální schopností, známe široké spektrum cvičení, které můžeme aplikovat na rozvoj téměř všech pohybových schopností a to s výrazným zaměřením na koordinační schopnosti. Ty bývají neprávem ve školní tělesné výchově často opomíjeny. Protože senzitivní období jednotlivých komponent koordinačních schopností se nachází v průběhu základní školní docházky, měli bychom zařazovat průpravné úpoly nejen na druhém stupni, ale i na prvním stupni základních škol. Dnes už je prokázáno, že cvičení úpolů i na prvním stupni je prospěšné a bezpečné (např. v pracích P. Bartíka, 1996, 1999, 2000).

Ve školní tělesné výchově kombinujeme prostředky, metody a formy cvičení. Kondiční příprava je dlouhodobě zaměřena na vykonávání adaptačních změn v organismu žáka. Je zaměřena zejména na získání energetického a funkčního potenciálu žáka a sportovce.

Mimořádně vhodné předpoklady pro rozvoj motoriky jsou u dětí mladšího školního věku. Určitá nerovnoměrnost v růstu kostí a svalstva se projevuje u dětí v období 8 – 9 let ztížením realizace některých cvičení, která kladou vyšší požadavky na přesnost, preciznost a koordinaci pohybů v prostoru. Mnozí autoři opakovaně potvrdili, že jen tělesnou přípravou (sportovním tréninkem) minimálně v rozsahu 6 – 8 hodin týdně lze u dětí a mládeže výrazněji v určitém věkovém období zasáhnout do přirozeného rozvoje jednotlivých pohybových schopností (Moravec et al., 2004, Dovalil et al., 2002).

Kondiční schopnosti mají zvýšené požadavky hlavně na funkční systém organismu – tedy na pohybový systém, dýchání, srdeční činnost, metabolismus a transportní systém, nervový systém apod.

Vytrvalostní schopnosti jsou charakterizovány vykonáváním činností po relativně dlouhý čas a dělíme je na anaerobní a aerobní. Anaerobní vytrvalostní schopnost je krátkodobá vytrvalost do třech minut při velmi intenzivní činnosti na hranici maxima. Je to doba cvičení kata nebo kratších forem randori.

Aerobní vytrvalost není téměř omezená časem. Při ní se mobilizují všechny energetické zásoby organismu. V úpolové praxi je to schopnost odcvičit intenzivně celou vyučovací hodinu. Vytrvalostní schopnosti se opírají především o aktivaci aerobního energetického systému (O₂ systém). Aerobní vytrvalost (dlouhodobá a střednědobá) se opírá o zvýšení aktivace pomalých svalových vláken a v menší míře o rychlá glykolytická svalová vlákna. Při anaerobní vytrvalosti je aktivizován laktátový systém se zapojením především rychlých glykolytických svalových vláken a v menší míře rychlých oxidativních svalových vláken.

Rozeznáváme amortizační silovou schopnost (maximální silovou schopnost), kterou tlumíme anebo zeslabujeme působením vnější síly – vstup do soupeřova útoku a rychlostně-silovou schopnost (výbušná síla), kterou využíváme při ukončení techniky hodů. Tyto jsou při rozvoji úzce spjaty s relativně malým objemem práce, malými metabolickými požadavky, ale s maximální intenzitou. Staticko-silovou schopnost (silově-vytrvalostní schopnost), kterou rozvíjíme úsilím po delší čas při znehybnění. Tyto jsou obvykle spojeny s příznaky únavy a s velkým objemem zatížení.

Rychlostní schopnosti jsou dány koordinovanou kontrakcí svalstva v určitém čase. Jedná se tu o akceleraci, schopnost rychlého pohybu ze statické polohy, schopnost rychlého pohybu z bojového postoje do soupeřova útoku. Schopnost rychlého uskutečnění jednotlivých pohybů je podmíněna současným rozvojem schopnosti spojení těchto jednotlivých pohybů do složitěho a komplexního celku technik úpolových aktivit. Sem zařazujeme: reakční, acyklické, cyklické rychlostní schopnosti. Z toho vyplývá složitost struktury těchto schopností což podmiňuje i rozmanitost ovlivňujících faktorů a složitost její přípravy. Růst výkonnosti závisí do značné míry od úrovně speciální rychlostně-silové přípravy, která obsahuje všeobecnou a speciální část (Moravec et al., 2004).

Ohebnost je dána kloubní pohyblivostí a pružností svalů. Pro úpolové aktivity je výhodná fyziologická ohebnost. Při dosahování extrémních poloh může dojít k uvolnění vazivových struktur, které zpevňují klouby a tím se mohou poškodit. Ztuhnuté a nerelaxované svalstvo má negativní vliv na ostatní pohybové schopnosti a často vede ke zraněním žáků anebo sportovců.

Kloubní pohyblivost se snižuje nadměrnou aplikací silových cvičení, vlivem nízké vnější teploty, únavy, v průběhu dne apod.

Pokud záměrně nerozvíjíme tyto schopnosti, postupně s věkem se jejich úroveň snižuje. Kloubní pohyblivost ovlivňuje vztah mezi svaly zabezpečujícími pohyb v příslušném kloubu. Zde se tonické – posturální svaly zkracují a fázické svaly se oslabují – vzniká nerovnováha. Při pohybu musí být oba dva tyto svalové systémy v rovnováze. K rozvoji využíváme metodu dynamického cvičení, metodu strečingové postizometrické relaxace a metody permanentního natahování svalstva postupně ve třech fázích.

Koordináční schopnosti závisí hlavně na přijímání a přenosu informací z jednotlivých analyzátorů a jejich zpracování v centrální nervové soustavě. V úpolových aktivitách mají tyto schopnosti velkou a bezprostřední úlohu a jsou velmi potřebné pro osvojování si úpolových technik. Umožňují vykonávat pohybové činnosti tak, aby měly z hlediska kinematické a dynamické struktury nejúčelnější průběh a výsledek. Tyto schopnosti mají úzké propojení zejména na rychlostní, rychlostně-silové schopnosti a sportovní dovednosti. Jejich vyšší úroveň umožňuje žákovi efektivněji využívat jeho celkový pohybový potenciál a chrání ho před zraněním.

Reakční schopnosti – schopnosti rychle reagovat standardní anebo nestandardní pohybovou činností na jednoduchý akustický, vizuální, taktilní anebo kinestetický podnět anebo složitou změnu situací. Tato schopnost je spojená s rychlostní schopností. V úpolových aktivitách používáme složité motorické reakce. Podnět dává útočník, který ho vykonává různou technikou. Napadený přesně neví jaký bude podnět a naproti tomu se musí okamžitě správně rozhodnout a uskutečnit svým pohybem adekvátní odpověď.

Rovnováhové schopnosti – schopnosti udržovat tělo v relativně klidném postoji, obnovit rovnováhu po rychlých a nečekaných změnách poloh těla, resp. balancovat s náčiním. Statická rovnovážná schopnost je v uvědomění si polohy základního anebo bojového postoje v každém okamžiku pohybového projevu. Je základem všech činností. Dynamická rovnovážná schopnost má význam při, chůzi a přemísťování. Během vzájemného kontaktu je důležitá při vnímání sebe a soupeře jako jedné pohybové soustavy. Techniky úpolových aktivit jsou tedy založeny na porušení soupeřovi rovnováhy při současném udržování rovnováhy vlastní.

Orientační schopnosti – schopnosti kontrolovaně měnit polohu a pohyby těla v prostoru a čase. Význam má zejména v převrácených polohách, u pádových technik a ve cvičeních prováděných na zemi – v sedě, leže apod.

Časoprostorová situace v úpolových aktivitách se rychle mění a žák musí sledovat množství podnětů a všechny je při činnosti brát do úvahy. Musí tedy udržovat správnou vzdálenost od soupeře, sledovat a správně vyhodnocovat jeho pohyby i pohyby jiných účastníků střetu.

Kinesteticko-diferenciační schopnosti – jsou schopnosti jemně rozlišovat při řízení pohybové činnosti jednotlivé silové, prostorové a časové parametry. Schopnosti projevující se i ve specifických pocitech (kontakt, pohyb, nepřijemné pocity apod.). Jejich rozvoj umožňuje přesněji aplikovat rychlost, sílu i směr pohybu v kontaktu s konkrétním soupeřem v konkrétní situaci. Do úvahy je potřebné brát všechny biomechanické vlastnosti soupeře a jeho pohybu. Důležité jsou zkušenosti, které žák (sportovec) během své činnosti získává.

Rytmičké schopnosti – schopnost vystihnout, napodobit časové a dynamické členění průběhu pohybu, resp. realizovat vhodný rytmus pohybu zvnitřněný ve vlastních představách. Sladují pohyb ke konkrétní činnosti – technice i k soupeři. Mluvíme i o načasování pohybu. Každý

dá technika má vlastní rytmus, který se žáci učí vnímat. Dokonalé technické uskutečnění činnosti je závislé na poznání tohoto rytmu a přizpůsobení se mu.

Na rozvoj koordinačních schopností slouží celá škála nesespecifických a specifických cvičení rozšiřujících pohybové zkušenosti žáků (sportovců). Z metod v praxi nejvíce aplikujeme metodu obměňování výběru cvičení v souvislosti se změnou podmínek anebo vykonávání pohybů, kontrastní metodu, metodu spojeného účinku se zdokonalováním sportovní techniky a taktiky.

7.2 Způsoby dynamizace úpolových cvičení

Omezení cvičení pravidly znamená, že se do popředí dostává některá konkrétní pohybová schopnost, nebo specifická úpolová dovednost. Umožňuje to cíleněji a intenzivněji modelovat zatížení.

Jednotlivá omezení dělíme podle úkolů cvičenců, počtu účastníků, zaměření na jednotlivé části těla, použití náradí a náčiní, času cvičení, použitých technických prostředků a prostoru.

Podle rozdělení úkolů rozeznáváme základní úpoly:

- s rozdělením úkolů (na obránce a útočníka, jeden z cvičenců je po dobu jednoho cvičení vždy jen obráncem nebo jen útočником, jejich pohybové (úpolové) úlohy se liší),
- bez rozdělení úkolů (cvičenci jsou současně obránci i útočníky, úkoly zúčastněných jsou zpravidla stejné).

Podle počtu účastníků (mohou mít rozdílné nebo stejné úkoly) v základních úpolech, je rozdělujeme na cvičení:

- dvojic,
- skupin (za skupinu považujeme už triádu a každý další větší celek):
 - každý proti každému – každý člen skupiny bojuje proti všem ostatním sám za sebe,
 - skupina proti skupině – cvičenci bojují společně, rozdělení ve skupinách, členové každé skupiny navzájem kooperují,
 - jednotlivec proti skupině – cvičenec bojuje proti skupině jako celku nebo postupně proti jednotlivcům ze skupiny.

Základní úpoly se mohou cvičit se zaměřením na jednotlivé části těla jako cvičení:

- paží,
- nohou,
- trupu,
- hlavy,
- kombinované.

Podobně možno rozdělit základní úpoly podle používání náradí a náčiní na dvě skupiny:

- použití náradí:
 - *bez náradí,*
 - *na náradí.*

- použití náčiní:
 - *bez náčiní,*
 - *s náčiním.*

Pro dynamizaci cvičení je žáci mohou vykonávat s omezením času, prostoru a prostředků:

- Čas
 - bez časového omezení (cvičení se končí splněním úpolového úkolu),
 - s časovým omezením (cvičení se končí po uplynutí určeného času).
- Prostor
 - bez prostorového omezení (cvičenci využívají všech dostupný prostor),
 - s prostorovým omezením (cvičenci mohou využívat jen omezený prostor).
- Prostředky (zejména u odporů):
 - bez omezení prostředků (cvičenec může použít ke splnění úkolu jakýkoliv pohybový prostředek v souladu s druhem cvičení),
 - s omezením prostředků.

8 Nácvik a výkon úpolů

Základní úpolová technika se skládá převážně z uzavřených pohybových dovedností. Jejich struktura je relativně stálá. Zabýváme se co nejpřesnějším provedením každé polohy a každého pohybu v jejich základní formě a obměnách. S přihlédnutím na věk a předchozí vědomosti cvičenců je potřeba nejen procvičit dané pohybové úkoly, ale i vysvětlit základní principy těchto pohybů z hlediska návaznosti na techniku jednotlivých úpolových sportů, z hlediska biomechaniky, funkční anatomie, fyziologie, taktiky a podobně.

Procvičování základních úpolů, nebo technik úpolových sportů, či sebeobrany s partnerem je o něco složitější, než tomu bylo u procvičování základní úpolové techniky. Pohyby jsou přizpůsobovány konkrétnímu partnerovi. Proto v úpolech mluvíme o otevřených pohybových dovednostech. Pohybová struktura každé techniky je pokaždé o něco pozměněna. Partner, se kterým je vykonávána, se nezhřídkla složitým způsobem pohybuje a ve většině případů přímo odporuje provedení techniky. To je důvod, proč je nutno tyto dovednosti nacvičovat v měnících se podmínkách. Až po dostatečném nacvičení a procvičení můžeme hovořit o úpolovém výkonu. Oba způsoby se dále rozdělují:

- nácvik (zaměřen na učení se pohybovým dovednostem):
 - s určením obránce a útočníka:
 - s určením dopředu dohodnutých technik,
 - s volným použitím technik (nebo skupiny technik),
 - bez určení obránce a útočníka:
 - s určením dopředu dohodnutých technik,
 - s volným použitím technik (nebo skupiny technik),
- výkon (zaměřen na projev pohybových dovedností):
 - sportovní, podle soutěžního nebo jiného (např. zkušební) řádu (i verbálně formulovaného),
 - sebeobranný, ve skutečné krizové situaci, vyžadující jednat v mezích nutné obrany.

V úpolech se techniky nejčastěji procvičují prostřednictvím nácviku dovedností. Tvořivě se používají různé variace nácviku. Ve školní tělesné výchově se často užívá i sportovní výkon, a to jak při organizování zápolení v hodině tělesné výchovy, tak i ve školních soutěžích. Jak již bylo řečeno, nejčastější formou cvičení základních úpolů je hra. Hravá forma je velmi přístupná pro všechny věkové a výkonnostní kategorie. Umožňuje využití emotivních prvků pro větší dynamiku cvičení. Učitel, nebo trenér určuje, nebo spoluurčuje pravidla, podle kterých se hraje. Využívá se různých omezení. Tak je možno i stejné cvičení procvičit pokaždé trochu jinak, což na jedné straně pomůže zachovat otevřenost úpolových pohybových dovedností a na straně druhé udrží cvičení úpolů velmi živá. Platí zásada, že cvičenci by se nikdy neměli dvakrát setkat s úplně stejným cvičením základních úpolů. Každé cvičení by mělo být tak trochu překvapením.

Pro správné pochopení vykonávání úpolových aktivit vyžadujeme v tělesné výchově výkonnost žáka na určité pohybové úrovni. V ní se odrážejí individuální zvláštnosti žáka při technickém řešení konkrétního pohybového úkolu.

Tuto činnost vykonáváme v technické přípravě, která je zaměřená na osvojování a na zdokonalování pohybových a sportovních (úpolových) dovedností. Realizujeme ji v nácviku a výcviku techniky jednotlivých úpolových aktivit v souladu s poznatky o motorickém učení.

V této oblasti je důležitá technická příprava, jejíž obsah se mění v souvislosti s věkem, etapou a úrovní výkonnosti, též s faktory určujícími jednotné úpolové aktivity. Věnujeme se také technicko-taktickému řešení a energetickému zabezpečení pohybové činnosti žáků (sportovců). Pro další růst úpolové výkonnosti zvyšujeme i požadavky na virtuózně provedené pohyby s vynaložením maximálního úsilí. Osvojování si a zdokonalování techniky uskutečňujeme z hlediska dosažené úrovně v procesu motorického učení ve vícero na sebe navazujících fázích:

V první fázi (generalizace – iradiace) se úpolista obeznamuje s novými pohyby. Po vysvětlení a ukázce se vytváří zatím málo jasné představy o jejich provedení – pohyb po podložce, kontakt, bolest, apod. První pohyby jsou křečovitě a nemají plynulou návaznost. Rychlá únava nervového systému úpolisty si vyžaduje pomalý sled a malý počet opakování. Nácvik základů techniky je třeba zkoncentrovat do vícero po sobě následujících hodin výuky.

V druhé fázi (koncentrace-diferenciace) úpolista prakticky opakuje činnosti ve stabilních podmínkách. Při ustavičném opakování pohybů vzniká pohybová šablona na neuronové úrovni. Vyskytuje se velmi mnoho pohybových chyb. Úpolista dostává po drahách přímé a zpětné vazby další slovní, zrakové, taktilní informace, které zpracovává a spojuje s vlastními zkušenostmi. Promyšleně je zvyšován počet opakování, zdokonaluje se technika a odstraňují se chyby. Vzniká konkrétní představa úpolisty o vykonávání úpolové činnosti ve standardních podmínkách. Pohyb v technice provádí mimovolně. Pohybový vzor se musí ustavičně obnovovat.

Ve třetí fázi (stabilizace – automatizace) se uskutečňuje dokončování technicko-taktické přípravy. Výsledkem jsou pohybové návyky, úpolista je schopný vykonávat techniku správně, úsporně, v relativně stálých podmínkách, automatizovaně a se sníženou potřebou vědomé kontroly. Pohyb je už natolik stabilní a i variabilní, že už nedochází k jejímu podstatnému zhoršování ani pod vlivem vnějších a vnitřních deformačních faktorů.

Ve čtvrté fázi (tvořivá asociace – tvořivá koordinace) je proces osvojování ukončen. Úpolista je už schopen mistrovského využití techniky – umí vnímat, myšlenkově programovat a anticipovat měnící se situace a správně na ně reagovat.

Při osvojování si úpolových aktivit – technik využíváme v rámci přípravy na hodinách tělesné výchovy anebo v počátcích sportovní přípravy různé prostředky všeobecného charakteru (přípravná, imitační cvičení, cvičení na trenažérech, ve zlehčených i ztížených podmínkách), specifického (úpolového) charakteru (techniky v základním i bojovém postoji, učební i učebně-tréninkový boj, křížkování, čepobití, speciální rozcvičení, základní techniky základních, sportovních úpolů, sebeobrany i bojových umění, jejich kombinace i protitechniky apod.).

Tab. 6. Fáze motorického učení.

Fáze	Znaky	Úroveň	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnování, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá	Tvořivá koordinace	Vysoká asociace

Kromě prostředků používáme v osvojování si úpolových aktivit různé metody: metodu slova, ukázky, ideomotorickou metodu, metodu opakování praktických cvičení. V přípravě dětí a mládeže uplatníme komplexní metodu s uplatňováním cvičení ve zlehčených podmínkách i od částí k celku, u starších analyticko-syntetickou metodu nácviku a zdokonalování úpolových dovedností. Ve specifických dovednostech také používáme metody obtížnější: metoda aktivní a pasivní pomoci, metoda aktivního a pasivního odporu, se sparingpartnerem (spolucvičencem), v různém prostředí (písek, sníh, voda) apod.

9 Úpoly ve vzdělávacích projektech ve školní tělesné výchově

Školní tělesná výchova je základním článkem systému tělesné kultury a tělesné výchovy jako složky výchovy všestranně a harmonicky rozvinutého člověka. Uskutečňuje se formou povinné a zájmové (dobrovolné) činnosti na jednotlivých stupních a typech škol. Základní formu jsou hodiny povinné tělesné výchovy.

V osnovách tělesné výchovy základních s středních škol mají svoje místo i úpolové aktivity. Na základní škole mají žáky obeznámit se základními formami fyzického kontaktu, jako i s různými soutěživými úpolovými cvičeními. Střední škola navazuje na poznatky získaných na základní škole a umožňuje jim osvojit si základní dovednosti a návyky sebeobrany, jako i úpolových sportů a bojových umění v rozšiřujícím učivu.

Úpolové aktivity jsou na školách málo rozšířeny, přestože o ně je ze strany žáků poměrně velký zájem. Tyto aktivity umožňují chlapcům a děvčatům osvojit si základní dovednosti a návyky střetové činnosti a umožňují jim získat počáteční informace o udržení rovnováhy, pocitech kontaktu a bolesti, překonávání psychického i fyzického stresu a psychické stability. Vlastní osvojování úpolových aktivit si vyžaduje od začátku dodržování etických pravidel, aby osvojené činnosti žáci nezneužívali.

9.1 Úpoly ve starších vzdělávacích projektech

Důležité je i osvojování si základních dovedností v provádění pádových technik pro bezpečnostní prevenci v běžném životě. V České republice na základních školách postupně přestávají platit různé vzdělávací programy a průběžně jsou nahrazovány Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání (2003). Nedostatkem Rámcového vzdělávacího programu je v obsahu úpolů zejména nejmenování odporů pro 1. stupeň a pádové techniky pro 2. stupeň. Vzdělávací projekty jmenovaly úpolové tematické celky značně nespecificky, ale víceméně jednotně:

Vzdělávací program Národní škola (1997, 6.-9. roč.):

- přetahy, přetlaky a úpolové odpory v různých polohách,
- střehové postoje a pády,
- základy sebeobrany,
- základy vybraného úpolového sportu.

Vzdělávací program Obecná škola (2004, 6.-9. roč.)

Poznatky, návyky:

- význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,
- technika osvojovaných činností,
- právní aspekty využití a zneužití úpolových činností, etický přínos úpolů,

- specifika bezpečnosti a hygieny při úpolových činnostech,
- druhy úpolových sportů.

Pohybové činnosti:

- přetahy, přetlaky,
- úpolové odpory v různých polohách,
- pád (vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno, stranou, převalem, navazování pádů),
- střežové postoje a odpory v nich,
- držení soupeře na zemi, boj o únik z držení na zemi (jen chlapi),
- obrana proti objetí zředu,
- obrana proti škrcení (zředu, zezadu),
- obrana proti úchopům zápěstí,
- obrana proti seku shora,
- aikidó – přidržení paže, výkrut zápěstí, vytočení zápěstí,
- karatedó – přímý úder rovnostranný, vrchní kryt, vnější kryt, kop vpřed.

Vzdělávací program Základní škola (2004)

Učivo 1. a 2. roč.

V rámci témat „Pohybové hry“ a Průpravná kondiční...cvičení je možné zařazovat průpravné přetahy a přetlaky.

Učivo 3. – 5. roč.

V rámci témat „Pohybové hry“ a „Průpravná, kondiční ... cvičení“ je možné zařazovat pohybové činnosti z celé škály průpravných úpolů a zdůrazňovat význam vhodné aktivní obrany a přípravy na ni.

Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy, přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.

Učivo 6. – 9. roč.:

- význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,
- základní pojmy osvojovaných činností, názvy úpolových sportů, výstroje, vybavení,
- základní filozofie bojových a sebeobránných činností, právní aspekty využití a zneužití úpolových činností,
- základní principy uvolňování a zpevnování těla a jeho částí, uvědomování si těžiště, správného dýchání a přenosu energie,
- zásady bezpečnosti při úpolových cvičeních.

Průpravné úpoly:

- přetahy, přetlaky, úpolové odpory,
- pády (vzad skulením do kolébky, kotoulem přes rameno (stranou, převalem), navazování pádů),
- střežové postoje, držení a pohyb v postojích, odpory v nich,
- držení soupeře na zemi, boj o únik z držení na zemi (chlapi),

- džúdó – obrana proti objetí zředu, obrana proti škrcení, obrana proti úchopům zápěstí, poraz ógoši,
- aikidó, obrana proti přidržení paže (výkruty, vytočení zápěstí).

Co by měl žák umět (vědět):

- uvědomuje si význam sebeobránných činností a své možnosti ve střetu s protivníkem,
- uvědomuje si následky zneužití bojových činností a chová se v duchu fair play,
- dovede pojmenovat osvojované činnosti,
- zvládá základní postoje, úchopy a vyproštění z držení.

Rozšiřující učivo:

- další sebeobránné činnosti,
- džúdó – obrana proti seku shora,
- karatedó – přímý úder rovnostranný, vrchní, vnější kryt, kop vpřed.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2003)

1. stupeň:

- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky.

2. stupeň:

- základy sebeobrany,
- základy džúdó,
- základy aikidó,
- základy karatedó.

Učební dokumenty pro gymnázia (1999)

Specifické poznatky, návyky:

- význam úpolových sportů pro sebeobranu a brannost,
- základní filozofie sebeobránných činností, právní aspekty využití a zneužití bojových prvků,
- základní zpevnování a uvolňování těla; uvědomování si těžiště; správné dýchání a přenos energie,
- specifika bezpečnosti při úpolech.

Pohybové činnosti:

- průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory,
- střežové postoje, držení a pohyb v postojích, odpory v nich, sledování soupeře, pohyb reagující na pohyb soupeře,
- sebeobrana – držení soupeře na zemi, boj o únik z držení na zemi (chlapi), obrana proti objetí zředu, obrana proti škrcení, obrana proti přímému úderu, obrana proti seku shora.

Doporučené rozšiřující učivo:

- další vhodné sebeobránné činnosti,
- džúdó – držení kesagatame, poraz ógoši,
- aikidó – přidržení paže, zápěstí (výkruty, vytočení zápěstí),
- karatedó – přímý úder stejnostranný, horní, spodní, vnější kryt, kop vpřed.

Domníváme se ale, že mnozí učitelé dostatečně neznají možnosti úpolů a jejich poznatky inklinují k obecným klišé, která jsou známa o několika málo u nás tradičních úpolových sportů (zápas, džúdó, box, šerm).

Ve školní tělesné výchově začínáme na ZŠ už v nejnižším ročníku. Musíme si uvědomit vývojové zvláštnosti žáků, abychom na mladý organismus úpolovými aktivitami nepůsobili nesprávně. Proto začínáme průpravnými úpoly, které umožňují chlapcům i děvčatům osvojovat si základní dovednosti a návyky, které jsou podmínkou pro další prohlubování úpolů. Tyto aktivity umožňují žákům získat základní informace o činnostech střetů, o pocitech porušení stability a ztráty rovnováhy apod. Dále pokračujeme osvojováním si techniky a taktiky boje jako i psychické přípravy na bezprostřední kontakt a vlastní boj. Celá tato činnost si vyžaduje hned od začátku zaměření a vedení v linii etiky a etikety, které jsou v tomto období dominantou. Je potřeba, aby žáci nacvičované aktivity nezneužívali v nečestných šarvátkách mezi sebou. Celou problematiku se snažíme vykonávat hravou a zábavnou formou podle daných možností vývojových zvláštností žáků této věkové kategorie. Dále přecházíme k činnosti vedené s velkou vážností a soustředěním. Postupně zařazujeme i složitější aktivity a též zařazujeme základy techniky pádů s důrazem na možnosti jejich využití v prevenci úrazovosti běžného života. Žáci si osvojí základní dovednosti a návyky, které jsou potřebné pro další výcvik. Tyto můžeme potom dále rozvíjet už zaměřené na techniku, psychologii, taktiku boje v kontaktu.

Každou jednotlivou činnost nacvičujeme a studujeme v určité postupnosti, abychom dopředu probrali podstatu činnosti a až potom můžeme aplikovat další detaily (hody až po zvládnutí pádové techniky apod.). Je třeba nezapomínat na kontrolu vědomostí a dovedností podle standardů pro jednotlivé ročníky.

Důležitou částí osvojování a zdokonalování úpolových aktivit je hodnocení těchto schopností u studentů. V tělesné výchově jde o proces soustavného poznávání a posuzování žáka (sportovce), který je založen na zjišťování, zaznamenávání, posuzování a ohodnocování úrovně osobnosti, jeho pracovní činnosti v tělesné výchově. Hodnocení má společenskou, didaktickou a výchovnou funkci. Na jeho výslednosti poznáme vlastnosti a schopnosti žáků a na principu zpětné vazby se dozvídáme o jeho práci, dosahování výsledků a jeho obtížnostech.

Toto hodnocení v důsledku chápání vlastního sebehodnocení, přispívá k sociální spolupráčnosti a ohleduplnosti ke spoluobčanům i soupeři. Optimální hodnocení uskutečňujeme praktickou ukázkou s ústním vysvětlením významu činnosti a písemným testem. Využíváme zpracované hodnocení kritérií, tzn. standardy (Antala, 1997, Ďurech, 1996, 2000, Fojtík, 1996). Specifickou pohybovou výkonnost v úpolových aktivitách hodnotíme specifickými motorickými testy (Ďurech, 1990, Šimonek et al. 1989, s.97-116).

9.2 Organizace a vedení úpolových aktivit v tělesné výchově

Úpolové aktivity se nejčastěji uplatňují v průpravné nebo hlavní části vyučovací hodiny. Je dobré zařazovat je pravidelně do vyučovacího procesu, jelikož výrazně zpestřují a oživují celou činnost. Zařazujeme nejvíce základní úpoly do rozcvičení. Při zařazení do hlavní části hodiny vybíráme výkonnostně náročnější činnosti (vlastní úpolové odpory a úpolové hry). Výběr odpovídá tělesné vyspělosti a věkovému stupni žáků – studentů. Nejjednodušší cvičení používáme už od věku 7 – 8 let. U starší mládeže při projevovali emocionální náruživosti a snahy po vítězství cvičení vyžadují správné usměrňování, dbáme na čestný způsob boje.

Žáci, studenti mají být přibližně stejně velcí a tělesně zdatní. Při nedostatku místa využijeme rychlé střídání cvičenců. Necvičící zaměstnáváme jako rozhodčí a upravovatelů prostoru, náčiní apod. Vhodné je aktivní zapojení učitele do cvičení. Málo používáme vyřazovací činnosti, protože vypadají málo obratní, slabší apod. Pro zdárný a bezpečný průběh vyučování je potřebné určit a dodržovat pravidla, která jsou jednoduchá, jednoznačná a učitelem vysvětlená před zahájením činnosti. Po ukončení cvičení je potřeba aktivitu vyhodnotit. Během aktivity cvičenců musíme dbát na hledisko bezpečnosti.

9.3 Úpoly ve vzdělávacích projektech na prvním stupni základní školy

Pohybovou aktivitu žáka narušuje nucené dlouhodobé udržování jeho polohy ve školní lavici. Tato velká zátěž má převahu statické svalové práce.

Žáci v období mladšího školního věku (6 – 9 let) a středního školního věku (10 – 11 let) potřebují pohyb v odpovídající kvalitě a kvantitě. Žák má mít ve věku 6 – 9 let minimum 180 min pohybu denně, žačka 165 min denně. Ve věku 10 – 12 let má mít žák 157 min a žačka 143 min pohybu denně. Můžeme říci, že v pohybu by měl být tolik, kolik sedí ve školní lavici. Po tomto období je možné začít u žáků s rozumným začátkem sportovní přípravy. Prvořadou životní hodnotou žáků v tomto věkovém období je fyzická zdatnost a zde se vytváří možnost pro různé tělovýchovné a sportovní aktivity.

Úpolovými aktivitami přispíváme k: eliminování pohybově-psychických stresů z narušení denního režimu, který měli žáci zafixovaný v předškolním období, k vytváření možnosti dalšího rozvoje a zdokonalování psychomotoriky žáka pohybovými prostředky, k rozvoji motoricko-psychických schopností a dovedností, k vytvoření potenciálu fyziologické funkčnosti a zdatnosti organismu přiměřené věku žáka, k plnění úkolu rozvíjet a zdokonalovat všestrannou a speciální pohybovou činnost jako podněty pro speciální psychomotorické zdokonalování.

Zvyšování emocionality, a tím i koncentrace pozornosti žáků v těchto vyučovacích hodinách, umožňuje střídání podmínek pro danou činnost, soutěž v činnosti, činnost ve formě hry. Čistě monotematicky zaměřujeme vyučovací hodinu až ve 4. ročníku jako záměrně modelovanou přípravu na vyučování tělesné výchovy v 5. ročníku základní školy.

Úpolové aktivity nemusejí mít samostatný tematický celek. Mohou být obsaženy (průpravné úpoly, i nejjednodušší techniky úpolových sportů) v jiných tematických celcích. Jelikož tu počítáme s větším objemem a intenzitou všestranně rozvíjejících cvičení, kde můžeme zařadit i cvičení úpolového charakteru.

Z hlediska efektivního plnění cílů tělesné výchovy je nevyhnutelné důsledně respektovat a uplatňovat zásady hygieny a bezpečnosti, zákonitosti motorického učení, ověřené postupy, formy metody tělesného a pohybového zdokonalování, rozvoje psychomotorických schopností, všeobecné pohybové výkonnosti, a správného držení těla žáků.

Základní specifické poznatky, které si žáci osvojují:

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

Hodnocení a kontrola osvojených základních specifických poznatků je zaměřena zejména na tyto vnější projevy:

- navázání různých druhů kontaktu u základních úpolů (například úchopem za zápěstí, za loket, za rameno),
- dodržení správného směru působení síly u přetahů a přetlaků,
- plynulé pohyby se zpevněným tělem na podložce u průpravných pádových cvičení,
- dostatečná sebekontrola u úpolových her.

Po ukončení vzdělávání žákyně a žáci:

- dovedou navázat úpolový kontakt s jiným žákem a využít jej ke cvičení základních úpolů,
- dovedou plynule a koncentrovaně přetahovat nebo přetlačovat soupeře,
- umějí zpevnit tělo tak, aby se u průpravných pádových cvičení plynule převalovali po podložce,
- u skupinových cvičení dovedou sledovat pohybový úkol a kontrolují svoje chování,
- dovedou úpolově bojovat v radostné a emotivně pozitivní atmosféře.

9.4 Úpoly ve vzdělávacích projektech na druhém stupni základní školy

Na tomto stupni školní přípravy využíváme osvojené úpolové aktivity získané na prvním stupni základní školy. Individuální přístup k žákům je základem dosahování úspěšnosti a odstranění nezájmu některých žáků. Je potřebné je aktivizovat – umožnit jim samostatné řešení určitých úloh a úpolové aktivity dále tvořivě rozvíjet.

Období staršího školní věku (od 12. let) přináší nové změny – mění se utváření těla, vnitřního prostředí, pohybového vybavení a potřeba stálého pohybu. Zvyšuje se svalová síla, ale nestejně se zvyšuje šlachová a vazivová pevnost a neurychluje se ani osifikace kostí. Aby nedošlo k patologické adaptaci, musíme při zátěži respektovat biologické předpoklady studentů – nevykonávat maximální zátěž! Vlastní sportovní činnost už mohou studenti vykonávat jako přípravu na dosahování sportovních výkonů i jako součást denního režimu. Nevhodným a nesprávným určením typu zátěže můžeme potlačit talentové předpoklady studentů. Je vhodné dodržovat dynamiku nácvičku pohybových činností.

Žáci na druhém stupni základních škol by již měli znát sportovní pravidla důležitá pro čestné měření sil a bojování v cvičeních průpravných úpolů. Kontakt by měli umět používat při-

měřeně tak, aby mohli bojovat, aniž by si navzájem působili bolest. Učivo navazuje na zvládnuté základní lokomoce a základní gymnastické prvky, osvojují a zdokonalují se již naučené pádové techniky.

Senzitivní období rozvoje pohybových schopností využíváme ke stimulaci koordinačních schopností: statické a dynamické rovnováhy, kinesteticko-diferenční schopnosti. Jako prostředky pro rozvoj koordinačních pohybových schopností jsou vhodné zejména vlastní úpolové odpory a také kontrolovaná pádová technika (Reguli, 2004). Postupující psychický a sociální vývoj žáků podporujeme rozvojem smyslového vnímání, prožitku pohybu a pochopení vlastního těla i těla spolucvičícího partnera.

Ve spojení s jinými oblastmi vzdělávání žáci mohou experimentovat s vlastním tělem, jeho rovnováhou, použitím síly se soupeřem v různých směrech a s různou rychlostí.

Základní specifické poznatky, které si žáci osvojují jsou:

- 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 lidského těla, rozdíl mezi jejich využitím v sebeobraně a zákazem použití ve sportovním boji,
- základní, zjednodušená pravidla úpolových sportů prostřednictvím zápasu s využitím technik úpolových sportů.

Žáci se učí sami hodnotit svoji činnost i činnost spolužáků. **Sebehodnocení i hodnocení a kontrola** osvojených základních specifických poznatků je zaměřena zejména na tyto vnější projevy:

- zaujetí správného výchozího postavení,
- narušení rovnováhy soupeře,
- zvedání, nošení, spouštění živého břemene,
- použití základní techniky pádů,
- v řízeném boji na žíněnce využít prostředky úpolů k vítězství nad soupeřem,
- v modelových situacích vhodně reagovat na možnost vzniku sebeobrané situace.

Po ukončení vzdělávání žákyně a žáci

- znají a dovedou vysvětlit význam úpolů v tělesné výchově a sportu i jako součásti pohybového vývoje člověka,
- rozeznají a dovedou popsat základní rozdíly mezi jednotlivými úpolovými sporty (technikou, původ, pravidla),
- umějí používat svou sílu přiměřeně k situaci, cíleně vnímat sílu a pohyb partnera a na ně reagovat,

- znají a používají obecná pravidla sloužící k čestnému a bezpečnému zápasení a bojování,
- umějí použít technickou a taktickou převahu nad soupeřem bez působení bolesti jeden druhému,
- aplikují pravidla a taktiku boje na zemi v různých odporových cvičeních,
- využívají vhodné strategie k dosažení vyrovnanosti sil v boji,
- dovedou zamezit zranění pomocí pádové techniky, znají a vysvětlí rozdíl mezi kontrolovanou pádovou technikou a nekontrolovaným pádem,
- znají důležitá bezpečnostní opatření v prevenci násilí, znají základní problematiku řešení konfliktních situací a fyzického násilí.

Ve vzdělávacím projektu Národní škola (2004) je jako výběrové učivo uveden **projekt kurzu sebeobrany**, který vhodným způsobem propojuje znalosti tělesné výchovy, občanské výchovy, ale i dalších předmětů. Upravený jej uvádíme jako vhodný příklad propojení učiva ve školních vzdělávacích projektech ve vyšších ročnících, případně na střední škole.

Cílem předmětu je připravit žáky na situace v životě, kdy může dojít nebo skutečně došlo k ohrožení života, zdraví, či majetku (zájmu chráněnému zákonem). Dále pak:

- vybavit žáky poznatky, které jim umožní předcházet, případně řešit situace, které vedou k ohrožení života, zdraví nebo majetku, poskytnout jim potřebné informace z oblasti práva, psychologie, seznámit je se zákonnými prostředky použitelné k obraně,
- nacvičit řešení vybraných modelových situací, zejména s důrazem na prevenci,
- přehrát takové formy chování, které snižují riziko ohrožení subjektu na co nejnižší míru (verbální a nonverbální sebeobrana),
- nacvičit některé použitelné sebeobrané akce, použití náhodných předmětů, případně povolených prostředků osobní ochrany,
- posilovat postoj k osobní bezpečnosti, vést žáky k uvědomění si vlastní odpovědnosti za svůj majetek, za bezpečnost své osoby i blízkých,
- chápat roli policie, prokuratury, soudů jako institucí státních, jejichž smyslem je ochránit občany před trestnými činy,
- pomoci žákům nalézat reálný vztah mezi možnostmi ochrany a obrany vlastními silami a situacemi, kdy ho je povinen chránit stát prostřednictvím k tomu zřízených státních institucí.

Obsah předmětu:

- občan a stát, instituce na ochranu občana,
- práva občana bránícího sebe, spoluobčana, či majetek,
- přiměřená či nepřiměřená obrana (nutná obrana a vybočení z mezí nutné obrany),
- jak chránit svůj majetek,
- jak se vyhnout situacím, kdy může dojít k ohrožení osoby,
- jak se chovat, aby se ohrožení podařilo odvrátit,
- jak se chovat, když již ohrožení osoby zabránit nelze,
- používání obranných technik (aplikace technik úpolů v sebeobraně, využití mechanických, elektronických a chemických prostředků),
- jak oznámit Policii, že došlo k ohrožení osoby, újmě na zdraví a další postup.

Při organizaci kurzu je výhodné využít spolupráci s Policií ČR, městskou policií, společenskými organizacemi zabývajícími se ochranou a pomocí ohroženým občanům, kvalifikovanými instruktory sebeobrany a podobně.

9.5 Úpoly ve vzdělávacích projektech na středních školách

Tělesná výchova v těchto školních zařízeních završuje cíle, které doprovázejí mladého člověka od období mladšího školního věku přes další senzitivní období až do období dospívání. Snažíme se v každém žákovi vypěstovat vztah k tělesné výchově a sportu, ke kolektivu, vypěstovat morálně-volní vlastnosti, rozvíjet estetiku a schopnost jednat podle zásad etiky. Ve vzdělávání mají žáci získat nové teoretické poznatky z oblasti sportu, rozvíjet pohybové schopnosti a získat nové pohybové dovednosti. Cvičení napomáhá utvářet a upevňovat hygienické návyky, správnou životosprávu, zvyšovat adaptabilitu organismu na pracovní prostředí a zatížení, a vypěstovat vztah k ochraně a tvorbě životního prostředí.

Kromě ostatních prostředků tělesné výchovy k dosažení uvedených schopností přispívají i úpolové aktivity, které mají velkou hodnotu při přípravě sebeobrany a rozvíjení pohybových a morálně-volních vlastností a schopností studentů.

Specifické vzdělávací cíle jsou zaměřeny na zdokonalování specifických dovedností ze základní školy, vytvoření výkonnostního základu osobní sebeobrany, prohloubení teoretických poznatků z teorie a didaktiky úpolových aktivit s možností jejich využití ve sportovní nebo rekreační oblasti.

Velmi významné jsou specifické výchovné cíle, které prohlubují pocit osobní zodpovědnosti za sebe, spolužáka, spoluobčana při řešení střetů, zlepšení psychické odolnosti při následných kontaktních střetech, při řešení nepředvídaných kontaktů, pádů a stavů v šoku. Kromě toho také zdokonalování sebevědomí a využití vlastních schopností na reálnou sebeobranu.

Na střední škole pokračujeme na základech úpolových aktivit získaných na základní škole, které vytvářejí středoškolákův odrazový můstek na osvojení a zdokonalení si dovedností a návyků v sebeobraně a v jednotlivých úpolových sportech. Je výhodné osvojovat si tyto činnosti po částech (střídáním jednotlivých úpolových sportů s vyústěním nakonec do sebeobrany). Doporučuje se individuální přístup ke studentům, který je základem dosahování úspěšnosti nácviku u každého jedince. Nedochozí tak k vytváření nezájmu jednotlivců buď pro nezvládnutí nebo pro nedostatečné zapojení studentů do nácviku a výcviku. Dochází i k tomu, že některé studenty úpoly jako takové nezajímají a proto je potřeba věnovat se takovým studentům ve zvýšené míře, čímž je získáme k zapojení se do plnění daných úkolů. Proto studenty maximálně aktivizujeme, tj. umožňujeme každému samostatně řešit určené úkoly a bojové situace dále tvořivě rozvíjet.

Právě na heuristické expoziční metody zde klademe největší důraz, aby nabyté poznatky byly žáky dostatečně zvnitřněny.

V tělesném i psychickém a sociálním vývoji studentů středních škol již lze vidět velké interindividuální rozdíly. Cvičení vždy volíme tak, abychom u studentů posílili pozitivní vlastnosti a ukázali strategie, kterými mohou vyrovnat případný handicap.

Se zřetelem k pedagogickým cílům rozvíjíme pomocí úpolů smyslové vnímání, rozšiřujeme prožitky pohybu a zkušenost s prací s vlastním tělem. V kontaktu s jedním, nebo více spolupracovníky napomáháme objevovat a zlepšovat vzájemnou kooperaci.

Základní specifické poznatky, které si žáci osvojují jsou:

- význam úpolů jako celku, teorie pohybové činnosti ve vztahu k úpolům,
- sjednocující činitele úpolů,
- zásady tvorby cvičení základních úpolů,
- pádová technika ve ztížených podmínkách,
- metodicko-organizační činnosti,
- využití úpolových cvičení v jiných sportovních činnostech (zejména u děvčat i použití úpolových prvků v aerobních formách gymnastiky (Reguli, 2006)),
- využití úpolů v rekreačně-pohybových aktivitách (např. dobrodružných hrách),
- základní techniky úpolových sportů vzhledem k jejich aplikaci v sebeobraně,
- základní principy sebeobrany, její legálnost a morální odpovědnost za své konání,
- schopnost pomoci druhému v krizových situacích v rámci platných předpisů trestního práva a společenských pravidel,
- morální a volní vlastnosti akceptované v úpolových sportech,
- poznatky o bojových uměních, jejich celoživotnímu charakteru a funkcím.

Obsahem sportovní přípravy je systém tělesných cvičení zaměřený na rozvoj základních a specifických pohybových schopností, technicko-taktických dovedností a ostatních složek sportovní přípravy jednotlivých úpolů. Tělesná cvičení jsou zaměřena na všestranný rozvoj žáka, který musí tvořit potřebný základ pro osvojení si technicko-taktických dovedností, osvojení a zdokonalení taktiky vedení boje. Stabilní součástí je i rozvoj poznatků a vědomostí, regenerace sil, psychologická příprava.

Při osvojování a zdokonalování základních sportovních úpolů a sebeobrany je potřebné využívat v plném rozsahu princip názornosti, přičemž je potřebná správná ukázka osvojované úpolové techniky v různém tempu, prostředí, zatížení apod. (vhodná je multimediální technika). Schopnosti studentů se snažíme, nejen při složitých technikách, analyzovat. Po analýze student dále pokračuje v osvojování techniky po částech. Po osvojení je spojuje do celků. Dokonalé osvojení technik úpolových aktivit vyžaduje jejich zařazení v pravidelných intervalech do úvodní části hodiny, anebo věnování této se problematice celou vyučovací jednotku. V tomto procesu je potřebné studenty stručně a výstižně obeznámit i s historií čínských, japonských a dalších bojových umění a poukázat na jejich kladné stránky. Celý proces je potřebné věnovat se u studentů správnému dýchání, ovlivňovat jejich psychickou regulaci a relaxaci, správné držení těla a celkovou morálku. Nezapomínejme na správné hodnocení situace učitelem, což vyžadujeme i od studentů.

Pokrok při osvojování a zdokonalování úpolových aktivit není zaručen mechanicky, ani velkou snahou dlouhodobě opakovat jednotlivé úpolové techniky. Je potřebné vyžadovat maximální soustředění a zamyšlení se nad problematikou, kterou se student zabývá.

V celém tomto procesu se snažíme dosáhnout úplné aktivace studentů, což má za následek samostatné řešení problému s dalším vytvářením návazných problémů. Pokud je učitel odborník, má dobrý kontakt se studenty, může od nich vyžadovat uvědomělou kázeň a pořádek. Umí také identifikovat studijní úroveň studentů, správně volí metodiku osvojování a zdokonalování podle zásad přiměřenosti, soustavnosti, trvanlivosti a vyžaduje od studentů kromě teorie i zodpovědnou a souvislou praxi. Z metod využíváme ve zvýšené míře heuristické metody, kontrastní metody, řešení modelových situací, metodu řešení společných projektů a podobně. Téma-

ta v problémovém učení by měli mít motivační, podněcující charakter tak, aby studenti porozuměli nejen učivu samotnému, ale i významu důležitosti látky. Uvádíme příklady výběru témat (doplňené a upravené podle Hessisches Kultusministerium, 2006).

Vnímat vlastní a protivníkovu sílu: hrát si se silou:

- Např. vychýlit tělo z rovnováhy v různých polohách na základě principu „Akce a reakce“, v různých pozicích partnera odtlačit nebo odtáhnout, „sumo“, „otáčení želvy na kruhý“.
- Proč je můj postoj (ne)stabilnější?
- Jak se ubránit silnějšímu soupeři?
- Kdo je skutečně silnější?

Přiměřené zacházení se silou:

- Také dívky mají sílu!
- Někdy člověk používá příliš mnoho síly!
- Jak vyhrát „bez boje“?

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene:

- Jak svalové napětí zvedaného člověka ovlivňuje pocit jeho lehkosti, či tíhy?
- Jak pomoci člověku zvednout se ze země?
- Pohodlné nošení živého břemene jednotlivci i skupinami.

Anticipované padání, kontrolované pády a navázání kontaktu s podložkou:

- Jaký rozdíl je mezi nekontrolovaným „zřícením se“ a pádovou technikou?
- Rozdíly mezi nekontrolovanými pády v běžném životě a pády ve sportu?
- Pády z různých výchozích pozic.
- Poloha těla ovlivňuje umění pádu a dopadu (dopředu, stranou, dozadu).
- Rozvíjet cit pro navázání kontaktu s podložkou.
- Charakter povrchu ovlivňuje dopad.
- Význam výšky pádu.

Základní principy sebeobrany:

- Jak zamezit vzniku konfliktní situace?
- Jak se cítí oběť a jak útočník?
- Holky, braňte se!
- Hranice mezi (fyzickým) žertováním, obtěžováním a násilím.
- Ve dvou jsme silnější!

Žáci se učí sami hodnotit svoji činnost i činnost spolužáků. **Sebehodnocení i hodnocení a kontrola** osvojených základních specifických poznatků je zaměřena zejména na tyto vnější projevy:

- vychýlení soupeře v cvičení podle domluvených pravidel,
- uplatnění vhodné pádové techniky,
- řízení a rozhodování úpolové hry, či soutěže,

- vytvoření variant cvičení základních úpolů,
- adekvátní využití úpolových činností v jiných sportovních aktivitách v souladu s pravidly,
- řešení modelové konfliktní situace bez fyzického střetu se soupeřem,
- aplikace vhodných úpolových technik k řešení sebeobraně situace,
- zákonná a etická pomoc druhému v konfliktní situaci.

Po ukončení vzdělávání žákyně a žáci:

- vnímají vlastní a protivníkovu sílu a s oběma přiměřeně experimentují,
- ve smluveném přátelském zápasení (hře) zacházejí přiměřeně s těmito silami,
- neodporují soupeři hrubou silou, vhodně neutralizují útočící sílu šikovným uhnutím,
- akceptují a dodržují smluvená pravidla a úkoly ve vzájemném fyzickém střetu,
- mají smysl pro pravidla a jejich dodržování k ochraně partnera,
- kooperují ve skupinových cvičeních, nonverbálně komunikují a sledují efektivní splnění společného úkolu,
- využívají dovednosti získané v již naučených úpolových cvičeních v nových cvičeních,
- u náhodných pádů používají naučené pohybové vzorce pádových technik k zamezení zranění,
- chápou morální odpovědnost za chování v konfliktních situacích, dovedou jim předcházet,
- mají zvnitřněné právní a společenské normy regulující nutnou obranu,
- plně si uvědomují rozdíl mezi realitou a uměleckým ztvárněním bojových činností,
- znají a chápou zaměření bojových umění a jejich vliv na celoživotní bio-psycho-socio-spirituální rozvoj člověka.

9.6 Úpoly ve vzdělávacích projektech na vysokých školách

Tělesná výchova na vysokých školách je cílevědomý a ucelený systém tělovýchovného vzdělávání, který navazuje na školní tělesnou výchovu nižších stupňů škol. Kromě povinné, obligatorní tělesné výchovy jsou i dobrovolné organizační formy – fakultativní tělesná výchova a forma vysokoškolských nebo univerzitních sportovních klubů.

Zcela odlišná situace je v oborech studijního programu tělesná výchova a sport, učitelských oborech a rezortních vysokých školách (Univerzita obrany, Policejní akademie), kde jsou různé sportovní aktivity součástí oborové profilace absolventů.

Povinné předměty vedou na některých vysokých školách k zisku kreditů započítatelných do studia, na jiných vysokých školách povinná tělesná výchova kredity není ohodnocována.

Zejména ekonomické důvody, ale i strategický záměr vede mnohé vysoké školy k postupnému omezování povinné tělesné výchovy. Podle výzkumu Jungera (2007) je to ve Slovenské republice zejména ve společenskovedních oborech. Vysoké školy a univerzity s technickým zaměřením ve větší míře ukládají povinnost absolvovat tělesnou výchovu jako součást studia.

Tělesná výchova je organizována zpravidla samostatnými organizačními složkami, které v rámci fakulty, nebo celouniverzitně zabezpečují výuku tělesné výchovy. Moderní trendy, v zahraničí běžné, se orientují spíše na sportovně-manažerskou činnost těchto organizačních složek. Tělovýchovné aktivity jsou pak zabezpečovány externími spolupracovníky podle aktuál-

ního zájmu studentů o konkrétní sport. Umožňuje to ekonomičtější využití finančních zdrojů i rozšíření a aktualizaci nabídky.

Úpolové aktivity jsou zahrnuty ve všech formách tělesné výchovy na vysokých školách buď jako součást ostatních prostředků, nebo jako výběr jednotlivých úpolových aktivit, nebo jako pokračování ve sportovní přípravě jednotlivých úpolových aktivit.

V povinných i volitelných předmětech je na vysokých školách často akcentována sebeobrana. Mnozí studenti a studentky si vybírají jednotlivé úpolové sporty, přičemž je často motivuje i vztah některých úpolových sportů k nesportovním vědním disciplínám, například filosofii, psychologii, kulturologii a podobně. Na Masarykově univerzitě v Brně, kde je celouniverzitní tělesná výchova zabezpečována Fakultou sportovních aktivit, jsou v nabídce povinných předmětů tyto úpolové disciplíny: aikidó, capoeira, džúdó, karate, sebeobrana.

Na některých vysokých školách jsou organizovány úpolové aktivity i prostřednictvím výcvikových kurzů. Výcvikové kurzy, zejména letní umožňují plynulejší spojení cvičení úpolových aktivit s dalšími sportovními aktivitami.

Specifickým způsobem sportovních aktivit jsou na vysokých školách sportovní kluby. Jde často i o spontánní aktivitu studentů, nebo učitelů vysoké školy. Mnohé oddíly se zabývají i nekomerčním sportováním ve smyslu pohybové rekreace, bez zaměření na prezentaci na soutěžích. Naopak, Českou asociací vysokoškolského sportu jsou ve spolupráci s vysokými školami pravidelně organizovány České akademické hry, na kterých se přátelských soutěží účastní i neregistrovaní sportovci. Tradiční zastoupení úpolových sportů na Českých akademických hrách má džúdó, karate a šerm. Výjimečně jsou pořádány i jiné soutěže, nebo sportovní setkání, jako například pořádání semináře aikidó na Českých akademických hrách v roce 2006 v Brně.

Závěr

Publikace přináší výsledky výzkumu v oblasti teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově. Jsou zde shrnuty dílčí výsledky naší vědeckovýzkumné činnosti minulých let částečně již publikované ve vědeckých a odborných časopisech a sbornících. Publikace v přehledné a systematizované formě přináší i další poznatky, zejména analýzu podmínek úpolů pro školní vzdělávání. Používáme zde inovovanou systematiku úpolů, která upravuje a zpřesňuje terminologii úpolů a zasazuje jednotlivé prostředky úpolů do širšího kontextu. Úpolové aktivity byly součástí fylogeneze lidstva a jsou přirozenou a neoddelitelnou součástí zdravého vývoje a života každého člověka. Upřednostňujeme humanistický přístup k úpolovým cvičením. Úpoly chápeme jako komunikační prostředek s vysokou informační i edukativní hodnotou. V souladu s ideálem antickým, humanistickým, ale i ideálem člověka v bojových uměních nazíráme na člověka jako celostní, integrovanou bytost harmonickou nejenom samou k sobě ale i k širokému sociálnímu a přírodnímu prostředí. K dosahování tohoto cíle má přispívat i školní tělesná výchova a úpolová cvičení, které v ní v kontextu s jinými pohybovými aktivitami vhodně aplikujeme.

Výsledkem zkoumání je devátá kapitola Úpoly ve vzdělávacích programech ve školní tělesné výchově. Na rozdíl od starších programů, které se omezili zejména na výčet cvičení a pohybových prostředků, postupujeme ve smyslu současných trendů. Důležité jsou zde cílové kategorie. Prostředky úpolů slouží k zefektivnění cesty ke změnám, které u žáků a žákyň nastanou po ukončení vzdělávání na určitém stupni školního vzdělávání. Kromě kontroly a hodnocení učitelem tělesné výchovy akcentujeme i sebekontrolu a sebehodnocení (a vzájemné hodnocení) žáky. Prostředky úpolů mají být voleny tak, aby sloužily nejenom k získání speciálních sportovních dovedností, ale především k takovým dovednostem, které žáci využijí i v mimoškolním životě. Velký význam mají naučené pádové a sebeobrané dovednosti, které mohou zamezit vzniku i vážných traumat dětí a mládeže. Po dostatečném zvnitřnění těchto dovedností si je žáci mohou udržet až do dospělosti.

Jsme přesvědčeni, že výsledky této publikace pomohou zkvalitnit tělesnou výchovu na všech stupních školního vzdělávání a tak přispěje ke zkvalitnění života žáků a žákyň.

Literatura

- Antala, Branislav et al. *Hodnotenie v školskej telesnej výchove*. Bratislava: FTVŠ UK, 1997
- Adamčák, Štefan. *Úrazovosť na hodinách telesnej výchovy s využitím úpolových cvičení*. In *Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka*. Bratislava: FTVŠ UK 2003. s. 5 - 9. ISBN 80-88901-80-4.
- Baka, M. M. *Fyzičeskaja i voenno-prikladnaja podgotovka doprizyvnoj molodeži*. Moskva: Sovetskyj sport, 2004. 278 s. ISBN 5-85009-944-1
- Bartík, Pavol. *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela 1999. 1. vydanie 88 s. ISBN 80-8055-285-1
- Bartík, Pavol. *Úpoly na 2. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2006. 136 s. ISBN 80-8083-332-X
- Bartík, Pavol. *Prípravné úpoly a ich využitie v telesnej výchove detí mladšieho školského veku*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava: FTVŠ UK, 1996. s. 14 - 20. ISBN 80-223-1033-6
- Bartík, Pavol. *Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí mladšieho školského veku*. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*. Bratislava: FTVŠ UK, 2000. s. 31 - 44. ISBN 80-223-1551-6
- Bauer, Jindřich. *Možnosti rozvoja úpolových disciplín na školách*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava: FTVŠ UK 1996. s. 32 - 33. ISBN 80-223-1033-6
- Berdychová, Jana. *J. A. Komenský a tělesná kultura*. Praha: Olympia 1991. 62 s
- Buck, Marilyn M. et al. *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*. New York: McGraw-Hill, 2007, 6th edition, 405 s. ISBN 978-0-07-284413-9
- Buck, Marilyn M., Jable, J. Thomas, Floyd, Patricia A. *Introduction to Physical Education and Sport: Foundations and Trends*. Belmont: Wadsworth, 2004. 312 s. ISBN 0-534-59850-1
- Campbell, Joseph. *Tisíc tváří hrdiny: Archetyp hrdiny v proměnách věků*. Praha: Portál 2000. 339 s. ISBN 80-718-354-4
- Darst, Paul W. - Pangrazi, Robert P. *Dynamic physical education for secondary school students*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2006. 5th edition, 529 pp. ISBN 0-8053-7882-0
- Encyklopedie tělesné kultury II*. Praha: Olympia, 1988
- Dorociak, Ladislav. *Možnosti využitia dýchacích cvičení ázijských bojových umení v školskej telesnej výchove*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava: FTVŠ UK 1996. s. 46 - 52. ISBN 80-223-1033-6
- Dovalil, Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5
- Đurech, Miroslav et al. *Športové úpoly a sebaobrana v 5.-8.roč.ZŠ*. In *Úpoly v školskej TV a športovej príprave mládeže*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1996, s 89-91.

- Đurech, Miroslav et al. *Úpoly v inovovaných učebných osnovách TaŠV na SŠ*. In *Úpoly v školskej TV a športovej príprave mládeže*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1996, s.92-97.
- Đurech, Miroslav et al. *Úpoly*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000.
- Đurech, Miroslav. *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: PEEM, 2003. 90 s.
- Fojtík, Ivan et al. *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: PF JU, 1996
- Frömel, Karel. *Žák ve školní tělesné výchově*. In *Sborník referátů z 2. mez. věd. sem.: Žák v současném pojetí těl.vých.* Olomouc: UP 1998
- Frömel, Karel. *K problematice vývoje motoriky v dorostenectví a dospělosti*. In *Ontogeneze lidské motoriky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1985. s.191-195
- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
- Gröber, František. *História slovenského zápasenia 1. časť: Zápasenie na Slovensku 1904 - 1938*. Bratislava: Slovenský zápasnícky zväz 1999. 50 s.
- Gröber, František. *História slovenského zápasenia 3. časť: Zápasenie na Slovensku 1945 - 1965*. Bratislava: Slovenský zápasnícky zväz 2001. 62 s.
- Gutsmuts Johann Christoph Friedrich. *Gymnastik für Jugend*. Schnepfenthal, 1793
Hessisches Kultusministerium. Dostupné na <http://www.kultusministerium.hessen.de> (2006-09-14)
- Huggins, Mike. *The Regular Re-Invention Of Sporting Tradition And Identity: Cumberland And Westmorland Wrestling C.1800-2000*. In *The Sports Historian*. Volume 21, 1, (May, 2001). Pp 35-55.
- Klíma, Josef. *Ludia Mezopotámie: Cestami dávnej civilizácie a kultúry pri Eufrate a Tigrise*. Bratislava: Obzor 1988. 312 s.
- Kösl, Jiří - Krátký, František. *Výbrané kapitoly ze světových dějin tělesné kultury: Od roku 1848 do současnosti*. Praha: SPN 1985. 91 s.
- Kollárik, Teodor. 1992. *Sociálna psychológia*. Bratislava: SPN 1992. 194 s.
- Konečný, Alois. *Úpoly*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001
- Kormaňák, I. et al. *Športová príprava mládeže v zápasení voľným štýlom vo veku 9-20 rokov*. Bratislava: SÚV ČSZTV VMO ML, 1990
- Krátký, František. (1974). *Dějiny tělesné výchovy: Od nejstarších dob do roku 1848*. Praha: Olympia 1974. 258 s.
- Krawczuk, Aleksander. *Trójska vojna*. Bratislava: Obzor 1990. 216 s. ISBN 80-215-0044-1
- Kučera, M. et al. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: GRADA Publishing, 1997
- Kyle, Donald, K. *Philostratus, Repêchage, Running and Wrestling: The Greek Pentathlon Again*. In *Journal of Sport History*, Vol. 22, No. 1 (Spring 1995)
- Lacina, Jiří - Prchal, Jaroslav. *Gustav Frištenský: Příběhy nejslavnějšího českého zápasníka*. Praha: Olympia 1970. 204 s.
- Leakey, Richard. *Původ ľudstva*. Bratislava: Archa 1996. 167 s. ISBN 80-7115-103-3
- Machajdík, Igor et al. *100 rokov zápasenia na Slovensku*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 2004. 144 s. ISBN 80-10-00681-5
- Marek, Jaroslav. *Dějiny československé tělesné kultury: Od roku 1848 do současnosti*. Praha: Univerzita Karlova 1983. 119 s.
- Mašíň, Jiří – Zrůbek, Karel. (1966). *Sebeobrana pro každého*. Praha: STN 1966. 102 s.

- Mráček, Viktor. *Jiu-Jitsu: Sebeobrana, část 1*. Plzeň: Junák 1947. 31 s.
- Moravec, R. et al. *Eurofit*. Bratislava: SVSpTVaŠ, 1996
- Moravec, R. et al. *Teória a didaktika športu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004
- Morris, Desmond. *Nahá opice*. Praha: Mladá fronta – Naše vojsko – Smena, 1971. 154 s.
- Národní program vzdělávání v české republice (Bílá kniha)*. Praha: MŠMT ČR, 2001. 69 s.
- Olivová, V. *Lidé a hry. Historická geneze sportu*. Praha: Olympia, 1979. ISBN neuvedeno.
- Physical education framework*. Sacramento: California department of education, 1994. 96pp. ISBN 0-8011-1065-3
- Pavlíček, Jaroslav. *Úpoly*. Praha: SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně 1953. 66 s.
- Perútka, Jaromír et al. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava: SPN 1988. 287 s.
- Perútka, Jaromír. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava: Šport 1980. 237 s.
- Piernavieja del Pozo, Miguel. *Wrestling in Antiquity. Olympic Review, 1973 pp 412-424*
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2003.
- Reguli, Zdenko – Machát, Jan. *Úpoly na Fakultě športových štúdií Masarykovej univerzity v Brne*. In *Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života*. Brno: Masarykova univerzita 2003. s. 60-60. ISBN 80-210-3261-8
- Reguli, Zdenko. *Aikidó: Terminologický slovník*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. 97 s. ISBN 80-223-1500-1
- Reguli, Zdenko. *Teoretické východiská pádových technik*. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*. Bratislava: FTVŠ UK, 2000. ISBN 80-223-1551-6
- Reguli, Zdenko. *Úpolové sporty (distanní studijní text)*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8
- Reguli, Zdenko – Vít, Michal. *Úpoly v obsahu školní tělesné výchovy v německé spolkové zemi Hesensko*. In *Sport a kvalita života 2006*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, ISBN 80-210-4145-5. od s. 97-97, 11 s. Fulltext on enclosed CR ROM
- Reguli, Zdenko. 2003. *Aikidó: Průvodce pro žáky i učitele*. Bratislava: CAD PRESS 2003. 220 s.
- Reguli, Zdenko. *Diagnostika vybraných modelů pádových technik*. Disertační práce. Brno: FSpS MU, 2007
- Reguli, Zdenko. *Inovovaná systematika úpolov*. Telesná výchova a šport, 2005, 15, 1, od s. 45-47, 3 s. ISSN 1335-2245.
- Reguli, Zdenko. *Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy*. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. od s. 72-72, 1 s. ISBN 80-210-3541-2.
- Reguli, Zdenko. *Úpoly ako súčasť celoživotnej cesty*. In *Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života*. Brno: Masarykova univerzita, 2003. od s. 59-59, 1 s. ISBN 80-210-3261-8.
- Reguli, Zdenko. *Úpoly v aeróbných formách gymnastiky*. In *Súčasnosť a budúcnosť Športu pre všetkých v Slovenskej republike*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2006. od s. 109-113, 5 s. ISBN 80-89197-62-0
- Reguli, Zdenko, Poláček, Andrej. *Odstraňovanie stresu z fyzického kontaktu počas základného policajného výcviku na SOŠ PZ v Pezinku*. In *Nové trendy v súčasnom životnom štýle v oblasti fitness, gymnastiky a úpolov*. Bratislava: FTVŠ UK, 2003. od s. 102-104, 3 s. ISBN 80-88901-88-X.

- Reguli, Zdenko, Poláček, Andrej. *Odstraňovanie stresu z pádov*. In Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke zdraví a kvalitě života. Brno: Masarykova univerzita, 2003. od s. 61-61, 1 s. ISBN 80-210-3261-8.
- Roubíček, Vladimír. *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: SPN, 1980
- Rychtecký, Antonín, Fialová, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2002. 171 s.
- Sde-Or (Lichtenfeld), Imi – Yanillov, Eyal. (2003). *Krav maga: Umění čelit ozbrojenému útočníkovi*. Praha: Naše vojsko 2003. 246 s. ISBN 80-206-0689-0
- Seman, František. *Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre*. In Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka. Bratislava: FTVŠ UK 2003. s. 58 - 60. ISBN 80-88901-80-4
- Seyenga, Donald. *The Problem of Wrestling „Styles“ in the Modern Olympic Games – a Failure of Olympic Philosophy*. In Citius, Altius, Fortius. Vol. 3, No. 3, Autumn 1995. pp 19-29
- Sommer, Jiří. *Dějiny sportu: Sporty našich předků*. Praha: Fontána 2003. 273 s. ISBN 80-7336-116-7
- State z dejín telesnej výchovy*. Martin: Osveta 1953. 163 s.
- Störig, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1996. 559 s. ISBN 80-7113-175-X
- Svinth, Joseph R.: *A Chronological History of the Martial Arts and Combative Sports*. EJMAS 2002. ebook: <http://ejmas.com/kronos/> (28. 03. 2002)
- Švec, Štefan. *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*. Bratislava: IRIS, 1995. 276 s. ISBN 80-88778-15-8
- Thiel, Erhard. *Reč ľudského tela*. Bratislava: Plasma service 1993. 140 s.
- Tohei, Koiči. *KI v každodenním životě*. Olomouc: Votobia 1996. 157 s.
- Tyrš, M. *Základové tělocviku*. Praha: MSP 1873
- Učební dokumenty pro gymnázia*. Praha: Fortuna, 1999. 208 s. ISBN 80-7168-659-X
- Učební osnovy pro 5.-8. roč. sportovní školy*. Praha: VÚP, 1984
- Učební osnovy pro I.-IV.roč. sportovní školy*. Praha: VÚP, 1984
- Valachovič, Jiří. *Výuka úpolů na Západočeské univerzitě Plzeň*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava: FTVŠ UK 1996. s. 28 - 31. ISBN 80-223-1033-6
- Vincenc, Jiří. *Stručná historie šermu: Doplněná soupisem knih o šermu a soubojích*. Praha: Elka Press 2002. 2. doplnené vydanie. 97 s. ISBN 80-902745-4-4
- Vít, Michal. *Aikibudó: Bojová umění jako sportovní aktivita mládeže*. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. s. 152. ISBN 80-210-3863-2
- Vít, Michal, Reguli, Zdenko, Jalovecká, Barbora. *Psychological Determinants of Didactics of Combatives*. In *Materialy Meždunarodnoj naučnoj konferencii psychologov fizičeskoj kultury i sporta „Rudnikovskie čtenija“*. Moskva: Federalnoe agentstvo Rossijskoj Federacii po fizičeskoj kultury, sporta i turizma, 2007. ISBN 978-5-903124-16-9, s. 182-183.
- Vrbka, Karel. *Úpoly vo výučbe telesnej výchovy na Vojenskej akadémii SNP Liptovský Mikuláš*. In *Úpoly v školskej telesnej výchove a športovej príprave mládeže*. Bratislava: FTVŠ UK 1996. s. 34 - 37. ISBN 80-223-1033-6
- Vzdělávací program Národní škola: Vzdelávací program pro 1. - 9. ročník základního školství*. Praha: MŠMT ČR, 1997. 142 s.

- Vzdělávací program Občanská škola*. Praha: MŠMT ČR, 2004. 413 s.
- Vzdělávací program Základní škola*. Praha: MŠMT ČR, 2004. 462 s.
- Winkelhöferová, Vlasta. *Japonsko: dějiny odívání*. Praha: Nakladatelství Lidové Noviny 1999. 325 s. ISBN 80-7106-297-9
- Westbrook, Adele M. – Ratti, Oscar. *Aikido and the dynamic sphere*. Rutland: Tuttle, 1970. 375 s. ISBN 0-8048-3284-6
- Yang, Jwing-ming. *Čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava: Cad Press 1995. 186 s.
- Yang, Jwing-ming. *Osm kusů brokátu: (Pa-tuan-t'in) Soubor cvičení waj-tan čchi-kung pro zlepšení a udržení zdraví*. Bratislava: Cad Press, 1995, 150 s.
- Záboj, O. *Úpoly*. Tělesná výchova mládeže. 1937, ročník 8, č. 2, s. 61 - 62
- Zemková, Erika et al. *Teória a didaktika karate*. Bratislava: FTVŠ UK, 2006, 126 s. ISBN 80-223-2041-2
- Žáček, Rudolf. *Kapitoly z theorie gymnastiky, část 1.: Rozbor tělocvičné soustavy sokolské*. Praha: SPN 1957. 98 s.

Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově

Zdenko Reguli, Miroslav Ďurech, Michal Vít

Vydává Fakulta sportovních studií
Masarykovy Univerzity v Brně
v roce 2007

jako svoji xxxx. publikaci.

Ilustrace na obálce ~~J. Ch. F. Gutschmuts.~~
Grafická úprava obálky Miroslav Dvořák.
Odpovědný redaktor

Náklad 200 ks.

Vydání první

Tisk Dataprint Brno

ISBN 978-80-xxx-xxx-x