

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Zjištění vlivu základních úpolů na změny fyzické
kondice u žáků 1. stupně ZŠ**

Vypracovala: **Martina BLÁHOVÁ**

Vedoucí diplomové práce: **PaedDr. Ludvík MICHALOV**

Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty

Department of sports studies

DIPLOMA THESIS

The influence of grounding in martial arts on the changes
in physical condition of pupils at primary school

Author: **Martina BLÁHOVÁ**
Supervisor: **PaedDr. Ludvík MICHALOV**
Study major: **Primary teaching**

České Budějovice, April 2009

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Zjištění vlivu základních úpolů na změny fyzické kondice u žáků 1. stupně ZŠ

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Autor: Martina Bláhová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň, aprobace NŠ-TV

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ludvík Michalov

Rok obhajoby: 2009

Anotace:

Diplomová práce se zabývá zjištěním vlivu základních úpolů na fyzickou kondici žáků 1. stupně základní školy. V průběhu čtyřměsíčního intervenčního programu prostřednictvím vybraných úpolových cvičení je ovlivňována fyzická kondice u dětí 4. třídy 1. stupně základní školy. Ke zjištění úrovně zvýšení fyzické kondice je použita testová baterie EUROFIT. Zjištěné výsledky jsou interpretovány v závěru práce a odpovídají na otázku vlivu úpolových aktivit na fyzickou kondici žáka.

Klíčová slova: úpoly, úpolová cvičení, cvičební program, fyzická kondice

Bibliographical identification

Title of the master thesis: The influence of grounding in martial arts on the changes in physical condition of pupils at primary school

Department: Department of sports studies

Author: Martina Bláhová

Study major: Primary teaching

Supervisor: PaedDr. Ludvík Michalov

The year of presentation: 2009

Abstract:

The diploma thesis describes how to ascertain the influence of basic martial arts on pupils at primary school. Selected martial arts exercises are planned in a four month period, and the pupil's physical condition is closely watched to see how it is affected. To ascertain the improvement in the pupil's physical condition, the test called EUROFIT was used. And they correspond the question how these martial arts activities affect the physical condition of a pupil.

Key words: martial arts, martial arts exercises, exercise program, physical condition

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Zjištění vlivu základních úpolů na změny fyzické kondice u žáků 1. stupně ZŠ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškeré prameny, ze kterých jsem při zpracování této diplomové práce čerpala.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

.....

podpis diplomanta

Poděkování:

Děkuji vedoucímu své diplomové práce PaedDr. Ludvíku Michalovovi za odborné vedení a veškeré cenné rady a připomínky, které mi v průběhu zpracování této diplomové práce poskytl.

Dále bych chtěla poděkovat všem učitelkám ze základních škol, na kterých probíhal můj výzkum, za jejich ochotu. A velký dík patří také dětem za jejich spolupráci jak při testování, tak v průběhu výukového programu.

OBSAH

1. ÚVOD	10
2. TEORETICKO – METODOLOGICKÁ ČÁST	12
2.1 METODOLOGIE	12
2.1.1 Cíl práce	12
2.1.2 Úkoly práce	12
2.1.3 Hypotézy práce	13
2.1.4 Statistické hypotézy.....	13
2.1.5 Metody práce	14
2.1.6 Rozbor literatury a pramenů	15
2.2 CHARAKTERISTIKA A DIDAKTIKA ÚPOLŮ	17
2.2.1 Význam a vývoj úpolů	17
2.2.2 Základní charakteristika úpolů.....	18
2.2.3 Dělení úpolových cvičení	19
2.2.4 Smysl vyučování úpolů.....	20
2.2.5 Didaktika tělesné výchovy a úpolů	22
2.2.5.1 Pravidla chování.....	23
2.2.5.2 Didaktické zásady ve výuce úpolů.....	24
2.2.5.3 Vyučovací postupy.....	26
2.2.5.4 Vyučovací metody	26
2.2.5.5 Didaktické styly	29
2.2.5.6 Struktura hodiny při výuce úpolů	30
2.2.5.7 Organizace cvičení.....	31
2.3 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	33
2.3.1 Mladší školní věk: 6 (7) – 10 (11) let	33
2.4 TECHNIKA ZÁKLADNÍCH ÚPOLŮ.....	35
2.4.1 Přetahy a přetahové odpory	35
2.4.2 Přetlaky a přetlakové odpory	36
2.4.3 Kombinované (smíšené) úpolové odpory	36
2.4.4 Úpolové hry	37
2.4.5 Pády.....	38
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	39

3.1	CHARAKTERISTIKA SOUBORU	39
3.1.1	Zajištění anonymity souboru.....	39
3.2	METODIKA TESTOVÁNÍ.....	40
3.2.1	Zdůvodnění volby metod	40
3.2.2	Sociometrická metoda.....	40
3.2.3	Charakteristika testového souboru EUROFIT pro mládež	40
3.2.4	Pokyny pro testování.....	41
3.2.5	Složky diagnostického testu.....	41
3.2.6	Způsob aplikace diagnostických metod	42
3.3	VÝUKOVÝ PROGRAM.....	43
3.3.1	Cíle výukového programu.....	43
3.3.2	Charakteristika výukového programu.....	43
3.3.3	Skladba a metodika výukového programu.....	43
3.3.3.1	Nácvik techniky	44
3.3.3.2	Návrh metodického postupu	44
3.3.4	Skladba vyučovací jednotky	44
3.3.5	Plán hodiny tělesné výchovy	45
3.4	STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT	47
3.4.1	Statistická charakteristika výběrového souboru.....	47
3.4.2	Použité statistické postupy	48
3.4.3	Statistické zpracování výsledků	49
3.4.4	Statistické vyhodnocení	50
4.	VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE	51
4.1	VLASTNÍ VÝSLEDKY	51
4.1.1	Experimentální skupina – porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření	51
4.1.2	Porovnání průměrných hodnot experimentální a kontrolní skupiny.....	58
4.1.3	Porovnání dosažených zlepšení v testu EUROFIT pro mládež	62
4.1.4	Zlepšení a zhoršení jednotlivých disciplín experimentální skupiny při výstupním měření.....	64
4.1.5	Shrnutí a porovnání průměrů experimentální a kontrolní skupiny	67
4.1.6	Výsledky sociometrického měření.....	70
4.2	DISKUSE.....	71

4.2.1	Diskuse k pracovní hypotéze A_1	71
4.2.2	Diskuze k pracovní hypotéze A_2	72
4.2.3	Diskuse k pracovní hypotéze A_3	72
5.	ZÁVĚR	73
6.	BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM	74
7.	SEZNAM PŘÍLOH	76

1. ÚVOD

Námět na téma diplomové práce mě napadl při absolvování praxí, kterých jsem se musela účastnit v průběhu mého studia v oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy. Ve třídách bylo velice častým jevem různé postrkování, nadávky a jiné zlomyslnosti ze strany žáků ke svým spolužákům. Tento jev bohužel není v našich školách žádnou novinkou. Myslím si, že se agresivnější nevhodné chování dětí rok od roku zvyšuje. Proto jsem se začala zajímat o to, zda existuje nějaký legální způsob, jak by se toto nevhodné chování mohlo projevit povolenou formou. Je známo, že „zakázané ovoce chutná nejlépe“. A i tímto směrem se ubíraly mé myšlenky. Děti se o přestávkách honí po třídě, většinou s cílem poprat se. S oblibou si podtrhávají nohy. Pošťuchují se a svádí to na jiné. Hází po sobě různé předměty. A tak by mohl můj výčet pokračovat na dalších několika řádcích. Na základě těchto myšlenek mě napadlo, jestli se tyto jejich agresivní choutky sníží, když je s nimi budu provádět úmyslně a to při hodinách tělesné výchovy.

Asi každý z nás má někdy potřebu pořádně se vybit a každý také tuto potřebu řeší jiným způsobem. Mně stačilo podívat se na to, jak si s takovou situací dokážu poradit já sama. Zvolila jsem cestu do fitness centra na hodinu fitboxu. Nejenže mi to pomohlo po psychické stránce, ale i po stránce fyzické. V momentě, kdy jsem si uvědomila, jaké účinky má cvičení na mně, řekla jsem si, že i na děti by podobné cvičení mohlo zapůsobit. Chtěla jsem tedy najít adekvátní formu, která by se dala využít při hodinách tělesné výchovy (dále jen TV) na 1. stupni základní školy (dále jen ZŠ).

A protože jsem kromě fitboxu jiné bojové nebo úpolové aktivity nezkoušela, rozhodla jsem se, že téma diplomové práce se bude týkat základních a průpravných úpolů, se kterými jsem měla možnost se setkat. Chtěla bych prokázat a ověřit, že úpolová cvičení mají vliv na fyzickou kondici žáků, ale také mohou ovlivnit interpersonální vztahy dětí v sociální skupině, v našem případě ve školní třídě.

Věřím, že se mi podaří fyzickou kondici žáků pomocí úpolových cvičení zlepšit, protože cviky úpolového charakteru považuji za velmi efektivní. Ale nad otázkou, zda se bude dařit ve zlepšení vztahů žáků ve třídě, stále váhám. Mé zkušenosti zatím nejsou dostatečné, abych si mohla odpovědět. Má vrozená naivita mi říká, že určitě budu slavit

úspěchy i v této otázce. Ale když se na to podívám více realisticky, tuším, že abych mohla jakýmkoliv způsobem ovlivnit vztahy žáků ve třídě, musel by můj program trvat delší dobu a v rámci mezipředmětových vztahů bych musela využívat i jakýchkoliv sebemenších vstupů do jiných vyučovacích hodin a vhodně působit na žáky, aby se dal očekávat pozitivní výsledek.

2. TEORETICKO – METODOLOGICKÁ ČÁST

2.1 METODOLOGIE

2.1.1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je zjištění vlivu základních úpolů na pohybovou zdatnost a motorickou výkonnost žáků 1. stupně ZŠ, a to prostřednictvím intervenčního čtyřměsíčního výukového programu s obsahem vybraných cvičení ze základních a průpravných úpolů.

2.1.2 Úkoly práce

- teoretické zpracování zadané problematiky – vymezení cílů a úkolů práce
- kompletace potřebného množství dat, shromáždění a studium dostupné literatury a informací na internetu, získání informací o způsobu cvičení
- vytvoření intervenčního programu s obsahem vybraných cvičení základních a průpravných úpolů
- realizace výukového programu v praxi
- stanovení metod a prostředků práce
- organizace pedagogického výzkumu – pedagogického experimentu
- výběr výzkumného souboru a prostředí
 - o experimentální skupina – tzn. skupina, která bude zařazena do cvičebního programu základních úpolů
 - o kontrolní skupina – tzn. skupina žáků stojící mimo program výuky základních úpolů, na které budou výsledky výzkumu pouze ověřovány
 - o experimentální prostředí – 1. stupeň základní školy
- vytypování testové baterie pohybových schopností
 - o provedení vstupního testování pomocí zvolené testové baterie za účelem zjištění počáteční úrovně zdatnosti u obou skupin
 - o provedení výstupního testování pomocí zvolené testové baterie za účelem zjištění konečné úrovně zdatnosti u obou skupin, tzn. skupiny experimentální, která se cvičebního programu účastnila, tak i skupiny kontrolní, jejíž výuka probíhala v rámci běžných školních osnov tělesné výchovy
- vyhodnocení výsledků a závěr práce a vytvoření její textové podoby

2.1.3 Hypotézy práce

A1: Předpokládáme, že v průběhu čtyřměsíčního výukového programu dojde ke zvýšení celkové fyzické kondice žáků experimentální skupiny (*ověření této hypotézy bude provedeno pomocí testové baterie Eurofit pro mládež a s využitím vybraných statistických metod*).

A2: Předpokládáme, že po absolvování čtyřměsíčního výukového programu budou výsledky žáků experimentální skupiny v testové baterii EUROFIT výrazně lepší, než výsledky druhé skupiny, která se této výuky účastnit nebude (*ověření této hypotézy bude provedeno pomocí testové baterie Eurofit pro mládež*).

A3: Předpokládáme, že v průběhu výuky, kdy dochází k častému střídání ve dvojicích, dojde k rozšíření sociálních vazeb mezi žáky třídy (*ověření této hypotézy bude provedeno pomocí sociometrického měření*).

2.1.4 Statistické hypotézy

Statistická hypotéza k pracovní hypotéze A₁

H₀: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu nebude statisticky významný rozdíl. (*Nedojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u experimentální skupiny*).

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

x₁ – průměrná hodnota získaná ze vstupního měření pomocí testové baterie

x₂ – průměrná hodnota získaná ze závěrečného měření pomocí testové baterie

μ – střední hodnota (prvního a druhého měření)

H₁: Mezi jednotlivými měřeními (před/po) testu bude statisticky významný rozdíl. (*Dojde ke zvýšení celkové tělesné připravenosti u experimentální skupiny*).

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

2.1.5 Metody práce

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení. Specifickým znakem metody je, že představuje převážně souhrn racionálních, logických postupů a do jisté míry i technických úkonů a operací.“¹

Při zpracování mé diplomové práce použiji tyto pracovní metody:

Metoda testování a měření

„Testy mohou zjišťovat stav jednoho, nebo více jevů, či pomáhat sledovat vývoj určité vlastnosti v jistém časovém úseku. Měření znamená ve svém nejširším významu přiřazování čísel předmětům nebo jevům podle pravidel.“²

Tato metoda testování a měření bude pro mou práci zásadní, protože díky ní budu moci nejen zhodnotit, ale i porovnat úroveň a hlavně změny v pohybové zdatnosti u dvou skupin žáků. A to skupiny experimentální, která se zúčastní cvičebního programu, a skupiny kontrolní, která do cvičebního programu zařazena nebude, a její výsledky testů budou sloužit jen k ověření.

K porovnání výsledků použiji soubor testů pohybové zdatnosti EUROFIT pro mládež.

Metoda pozorovací a srovnávací

„Pozorování je uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Pozorování a popis jsou základem veškerého poznání a vědecké práce. Srovnání je výklad shod, podobností a rozdílů mezi několika jevy.“³

Tato metoda mi poslouží jak v průběhu výukového programu a vlastní práce s dětmi, tak při vzájemném porovnání výsledků a tvorby resumé o vlivu úpolových cvičení na pohybovou zdatnost a motorickou výkonnost žáků jednotlivých skupin.

¹ ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, s. 19.

² tamtéž, s. 38.

³ tamtéž, s. 29.

Klasická sociometrická metoda

„Tato metoda je určena ke zkoumání mezilidských vztahů a postojů v malé sociální skupině.

Její pomocí učitel získává informace o vztazích mezi žáky ve třídě či jiné malé skupině, a to z hlediska přitažlivosti, odpudivosti, indiference, sociálního postavení a expanzivity. Při správném použití může tato metoda poskytnout učiteli celkem přesný a objektivní obraz o vztazích uvnitř třídy.“⁴

„Při volbě této metody se nejčastěji používá dotazníková forma, která obsahuje otázky sociometrického charakteru, tj. takové, které respondentovi (žákovi) umožňují vybrat některé lidi (spolužáky) z daného množství osob podle stanoveného kritéria.

Moreno stanovil několik pravidel pro konstrukci sociometrického testu. Z původních pravidel se dnes běžně realizují tyto:

- osoby mají být požádány, aby provedly výběr nebo odmítnutí podle daného kritéria
- výběry (volby) musí být prováděny tak, aby o nich ostatní členové skupiny nevěděli
- otázky je třeba formulovat tak, aby jim všichni dotazovaní rozuměli“⁵

Obsahová analýza písemných pramenů

K sestavení výukového programu a pro zpracování písemných projevů diplomové práce je tato metoda nezbytná. Umožní nám získat potřebná data a informace, na jejichž základě lze provést rozbor použité literatury.

2.1.6 Rozbor literatury a pramenů

Tituly, se kterými jsem pracovala, byly nejen z oblasti úpolů a úpolových sportů, ale i z oblastí dalších, pro vypracování této práce nezbytných, vědních oborů, jakými jsou například teorie a didaktika tělesné výchovy nebo pedagogika.

Zde uvádím prameny, se kterými jsem pracovala nejvíce, ostatní budou uvedeny v seznamu literatury.

⁴ DVOŘÁKOVÁ, M. (2006). *Pedagogicko psychologická diagnostika I*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, s. 43. ISBN 80-7040-402-7

⁵ tamtéž, s. 128.

ĎURECH, M., (2003). *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.

Tato publikace uvádí i méně znalého čtenáře do problematiky úpolů. Čtenář se zde seznámí nejen s vývojem, významem a charakteristikou úpolových cvičení, ale i s příklady nácviků a cvičení přetlaků, přetahů, odporů, pádů a úpolových her. Vše je zde uvedeno v logické posloupnosti. I přesto, že je kniha napsána ve slovenském jazyce, tak by český čtenář neměl mít větší potíže s porozuměním.

FOJTÍK, I., MICHALOV, L., (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice.

V této publikaci je nepřehledné množství cvičení a her úpolového charakteru. V prvních dvou třetinách najdeme základní informace o průpravných úpolech a dostatečnou zásobou příkladů ke cvičení přetahů, přetlaků, odporů, pádů a úpolových her. V poslední třetině se pak čtenář může seznámit s technikou džudó.

VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury.

Stejně jako informace úpolového charakteru, tak je důležitá i didaktika tělesné výchovy. Ta je dostatečně popsána v této publikaci. Najdeme zde nejen vyučovací metody, postupy, didaktické styly, organizační formy výuky, charakteristiku tělesné zdatnosti ve školní tělesné výchově, ale také například charakteristiku tělesného a psychického vývoje dětí a hodnocení žáků ve školní tělesné výchově.

2.2 CHARAKTERISTIKA A DIDAKTIKA ÚPOLŮ

2.2.1 Význam a vývoj úpolů

„Podstatnou činností lidské společnosti je bojová aktivita, která zabezpečuje přežití nejen jedince, ale v podstatě celého lidstva. Podmínky v různých částech světa dávali široké možnosti pro vznik různých způsobů bojových aktivit. Ty vznikly jako bezprostřední prostředek boje o moc a též jako prostředek lidí pro individuální přežití.“⁶

V dnešní době charakterizujeme tyto bojové aktivity jako aktivity pohybové. Dochází při nich ke kontaktnímu střetu za účelem překonání síly, odvahy, zručnosti, ale i psychiky soupeře a zároveň s tím i získání převahy nad ním. Jde o tzv. sportovní vítězství, kde jde o přemožení soupeře, ale nejde o snahu poškodit zdraví nebo v horším případě až o fyzickou likvidaci. Tato situace nastává jen v případech porušení všech pravidel a zákonů v systému sebeobrany.

„Bojové aktivity – tělesná cvičení jsou obsahem různých aktivit, které v současnosti vytvářejí rozšířené odvětví – úpoly.“⁷

Svým rozsahem úpoly splňují cíle a úlohy tělesné výchovy a sportu. K rozvoji pohybových schopností přispívají aktivitami cyklického, acyklického a kombinovaného charakteru a napomáhají tak k osvojení pohybových návyků, zručnosti, specifických poznatků a podporují i zvyšování celkové úrovně funkčních možností organismu.

Do pojmu úpoly zahrnujeme veškeré záměry soupeře, a to jak technicko – taktické, bojové, útočné, tak i obranné, které se snažíme překonat.

V současnosti plní úpoly cíle a úlohy tělesné výchovy a sportu, slouží k osvojení a zdokonalení všeobecných profesních návyků, jsou přípravou k sebeobraně občanů a lidé je mohou vnímat i jako vhodný prostředek rekreační pohybové aktivity. Kromě tělesné stránky přispívají i k harmonickému rozvoji jedince.

Kvůli nedostatečnému pochopení významu byly dříve úpolové aktivity v naší společnosti často odsouvané. Dnes je tomu naštěstí jinak a o úpolové sporty je v současné době velký zájem a opět se začínají zařazovat v širším měřítku do učebních osnov tělesné výchovy a sportu na všech stupních škol, a to nejen v zahraničí, ale i u nás.

⁶ ĎURECH, M., (2003). *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, s. 5. ISBN 80-88901-72-3

⁷ tamtéž, s. 5.

„Celý komplex úpolových aktivit (základní úpoly, úpolové sporty, původní bojové umění a sebeobrana) dotváří rozsáhlou zásobu tělesných cvičení, které kladně přispívají k formování osobnosti, hlavně z hlediska rozvoje sebeobrany člověka i jeho pomoci neprávem napadnutého. Tento cíl vyžaduje správnou orientaci v systematice a klasifikaci úpolů a z toho vyplývající komunikace mezi těmito aktivitami.“⁸

2.2.2 Základní charakteristika úpolů

Bojový instinkt byl u člověka zaznamenán již v dávné minulosti, kdy se projevoval primitivním bojovým pudem. V období civilizace byl tento pud nahrazen bojem jemnějším a ušlechtlejším, a to nejen sportovním soutěžením, ale i kultivovanou sebeobranou. Můžeme tedy říci, že tělesná cvičení, která nazýváme úpoly, vznikla z přirozených bojových činností člověka, jsou součástí lidského vývoje a jsou člověku vrozená.

V úpolových cvičeních jde o přímé střetnutí s protivníkem, který usiluje o překonání odporu či přemožení. Dochází ke vzájemnému kontaktu, v některých případech i prostřednictvím zbraní. „Společným znakem většiny úpolů je vývoj z válečných a bojových dovedností, kdy cílem bylo zabití nebo bezvýhradné podrobení nepřítele. Novodobé formy úpolů plní úkoly tělesné výchovy, napomáhají přípravě k profesionálním dovednostem, připravují k sebeobraně a jsou prostředkem pohybové rekreace.

Jevově si úpoly zachovávají s bojovými činnostmi řadu společných rysů. Ve své většině však již neslouží k přemožení nepřítele, ale k duševnímu, fyzickému a zdravotnímu rozvoji cvičenců a ke zvýšení zdatnosti a odolnosti.

Z biomechanického hlediska představují úpoly snahu o účelné využití vnějších a vnitřních sil, popřípadě zbraní, k dosažení cíle – překonání odporu a přemožení protivníka. Z vnějších sil se uplatňují tření, setrvačnost, gravitace, odstředivá síla aj., z vnitřních sil síly, tvořené stahy motorických svalů člověka, o kterého se jedná. Ve většině úpolů narušení rovnováhy protivníka vede k oslabení jeho schopnosti účinně vést boj. Biomechanické zákonitosti se využívají v různých druzích úpolů různě.“⁹

⁸ ĎURECH, M., (2003). *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, s. 5-6. ISBN 80-88901-72-3

⁹ FOJTÍK, I., MICHALOV, L., (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, s. 11. ISBN 80-7040-204-0

2.2.3 Dělení úpolových cvičení

V úpolových cvičeních dochází ke kontaktu se soupeřem různým způsobem. Jak již víme, tak společným znakem těchto činností je, že pochází z vojenských a bojových cvičení, kde bylo cílem fyzicky zlikvidovat, anebo mít nad soupeřem naprostou kontrolu. V dnešní době plní úpoly úlohu tělesné výchovy a sportu, připravují jedince ke zvládnutí sebeobrany, jsou dobrým pomocníkem při osvojování si profesních dovedností a také mohou zkvalitnit zdravotní stav jedince.

„Můžeme říci, že převážně slouží k duševnímu, fyzickému, zdravotnímu rozvoji zainteresovaných osob a ke zlepšení jejich zdatnosti, odolnosti a výkonnosti.“¹⁰

Při úpolech se využívá ať už zbraní klasických nebo improvizovaných, tak i lidské tělo nebo jeho části jako zbraně. Vycházíme-li z toho, co již víme, můžeme úpoly jako tělesná cvičení rozdělit takto:

Průpravné úpoly

„Průpravné úpoly jsou nejjednoduššími a nejpřístupnějšími formami úpolů bez sportovního zaměření. Nevyžadují žádný specifický nácvik a mimo plnění cílů TV poskytují celkovou přípravu pro sportovní úpoly a sebeobranu. Liší se však jednoduchostí provedení a menší náročností na užití taktiky. Průpravné úpoly se dělí podle charakteru pohybové činnosti na přetahy, přetlaky, úpolové odpory a úpolové hry. Mohou být po vhodném výběru zařazovány pro všechny věkové skupiny cvičenců obou pohlaví.“¹¹

Sportovní úpoly

„Sportovní úpoly jsou charakteristické přesným vymezením pravidel, evidencí výsledků soutěží a pravidelným konáním soutěží různého významu.“¹² Některé sportovní úpoly - box, džudo, zápas - jsou natolik rozšířené, že se staly i součástí olympijských her. Kromě toho se ale konají i jiné soutěže, např. mistrovství světa, mistrovství kontinentů, mistrovství států a další. Mezi nejznámější zástupce sportovních úpolů patří například: box, karate, taekwondo, aikido, sumo nebo šerm.

¹⁰ ĎURECH, M. (2003). *Společné základy úpolov*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, s. 8. ISBN 80-88901-72-3

¹¹ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, s. 11. ISBN 80-7040-204-0

¹² tamtéž, s. 11.

Sebeobrana a bojové akce úpolového charakteru

„Tato forma úpolů si ponejvíce zachovala charakter původních bojových činností, v nichž v krajním případě může jít o život účastníků. Na rozdíl od předchozích dvou hlavních skupin se v sebeobraně usiluje o narušení rovnosti podmínek ve prospěch obránce. Bojové akce úpolového charakteru tvoří součást výcviku zvláštních jednotek téměř všech armád světa, jakož i policejních a bezpečnostních složek.“¹³

2.2.4 Smysl vyučování úpolů

„Smysl vyučování úpolů můžeme vidět v několika hlavních důvodech:

1. Mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně země.
2. Vedou k rozvoji dovedností sebeobrany i k vyšší psychické odolnosti.
3. Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečnou měrou rozvíjejí většinu tělesných schopností.
4. Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů.
5. Rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů.
6. Rozvíjejí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení.
7. Přispívají k sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti ke spolucvičencům (soupeři).“¹⁴

Již Dr. Miroslav Tyrš dokázal docenit význam úpolových cvičení, a proto je s podivem, že v současné době tato cvičení nejsou zas až tak docenována při výuce tělesné výchovy na našich školách. Možná je to i tím, že se na nás dnes ze všech stran valí agrese, brutalita a násilí. Stačí si pustit televizi nebo nahlédnout do tajů počítačových her, kde se aktéři nebojí používat zbraně a pohled na krev je pro ně uspokojením. Takové uspokojení pak děti mohou prožívat právě u počítačových her, které jim rodiče kolikrát bez rozmyslu koupí, aniž by věděli, kolik násilí a agrese si zrovna přinášejí domů.

Měli bychom pochopit, že úpolové sporty neslouží jako příprava na podrobení nepříteli, i když je někdy dobré umět se o sebe fyzicky postarat. Pokud nastane situace,

¹³ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, s. 11. ISBN 80-7040-204-0

¹⁴ tamtéž, s. 16.

že musíme řešit nějaký konflikt, najít optimální řešení není vždy jednoduché. Pak už ovšem záleží jen na charakteru člověka, zda se uchýlí k fyzickému násilí nebo se situaci pokusí vyřešit jiným způsobem.

Asi každý v sobě občas nalezne špetku agrese a právě úpolová cvičení jsou dobrým nástrojem nejen toho, jak ji dostat z těla ven, ale také jak se odreagovat od každodenních problémů. Při jejich řešení existuje několik možností, jak se s nimi vypořádat. Jednou, a asi i nejušlechtilejší, formou jsou právě úpoly, při jejichž provozování se nám dostane jak psychického uvolnění, tak i jistého fyzického vybití, aniž bychom se snižovali ke slovním urážkám nebo fyzickému napadení.

„Sebejistá a silná osobnost má k řešení konfliktů lepší předpoklady než člověk s opačnými vlastnostmi. Umí rychleji ovládnout své chování při narušení osobního prostoru (pár centimetrů kolem nás), do kterého velmi neradi a často s pocity vzbuzujícími minimálně nevoli nebo agresivitu pouštíme cizí osoby. Pohybové hry charakteru úpolů, kde kontakt a překonání odporu, narušení vlastního osobního prostoru a další aktivity jsou normálními a přirozenými, pomáhají zvládat lépe nejen davové scény, fobie a nezvladatelné pocity v tlačenici. Jsou také podnětným příspěvkem k sociálnímu učení, soucítění, ohleduplnosti k soupeři a umožňují lepší porozumění mechanice pohybových činností. Pohybové hry a hraní charakteru úpolů jsou aktivity, které přispívají k duševnímu i fyzickému zdraví, odolnosti a jsou vhodné pro zvýšení úrovně sebeobrany, mají vysokou míru emocionality a jsou stále oblíbenější. Vysoká náročnost, spoléhání na vlastní síly, rychlé učení se novým způsobům pohybové aktivity a podobně je doprovázeno zájmem o takovou činnost. Sebedůvěra a sebejistota je základem vnitřní síly každého z nás a je dnes i v budoucnu potřebná.“¹⁵

Zařazení úpolů do výuky 1. stupně ZŠ

Úpoly jsou neoddělitelnou součástí pohybového vzdělání v rámci TV dětí a mládeže, podílí se specifickým způsobem na rozvoji pohybových dovedností, schopností, osobnostních vlastností žáků a upevňují morálně volní vlastnosti u dětí mladšího školního věku. Obsah úpolů je stanoven v Rámcovém vzdělávacím programu, kde kromě základních úpolů jsou i úpolové sporty a další úpolové aktivity.

¹⁵ MAZAL, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Nakladatelství Hanex

Základní učivo úpolových sportů určují platné Rámcové vzdělávací programy pro základní a střední školy.

2.2.5 Didaktika tělesné výchovy a úpolů

Pojem tělesná výchova bychom měli chápat jako cílevědomou, výchovnou a vzdělávací činnost, která u lidí působí na jejich tělesný a pohybový vývoj, na jejich zdraví a zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti. Zároveň získávají i teoretické a praktické tělovýchovné vzdělání a dochází tak k utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.

„Úkoly tělesné výchovy:

1. Osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností.
2. Rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností.
3. Získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu.
4. Utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě.“¹⁶

Pokud k didaktice tělesné výchovy přidáme ještě úpoly, mohli bychom k úkolům doplnit:

5. Odreagování se od agresivity.
6. Dodržování pravidel boje.

Seznámení se se základními formami fyzického kontaktu a účelné využívání vlastního těla prostřednictvím různých úpolových cvičení je hlavním cílem vyučování úpolů na základních školách. Pro žáky 1. stupně základní školy jsou ideální volbou počáteční průpravná cvičení a úpolové hry. Od těch pak mohou přejít k výcviku napodobujícímu střetnutí se soupeřem a dochází ke skutečnému fyzickému kontaktu. Neopomenutelnou zásadou je právě dodržování určité posloupnosti, která proces osvojování úpolů usnadňuje a urychluje. Začínáme se cviky, které jsou zábavné a veselé a postupně přecházíme ke cvikům vedeným s větší vážností a soustředěním.

¹⁶ VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, s. 13. ISBN 80-7315-033-6

2.2.5.1 Pravidla chování

Pravidla chování plní několik funkcí a jakákoliv lidská činnost by bez nich nemohla existovat. Dodržování pravidel zabraňuje vzniku nechtěných situací, ulehčuje vyučování, pomáhá předcházet zraněním a podobně.

Žáci by měli pochopit, že je lepší chovat se raději slušně a disciplinovaně než svým nevhodným chováním někoho urazit či mu způsobit zranění.

Nejběžnější pravidla a doporučení¹⁷:

1. **Být čistě a správně oblečen.** Žák má na hodiny tělesné výchovy vyhrazený oděv, nikdy necvičí v oblečení, ve kterém přišel do školy. Čistota oblečení jedince zaručuje určité pohodlí a dobrý pocit jemu samotnému, ale i jeho spolucvičencům.
2. **Dbát na tělesnou hygienu.** Žák si před každou hodinou opláchne ruce, popřípadě i nohy, a to nejen kvůli sobě, ale hlavně kvůli svému soupeři. V dnešní době naše školy nejsou na takové podmínky dostatečně vybaveny, ale pro kvalitní výuku a pocity cvičenců bychom se měli snažit i toto pravidlo dodržet. Ne nadarmo se říká, že „když se chce, všechno jde“. V oblasti hygieny bychom se tohoto hesla měli držet dvojnásobně.
3. **Odložit všechny šperky, přívěsky, hodinky, prsteny, atd.** Ne vždy toto pravidlo vzorně dodržujeme, ale z hlediska bezpečnosti musíme být důslední.
4. **Po dobu cvičení nejíst, nežvýkat, atd.** Pít v určenou dobu, nebo se zeptat učitele. O jakékoliv jiné činnosti, která přímo nepatří do výuky, musí učitel vědět. Opět se jedná o žákovu bezpečnost a ze stejného důvodu je nepřípustné žvýkání a požívání.
5. **Po dobu cvičení nemluvit.** Pokud se budeme striktně držet tohoto pravidla, mohli bychom odradit žáky od cvičení. I komunikace je při boji důležitá a proto berme toto pravidlo s rezervou.
6. **Po dobu cvičení neopouštět určený prostor.** Pokud si žák potřebuje dojít na toaletu, musí o tom informovat učitele.
7. **Poslouchat pokyny učitele.**

¹⁷ REGULI, Z. (2003). *Aikidó*. Bratislava: CAD Press, s. 35. ISBN 80-88969-08-5

2.2.5.2 Didaktické zásady ve výuce úpolů

Didaktických zásad bychom našli jistě mnoho, a proto jsou zde uvedeny jen ty, které jsou pro výuku úpolů v tělesné výchově nejdůležitější.

Zásada individuálního přístupu

Obecně patří tato metoda k nejdůležitějším. Nestává se totiž často, že skupina žáků podává stejný výkon. Většinou se najde někdo, kdo cvičení zvládá a táhne ho to dopředu a stávající cviky ho začínají nudit, protože je ovládá. Na druhé straně jsou žáci, kteří potřebují na osvojení cviku více času a rychlé tempo nebo nezvládnutí cviku je pro ně stresující. Pro obě tyto skupiny žáků pak nemá náš výklad smysl a na místě je individuální péče.

Zásada uvědomělosti a aktivity

Je jednoduché zadat žákům rozkazem nějaký úkol, o něco méně jednoduché je pak zadat činnost takovým způsobem, aby byl vidět požadovaný výsledek - a to nadšení žáka. Pokud bychom hodinu založili jen na příkazech a jejich plnění, nebudou mít z hodiny radost ani žáci, ani učitelé. Do hodin tělesné výchovy patří povzbuzování, zpětnovazební hodnocení, různé druhy soutěží, popřípadě rozhovor.

„Uvědomělost je výsledkem poznání a vědění. Násobí síly člověka při překonávání překážek a obtíží, rozvíjí jeho schopnosti, posiluje jeho vůli.“¹⁸ Snažíme se, aby žáci dokázali poznat chyby, vychovávat je k přesnému pozorování a přemýšlení. Vhodnou metodou k uvědomělosti je například zadávání samostatné práce, cvičení v družstvech, poskytování záchrany, atd.

Zásada názornosti

V tomto případě jde samozřejmě o názornou ukázkou učitelem, ale velice efektivním prvkem se jeví i ukázkou samotnými žáky. Ať už jde o cvičení ve dvojicích nebo v menších skupinách, jeden žák cvičí a ostatní pozorují, co dělá správně a co špatně. V kolektivu žáci nejlépe uvidí, jaké chyby se vyskytují a na co si dát pozor. Pokud jde o úplně nový cvik, tak je prvotní ukázkou od učitele nezbytná. Následná činnost dvojic nebo skupin se neobejde bez konzultace s učitelem, protože bez ní bychom mohli napáchat více škody než užitku.

¹⁸ RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, s. 124. ISBN 80-7184-659-7

Zásada přiměřenosti

Zvláště v úpolových cvičeních se jedná hlavně o to, aby žák zvládl zadaný cvik bez větších obtíží. V případě, že se nějaké obtíže vyskytnou, je dobré rozložit cvik na jednotlivé části, které si žák procvičí a po jejich upevnění spojí dohromady.

Je nutné rozlišovat nejen věk, pohlaví, vývoj žáků, jejich zdravotní stav, fyzickou kondici, ale také žákovy tělovýchovné a sportovní zájmy.

Zásada soustavnosti

Účelem soustavnosti je umísťování úpolů do hodin tělesné výchovy v pravidelných a systematických intervalech. Nejenže tím u žáků upevňujeme cviky, které už se učili, ale dostává se nám i zpětné vazby.

Zásada trvalosti

Snažíme se o to, aby si žáci vědomosti a dovednosti efektivně zapamatovali a to takovým způsobem, že si je později dokážou kdykoliv vybavit a prakticky použít. V tomto bodě je důležitý nejen aktivní přístup, ale i snaha o zapamatování instrukcí.

„Všimneme-li si některých historických přístupů při vyučování rozličných bojových a sebeobránných technik, v naprosté většině případů zaznamenáváme komplexní působení na osobnost žáka. Dnešní pojetí vyučování úpolů v řadě případů opomnělo převzít z historie čínských a japonských bojových umění řadu kladných prvků, např. soustavnou pozornost věnovanou dýchání (i za účelem psychické regulace), důraz na správné a uvolněné držení těla i soustavnou relaxaci psychickou, což mnohdy značně zvětší výchovný dopad. Samozřejmě je třeba soustavně pečovat i o růst po stránce morální. Také by bylo žádoucí vést cvičence k objektivnějšímu hodnocení situace i vlastního já a k takovému sebezrovoji, jaký je cílem dnešních moderních forem bojových umění. Úpoly k tomu poskytují zcela specifické možnosti, jaké zatím v jiných lidských aktivitách nenalézáme.“¹⁹

¹⁹ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, s. 19-20. ISBN 80-7040-204-0

2.2.5.3 Vyučovací postupy

Ve vzdělávacím procesu zaujímají strategické místo a jsou určujícím hlediskem při dalším užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací. V tělesné výchově využíváme tři základních vyučovacích postupů.

Komplexní postup

Využívá se u cvičení, která se vyznačují jednoduchostí a přirozeností a bylo by zbytečné a neefektivní je dále rozkládat. Komplexního postupu upotřebíme hlavně při práci s předškolními dětmi nebo s dětmi na začátku školní docházky, protože vnímají globálně a dělá jim obtíže přijmout učivo jinak než v komplexní podobě.

Analyticko-syntetický postup

Nejvíce ho uplatníme při práci s vyspělejšími žáky, protože se již umějí analyzovanému učivu přizpůsobit. Jeho využití je také vhodné při provádění složitějších a obtížnějších cviků, kde žákům dělá problémy zvládnout cvik najednou. Proto volíme postupné zvyšování obtížností.

Synteticko-analytický postup

Jedná se o současný nácvik obou předchozích postupů. Měli bychom si ovšem dát pozor na to, abychom nezůstávali příliš dlouho ani u jedné z činností. Nadměrně věnovaný čas analytickému postupu může způsobit obtíže při syntéze. Na druhé straně, čas věnovaný pouze komplexnímu postupu je nereálný, protože jde o příliš složité činnosti.

Jaký postup použijeme, závisí hlavně na vyučovacím obsahu, cíli vyučování, konkrétním úkolu, hloubce osvojení dovednosti, ale také na věku žáků, jejich pohybových zkušenostech a spolupůsobících podmínkách.

2.2.5.4 Vyučovací metody

„Pod pojmem vyučovací metoda bývá obvykle chápán způsob dosahování cíle vyučování nebo také cesta (methodos = cesta) uspořádaná určitým způsobem tak, aby žák dosáhl poznání.“²⁰

²⁰ MOJŽÍŠEK, L. (1988). *Vyučovací metody*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 9.

Aby byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování, znamená to pro učitele záměrně a plánovitě uspořádat učivo a činnosti žáka.

Vyučovacích metod je široké spektrum, nejpoužívanějšími jsou však Mojžíškovy vyučovací metody.

Motivační metoda

Ta patří mezi nejdůležitější, pokud tedy chceme žáky zaujmout a ne je zničit nudným výkladem nebo stereotypními cviky. Účinná motivace zajistí u žáků větší aktivitu a osobní zainteresovanost. Souvisí také s uspokojováním vlastních potřeb, které představují vnitřní podmínky vztahu žáka k vyučovacímu procesu.

Jde o záměrné, dlouhodobé i situační zásahy do motivační struktury žáků. Lze vyčlenit tři přístupy učitele při utváření motivace žáků k vyučování. Je to individuální přístup, kdy je učitel zaměřen na jednoho konkrétního žáka, což je obtížné v početnější skupině dětí. Dále typologický přístup, který chápeme dvojsmyslně. V prvním případě jde o jeden motiv pro celou třídu. V případě druhém učitel nabídne více různých motivů a žák má možnost vybrat si ten, který se mu pro něj zdá nejvhodnější.

Expoziční metoda

Předání obsahu učiva žákovi učitelem je hlavním cílem této metody. „Užívají se ve čtyřech základních přístupech jako:

- přímý přenos poznatků od učitele na žáka (popis, výklad, vysvětlení atd.),
- zprostředkovaný přenos pomocí názoru (ukázka, model, schéma aj.),
- heuristickým přístupem (tvůrčí aktivita žáků, řízená i neřízená učitelem),
- metody samostatné percepční činnosti žáků.“²¹

Fixační metody

Úkolem fixačních metod je procvičování, upevňování a zdokonalování již nacvičeného učiva. Podle zvoleného vyučovacího cíle se zaměřujeme na nácvik nových pohybových dovedností nebo na cvičení zaměřená na rozvoj pohybových schopností.

²¹ RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, s. 129. ISBN 80-7184-659-7

„Při nácviku pohybových dovedností je cílem fixačních metod především:

- odstraňování souhybů v nacvičované dovednosti
- zpřesnění rytmu pohybových operací, či dovedností v činnosti
- zlepšení kinestetické kontroly prováděných pohybů
- aktualizace vztahu mezi vnější a vnitřní zpětnou aferentní
- optimalizace úsilí při provádění pohybů
- vytvoření účinného systému autokontroly nad prováděným pohybem.

Základem všech fixačních metod je podávání zpětných informací a optimalizace počtu opakování nebo dávkování zátěží.“²²

Učitel, při poskytování zpětných informací, by měl brát ohled na věk žáků, na povahu nacvičované dovednosti a na osobnostní vlastnosti jedince.

Při rozvoji pohybových schopností se ve školní praxi nejvíce využívá dvou metod. První je metoda opakování úsilí, která slouží zejména pro rozvoj rychlosti, síly a pohyblivosti. Stále je ale třeba brát v úvahu věk a individuální zvláštnosti žáků. Zátěž musí být přiměřená a měli bychom dbát i na dodržování intervalů odpočinku mezi jednotlivými cvičeními.

Druhou metodou jsou tzv. nepřerušované metody, jejichž charakterem je rozvoj vytrvalosti. Opět musíme dodržovat zásadu přiměřenosti zátěže, ale hlavně délku jejich trvání.

Diagnostické metody

Diagnostika je součástí výchovně vzdělávacího procesu. Žáky dosažené výsledky je třeba hodnotit a kontrolovat. Bez reálné diagnostiky by byla nereálná škola.

Z hlediska průběhu procesu můžeme aplikovat tyto metody:

1. Vstupní diagnostika – pomáhá zjišťovat vstupní předpoklady žáků pro nácvik činností a dovedností. Užíváme ji zejména na začátku školního roku, na začátku nějakého tematického bloku nebo před začátkem nácviku nového učiva.

²² RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (1998). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, s. 131. ISBN 80-7184-659-7

2. Průběžná diagnostika – zjišťuje dílčí úspěšnost žáka v učení. Podle informací získaných z průběžné diagnostiky může učitel korigovat a měnit učební plán, jeho cíle, postupy, didaktické styly a vyučovací i výchovné metody.
3. Finální diagnostika – vztahuje se k uzavřeným cyklům učiva a má tedy význam v pololetní či závěrečné klasifikaci. S požadavky na finální hodnocení by žáci měli být seznámeni hned na začátku vyučovacího cyklu.

2.2.5.5 Didaktické styly

Styl příkazový

Veškerá rozhodnutí jsou jen na učiteli a žáci cvičí podle jeho pokynů.

Styl praktický

Rozhodnutí je částečně převedeno z učitele na žáka. Učitel sice určí učivo, vyučovací metody a formy, ale žáka nechává rozhodovat o místě výuky, žák má možnost výběru z nabízených cviků, volí si individuální rytmus a tempo.

Styl reciproční

„Učitel určuje obsah vyučovací události, vysvětlí kritéria správného provedení pohybu, instruuje žáky o jejich rolích v nácviku.“²³ Cviky pak žáci zkouší ve dvojicích nebo ve skupinách a střídají se v roli cvičence a pozorovatele. Úkolem učitele je sledovat žáky, a pokud vidí nějaký nedostatek, sděluje ho pozorovatelům, nikoliv cvičencům.

Styl se sebehodnocením

Žáci cvičí samostatně a sami se i snaží o objektivní posouzení prováděného pohybu. Učitel je opět v roli pozorovatele a v případě potřeby poskytuje zpětné informace.

²³ VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, s. 61. ISBN 80-7315-033-6

Styl s nabídkou

Učitel určuje učivo, ale žák si sám určí jakou náročnost a obtížnost zvolí u daného cviku.

Podle Vilímové (2002) rozlišujeme devět základních stylů. Z toho se těchto pět nejčastěji používá ve školní tělesné výchově, protože jde o reprodukci něčeho, co už žáci znají. Zbývající čtyři styly – styl s řízeným objevováním, styl se samostatným objevováním, styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu a styl s autonomním rozhodováním o stylu – nejsou pro hodiny tělesné výchovy moc obvyklé, protože jde o objevování a produkci neznámého, a proto zde nejsou podrobněji rozepsány.

Pro efektivnější výuku se doporučuje didaktické styly střídat a nezůstávat pouze u jednoho nebo dvou stylů.

2.2.5.6 Struktura hodiny při výuce úpolů

Vyučovací hodina je základní organizační jednotkou trvající 45 minut. Na základě dlouhodobých cílů máme vytvořené specifické úkoly, které bychom měli za danou vyučovací hodinu zvládnout.

Stejně tak jako v běžné vyučovací hodině dodržujeme určitou strukturu, je vhodné dodržovat ji i při výuce úpolů. „Stavba vyučovací hodiny je ovlivněna mnoha činiteli. Není vhodné lpět na jediné doporučené podobě. Je však důležité, aby učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické i fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací hodiny.“²⁴

Podle Vilímové (2002) je vyučovací jednotka rozdělena na tyto části:

Úvodní část

Představuje asi 1/10 vyučovací hodiny. To by nám mělo stačit k nastoupení žáků a seznámení žáky s úkoly hodiny, což blíže souvisí s celkovou atmosférou. Záleží jen na učiteli, jak přitažlivou náplň hodiny připraví, ale hlavně, jak ji dokáže žákům podat,

²⁴ VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, s. 78. ISBN 80-7315-033-6

aby se již v této části hodiny mohli těšit. V neposlední řadě se věnujeme zahřátí organismu žáků. To většinou probíhá formou hry, nejlépe úpolového charakteru.

Průpravná část

Tato část nám nabízí prostor k tomu, abychom žáky připravili na činnost, kterou budou provádět v hlavní části hodiny. Cvičení je často prováděno organizovaně a hromadně pod vedením učitele. Jde hlavně o to, aby byli žáci připraveni na následující činnost a jejich tělo bylo důkladně protažené. Zanedbáním této části by mohlo dojít i ke zranění žáků.

Doporučená doba trvání průpravné části je cca 2/10 učebního času.

Hlavní část

Je nejdůležitější pro splnění úkolů vyučovací hodiny a proto jí náleží největší časový úsek 5-6/10 celkového cvičebního času. Věnujeme se nácviku nového učiva, které v závěru hodiny ještě upřesňujeme a upevňujeme. Aby výuka byla efektivní, volíme různé formy a metody práce. Organizace je tedy rozmanitá a využíváme co nejvíce způsobů vedení výuky od frontálního cvičení přes cvičení ve skupinách, diferencovaných skupin až ke kruhovému provozu a cvičení na stanovištích.

Závěrečná část

Doznívá zde obsah hlavní části, která ovlivňuje zatížení v závěrečné části. Zařazujeme kompenzační cvičení a myslíme na to, že cílem je celkové zklidnění organismu. Na úplný závěr by nemělo chybět krátké zhodnocení hodiny.

2.2.5.7 Organizace cvičení

Při cvičení úpolových sportů je rozhodně na prvním místě bezpečnost. Proto je důležité být při vedení hodiny energický a trvat na dodržování stanovených pravidel. Žáky sice vedeme k vysokému bojovému úsilí, ale zároveň se i snažíme o potlačení bezohledných zákroků. Čestný způsob boje by měl být pro žáky samozřejmostí.

Cvičit můžeme jak v tělocvičně, tak venku. Pokud provádíme cvičení ve dvojicích, postavíme cvičence na značky nebo do dostatečné vzdálenosti od dalších cvičenců. Když jsou připraveni, přistoupíme k ukázce, případně k vysvětlení (pokud je nezbytné). Vysvětlení není třeba podávat zdlouhavě, v případě potřeby budeme

upřesňovat v průběhu cvičení. Vždy bychom měli být na takovém místě, kde budeme mít dobrý přehled o všech cvičencích.

Průpravné úpoly většinou vyžadují měkký povrch. Využít můžeme například žíněčky nebo filcové běhouny. Pokud se rozhodneme cvičit venku, podložek není třeba, ale je nutné vybrat travnatý povrch bez kamenů a jiných předmětů. V blízkosti cvičících se nesmí vyskytovat žádné překážky, které by mohly být příčinou zranění. V tělocvičně dáváme pozor i na vzdálenost cvičenců od zdi.

Jestliže cvičenci úpolovou hru dobře nepochopí, mohlo by dojít ke zranění. Abychom se takové situace vyhnuli, je nutné pozorně sledovat celou třídu a v případě nejasností hru raději zastavit a ujasnit si znovu pravidla. Pro lepší dorozumívání se s žáky je dobré mít domluvené signály, které hru zastaví.

Projevy nadšení a úsilí se nedoporučují omezovat, jsou to přirozené reakce, ať už na úspěch či neúspěch. Jedinec tím dává najevo, že ho cvičení baví a napomínáním bychom ho mohli odradit od oblíbené činnosti.

Úpolová cvičení nám dávají vynikající příležitost, jak lépe poznat žáky, jejich charakterové vlastnosti, schopnost spolupráce a schopnost překonávat bolest, únavu, atd.

2.3 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

„Psychický vývoj člověka na rozdíl od živočichů je definován jako proces osvojování společensko-historické zkušenosti lidstva, při čemž tento proces není ani živelný, ani náhodný. Je speciálně a záměrně organizován a má podobu učení. Psychický vývoj dítěte probíhá v podmínkách školního vyučování a učební činnost dítěte po dobu jeho školní docházky je hlavní determinantou jeho vývoje. Koncepcí a způsobem realizace obsahu vyučování se ovlivňuje i tempo, směr a obsah psychického vývoje dítěte, zejména jeho intelektuální rozvoj.“²⁵

2.3.1 Mladší školní věk: 6 (7) – 10 (11) let

Počátek období je dán začátkem školní docházky, kdy se žák musí přizpůsobit novému prostředí, osvojování nových sociálních rolí a specifických způsobů komunikace s učitelem a spolužáky. Kromě toho mu přibudou i nové povinnosti, které jsou kontrolovány a sledovány. Ty působí na sebehodnocení a sebedůvěru dítěte.

V tomto věku má také dítě silnou potřebu pohybové aktivity a ta by neměla být omezována. Hra je stále významnou činností. Bohužel v dnešní době převládá chuť po pasivní zábavě před vlastními aktivními činnostmi. Proto by ve školách měla být tělesné výchově věnována kvalitní péče.

Somatický vývoj

Při vstupu do školy roste dítě docela rychle, ale asi v osmém roce života se růst zpomaluje a dítě také tolik nenabírá na váze. Růstový a váhový přírůstek se opět začíná objevovat až v pubertálním období. Kostra dítěte se liší od dospělého i v tomto věku. Má menší pevnost a tvrdost, ale díky většímu obsahu organických látek jsou kosti velmi elastické. Proto se v tomto věku dají u dětí ještě napravit například zkřivená záda, což bývá v pozdějším věku problémem.

Znatelných rozdílů si můžeme všimnout i ve vývoji stejně starých chlapců a děvčat. Tyto rozdíly jsou znatelné hlavně na výšce a váze dítěte. Zatímco chlapci od narození předbíhají děvčata, od desátého až jedenáctého roku je tomu naopak.

²⁵ PETROVSKIJ, A. V. (1977). *Vývojová a pedagogická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 5.

Motorický (pohybový) vývoj

Je závislý na funkci nervové soustavy a na růstu kostí.

V období, kdy dochází ke zpomalování růstu, se začínají rychleji vyvíjet pohybové schopnosti. Pohyby žáků jsou rychlejší, přesnější, obratnější a mají větší sílu. Tento věk je také charakteristický tím, že děti nevydrží chvíli v klidu a to jak doma, tak ve škole. Proto jsou velmi důležitá tělesná cvičení. Potřeba pohybu je přirozená u každého, ovšem u dětí to platí dvojnásobně. V některých případech se může stát, že pokud dítě nemá pohyb a není mu dopřán, začne se to projevovat jeho zvýšenou neposedností.

Cvičení ovlivňuje nejen práci svalů, ale i mozku. „Ty části mozkové kůry, které se zatěžovaly duševní prací, si nejlépe odpočinou, když se zaměstnají jiné mozkové oblasti, koordinující svalové pohyby při cvičení. Tělesná výchova tak umožňuje velmi intenzivní odpočinek mozku. Je to aktivní odpočinek.“²⁶

Psychický vývoj

Po psychické stránce se děti musí nejprve smířit se skutečností, že si ve škole nebudou už jen hrát, ale budou se muset přizpůsobit vážnější činnosti - učení. Dítě si zvyká kromě rodičů na novou autoritu – učitele, poznává nové kamarády a snaží se osobitým způsobem zapadnout do kolektivu. Stejným způsobem poznává i nové lidi prostřednictvím různých kroužků, které bývají zaměřeny sportovně, intelektuálně, hudebně, výtvarně atd.

Pokud bereme v úvahu sport, měl by učitel vědět, že příliš brzká aplikace tréninkových postupů a metod mohou zájmy dětí ovlivnit a to nejen z hlediska objemů speciálního zatěžování, ale i monotónním stereotypem.

²⁶ KURIC, J. a kol. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 155.

2.4 TECHNIKA ZÁKLADNÍCH ÚPOLŮ

„Při základních úpolech se často přistupuje k rozlišení soupeřů na útočníky a obránce. Přichází tak v úvahu a k dosažení vítězství může vést:

1. pouze útočná činnost, kdy cvičenec (cvičenci) proti odporu druhého (druhých) usiluje o splnění – provedení stanoveného výkonu
2. pouze obranná činnosti, kdy cvičenec aktivně zabraňuje soupeři ve splnění jeho úkolů – v dosažení určeného výkonu.“²⁷

V počátcích cvičení vymezujeme úlohy obránce a útočníka, cvičenci se tak mohou lépe soustředit jen na svou činnost – útočnou nebo obrannou. Postupem času již tyto úlohy nerozlišujeme a necháme cvičence vystupovat současně v obou úlohách.

Cvičební úkoly bývají pro oba soupeře stejné. V případě, že zadáme každému odlišný úkol, musí cvičenec usilovat o splnění vlastního úkolu, ale zároveň se snaží zabránit soupeři splnit jeho úkol.

„Základní úpoly se podle rozdílných pohybových a bojových činností dělí na tři hlavní cvičební druhy:

1. přetahy (včetně přetahových odporů)
2. přetlaky (včetně přetlakových odporů)
3. kombinované (smíšené) úpolové odpory

K základním úpolům se připojuje i samostatný celek úpolové hry.“²⁸

2.4.1 Přetahy a přetahové odpory

Úsilím cvičence je snaha o přemístění odpůrce z původního místa nebo alespoň jeho vychýlení směrem k sobě nebo až za sebe. Síla cvičence působí vždy ve směru od soupeře. Síly soupeřů mají tedy převážně přímý směr.

²⁷ ROUBÍČEK, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 10.

²⁸ ROUBÍČEK, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 11.

Přetahy cvičíme nejčastěji v postoji, méně často pak v kleku, sedu nebo lehu. Provádějí se na určitou vzdálenost nebo za stanovenou hranici.

2.4.2 Přetlaky a přetlakové odpory

Stejně jako u přetahů cvičenec usiluje o přemístění soupeře z původního místa, případně pouze o vychýlení, ale tentokrát ve směru od sebe. Cvičenec působí vždy silou k soupeři, nejčastěji směrem vpřed. V úvahu přichází i směr vzad, do stran, vzhůru a dolů. I úkol přetlaků je stejný jako u přetahů, a to vytlačit soupeře na určenou vzdálenost nebo za stanovenou hranici. Opět se nejčastěji přetlačuje ve stoji a méně časté jsou přetlaky v kleku, sedu, lehu a dřepu.

2.4.3 Kombinované (smíšené) úpolové odpory

Jde o přetahy a přetlaky v rychlých přechodech a ve vzájemných kombinacích, střídavé a nepravidelné tahání a tlačení v různých směrech, ale i složitější úpolové činnosti. V odporech častěji protivníci dostanou odlišný úkol a jsou rozlišeni na útočníky a obránce. Ale výjimkou není ani to, že zadaný úkol bude pro oba soupeře stejný. Cvičí se nejen v postojích, ale i v jiných polohách, například v kleku, sedu a lehu.

„Cvičební úkol – cílový výkon podmiňuje výběr úpolových činností (přetahů, přetlaků, vychylování, zápasení apod.) i volbu odpovídajících úpolových technik (úchopů, zásahů, chvatů, krytů aj.) pro útok i obranu; udává tak i charakterizuje celkový způsob a průběh střetnutí.

Stanovený cvičební (bojový) úkol je proto i nejvhodnějším dělítkem pro rozlišení a třídění rozsáhlého celku kombinovaných úpolových odporů.

Úkolem – výkonem, o jehož splnění se proti odporu soupeře usiluje, nebo naopak, kterému se zabraňuje, může být:

- dotknutí se soupeře, uplatnění zásahu lehkým úhazem či úderem
- určený úchop protivníka

- změna polohy těla soupeře (vychýlení soupeře, změna postoje, kleku, sedu, lehu)
- získání předmětu (boj o předmět)
- přemístění předmětu (jeho dopravení na určené místo)
- přemístění soupeře, donucení k pohybu (odnesení, odvlечение)
- zvednutí odpůrce
- dosažení – obsazení určené mety, tělocvičného náradí aj.²⁹

2.4.4 Úpolové hry

Představují různě motivované a soutěživé formy střetnutí probíhající ve větších kolektivech. Žáci mohou být rozděleni do několika skupin, nejčastěji jsou to však dvě družstva, která soupeří navzájem. Důležitá je snaha o dosažení určitého výkonu, jehož hlavním předpokladem je důsledné dodržování předem stanovených pravidel.

Podle toho o jakou se jedná činnost cvičenců – samostatná, společná nebo současná úpolová činnost – se mohou rozdělit na tři základní typy.

Soutěže jednotlivců – to znamená, že všichni cvičenci bojují navzájem proti sobě a každý jednotlivec se snaží zvítězit sám za sebe. Tyto soutěže jsou obvykle omezeny časovým limitem nebo se vítězem stává ten, který jako první splní stanovený úkol, který je pro všechny žáky stejný.

Utkání družstev – zde neplatí pravidlo, že každý soutěží sám za sebe, ale ve prospěch celého družstva. Spoluhráči si navzájem pomáhají.

Utkání jednotlivců pro družstvo – dochází k samostatnému střetnutí mezi jednotlivci soupeřících družstev. Každý člen družstva bojuje sám, bez pomoci ostatních. Vítězí družstvo, které má nejvíce výherců.

I přesto, že úpolové hry jsou soutěživého charakteru, měli bychom trvat na tom, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Prosazení tohoto hesla nejspíš nebude jednoduché, protože dětská duše chce vyhrát, ať to stojí, co to stojí. Ale přesně tento

²⁹ ROUBÍČEK, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14

přístup není zas až tak žádaný. Jde nám hlavně o správnost, popřípadě přesnost provedení a ne o to, abychom každou hodinu řešili případný úraz, který může vzniknout při touze po vítězství. Abychom tuto dětskou touhu po vítězství uspokojili a zároveň docílili dodržování pravidel a správnosti úkolu, je možným řešením buď trest, nebo přidělování trestných bodů. Dětem určitě nebude trvat dlouhou dobu, než pochopí, že dodržování určených podmínek jim usnadní vytouženou cestu k vítězství.

2.4.5 Pády

I v této práci je vhodné se o technice pádů zmínit. Přestože se většinou pády cvičí současně s nácvikem juda, pro které jsou nezbytné, tak nejen jeho příznivci, ale i všichni ostatní by měli umět padat. „Jde o pádovou připravenost v širším měřítku, nejen tedy o pády uplatňované v judu (judo – pády). Častý výskyt pádů při sportu i v civilním životě, vyplývající úrazy a zranění, zdůvodňují význam a potřebu jejich samostatného, na judu nezávislého nácviku. Znalost techniky pádů – umění padat, vystupuje také jako účinný prostředek úrazové prevence i jako vlastní sebeochrana. Nácvik pádů v tomto pojetí přesahuje rámec úpolů, představuje novou doplňkovou disciplínu tělesné výchovy, velmi potřebnou pro všestrannou tělesnou připravenost.“³⁰

Dělení pádů

„Pády dělíme z hlediska formy na přímé a skulením, z hlediska vlastní iniciativy na úmyslné a náhodné, případně z iniciativy třetí osoby se vyskytují pády neúmyslné.“³¹

³⁰ ROUBÍČEK, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 9

³¹ FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice, s. 70. ISBN 80-7040-204-0

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Výzkumný soubor – experimentální skupinu tvoří 15 žáků mladšího školního věku, z toho 7 dívek a 8 chlapců, ze ZŠ Mladé. Škola se nachází v příměstské čtvrti Českých Budějovic.

Pro porovnání bude sloužit kontrolní skupina 15 žáků ze ZŠ a ZUŠ Zliv z menšího města ležícího nedaleko Českých Budějovic. Poměr dívek a chlapců ve třídě je stejný jako u experimentální skupiny.

3.1.1 Zajištění anonymity souboru

Anonymita bude zajištěna nahrazením jmen žáků za jejich iniciály. Po celou dobu výzkumu žák bude veden jen pod těmito dvěma písmeny. V průběhu zkoumání tedy nebudu pracovat se jmény žáků, čímž zaručím jejich anonymitu a zamezím tak případným komplikacím ze strany rodičů.

Před vlastním měřením bylo testování zkoumaného a kontrolního souboru konzultováno a odsouhlaseno třídními učiteli a rodiči.

3.2 METODIKA TESTOVÁNÍ

3.2.1 Zdůvodnění volby metod

Aby byly splněny požadavky této diplomové práce a to zjištění vlivu základních úpolů na změny fyzické kondice u žáků 1. stupně ZŠ, zvolila jsem použití testů tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti EUROFIT pro mládež, jelikož svým charakterem, rozsahem i zaměřením těmto požadavkům nejlépe odpovídají.

3.2.2 Sociometrická metoda

Sociometrická metoda nám slouží jako podpůrná metoda testování, jejíž pomocí budeme chtít zjistit sociální role žáků a klima ve třídě. Dotazník bude obsahovat dvě kladné a jednu zápornou otázku.

Aby mohlo dojít k porovnání a zhodnocení, budou žáci vyplňovat dotazník dvakrát. První měření bude probíhat ještě před zahájením veškerého testování a cvičení, aby nám ukázalo aktuální sociální vztahy ve třídě. Druhé měření proběhne až po ukončení druhého měření testové baterie Eurofit, abychom mohli zhodnotit, zda bude mít výukový program základních úpolů nějaký vliv i na sociální vztahy žáků ve třídě.

První i druhé sociometrické měření s dětmi bude provádět jejich třídní učitelka.

3.2.3 Charakteristika testového souboru EUROFIT pro mládež

Soubor testů EUROFIT je určen k posouzení pohybové zdatnosti a motorické výkonnosti školní populace žáků v období od 7 do 18 let. Jednotlivé testy jsou sestaveny tak, abychom jednoduše zjistili základní pohybové schopnosti žáků a jejich vývoj.

Pro výběr testů byly vymezeny následující požadavky:

1. „Jednoduchým způsobem postihnout úroveň a profil motorické výkonnosti s ohledem na základní pohybové schopnosti převážně kondičního typu (rychlostní, silové, vytrvalostní a pohyblivostní), a to se zřetelem na přirozené a nejčastěji užívané motorické projevy dětské populace (rychlý

běh, skok, překonávání odporu) a nízkou závislost na předchozí pohybové zkušenosti.

2. Vybrat testy odpovídající základním požadavkům standardizace (dostatečně validní, přijatelně spolehlivé a objektivní) a umožňující jak individuální, tak i skupinové testování, případně i průběžné a déletrvající sledování.
3. Uplatnit zásady unifikace (společného a jednotného základu několika testů, které jsou shodné u všech populačních skupin a zároveň součástí jiných testových baterií, jak domácích, tak i zahraničních).
4. Umožnit jednoduché a dostatečně citlivé kvantitativní i kvalitativní hodnocení výsledků, jak ve smyslu celkového (sumárního) posouzení úrovně motorické výkonnosti (zdatnosti, kondice), tak i motorického profilu a vyrovnanosti testových výsledků.
5. Brát v úvahu časové, materiální a personální možnosti při realizaci vlastního testování a respektovat požadavky na úspěšnost a praktickou použitelnost.³²

3.2.4 Pokyny pro testování

Všechny testy jsou určeny pro tělocvičny se standardními podmínkami. Nezbytným požadavkem je zabezpečení neklouzavého povrchu, ale také vhodná obuv, určená pro sport.

Přestože pořadí prováděných testů není striktně dané, doporučuje se dodržovat stanovené pořadí testů (viz příloha č. 1). Pokud chceme testovat v jiném pořadí, než je určené, řadíme test rovnováhy na první místo, člunkový běh na místo poslední.

3.2.5 Složky diagnostického testu

Celý testový soubor je tvořen třemi dílčími testovými položkami, které zjišťují aerobní zdatnost (člunkový běh 10x5 m), svalově kosterní zdatnost (skok do dálky z místa, lehy-sedy, výdrž ve shybu, předklon s dosahováním v sedu, síla stisku ruky) a motorickou zdatností (test rovnováhy a talířový tapping).

(přesný popis testů viz příloha č. 2)

³² MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. (1996). *Eurofit, telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. s.10 – 11. ISBN 80-967487-1-8

3.2.6 Způsob aplikace diagnostických metod

Před oficiálním provedením testování bude týden předem probíhat zácvik u obou skupin z důvodu snadnější organizace testování. Samotné testování bude probíhat u experimentální i kontrolní skupiny ve dvou termínech, a to před zahájením výukového programu základních úpolů a po jeho ukončení. Termín prvního měření je stanoven na začátek prosince roku 2008. Druhé měření proběhne po 12 týdnech, tedy koncem března roku 2009.

Na organizaci testů se budou podílet 4 osoby, z nichž jedna bude v roli supervizora a zbylé 3 v roli asistentů, kteří budou předem instruováni o pořadí, podmínkách a pravidlech testové baterie Eurofit. Úkolem supervizora bude vedoucí, organizační a kontrolní činnost. Asistenti musí měření provádět stanoveným způsobem, na základě instrukcí, které se vztahují k jednotlivým testům. Každý z nich bude vybavený potřebnými pomůckami ke správnému provedení testu a zápisovým listem. Na jednoho asistenta připadne pět žáků, se kterými bude provádět test rovnováhy, talířový tapping, předklon, skok do dálky, lehy sedy, výdrž ve shybu a člunkový běh.

Získané výsledky budou řádně zaznamenány do záznamových archů, na základě kterých vzniknou tabulky a grafy s výsledky každého testovaného žáka. Podle nich pak bude vytvořeno resumé o vlivu úpolových cvičení na pohybovou zdatnost a motorickou výkonnost žáků sledovaných skupin.

3.3 VÝUKOVÝ PROGRAM

3.3.1 Cíle výukového programu

Cílem vytvoření a použití cvičebního výukového programu u dětí experimentální skupiny je po dobu patnácti týdnů v hodinách tělesné výchovy aplikovat vybraná úpolová cvičení, která povedou ke zvýšení úrovně fyzické zdatnosti a motorické výkonnosti u žáků mladšího školního věku a to prostřednictvím pravidelného a intenzivního cvičení základních úpolů v rámci jednotlivých hodin tělesné výchovy.

3.3.2 Charakteristika výukového programu

Výukový program základních a průpravných úpolů zařadíme do výuky tělesné výchovy a vlastní uskutečňování bude probíhat v jedné ze dvou hodin týdně u experimentální skupiny. Je navržen na 12 vyučovacích hodin a žáci v tomto období podstoupí výuku základních pohybových dovedností z úpolových disciplín.

Z metodického hlediska se nejprve seznámí s terminologií základních a průpravných úpolů a poté budou učitelem podrobně instruováni a vedeni samotným programem obsahujícím vybraná cvičení z pádové techniky především kotoulu přes rameno vpřed i vzad. Následují cvičení z oblastí úpolových přetahů, přetlaků, odporů a úpolových her. Hodiny budou probíhat v nácvičné i v opakovací formě, kde se především budou moci prakticky rozvíjet pohybové dovednosti potažmo pohybové schopnosti, což následně může vést ke zvyšování celkové fyzické kondice.

Výukový program je sestaven na základě poznatků a zkušeností získaných během studia, prostřednictvím různých seminářů nejen z oblasti tělesné výchovy, ale i didaktiky a psychologie. Neocenitelnými pomocníky jsou i různá teoretická data, literatura a hlavně praxe s dětmi.

3.3.3 Skladba a metodika výukového programu

Výukový program je sestaven tak, aby se žáci seznámili se základními a průpravnými úpolovými cvičeními a osvojili si jeho základní techniky. Je sestaven v určité posloupnosti, která zaručuje snazší osvojení cviků a jejich rychlejší pochopení.

(Plány hodin tělesné výchovy pro Výukový program základních a průpravných úpolů včetně zácviku a provedení testové baterie Eurofit viz přílohy č.4)

3.3.3.1 Návzik techniky

Pro předávání výukového obsahu budeme volit různé vyučovací postupy, při jejichž kombinaci budou mít žáci rozšířenou motivaci. Širším použitím metod učitelů a spolupůsobení žáků mohou vzniknout harmoničtější podmínky pro proces učení a mohou se vytvářet logicky uspořádané celky umožňující snadnější, rychlejší a bezproblémovější osvojení požadovaných dovedností.

3.3.3.2 Návrh metodického postupu

1. Popis a vysvětlení cvičení, bezpečnostní pravidla (zdůraznění, které pohyby a úkony jsou zakázané), názorná ukázka (předvádí učitel nebo jeden či dva vybraní žáci)
2. Organizace cvičení - z hlediska prostoru
- z hlediska zahájení, přerušení a ukončení cviku (signál)
3. Vlastní cvičení
4. Vyhodnocení
5. Korekce a oprava cvičení, zopakování bezpečnostních pravidel
6. Opakování (buď okamžité, nebo v příštích vyučovacích hodinách).

3.3.4 Skladba vyučovací jednotky

Základním organizačním celkem výukového programu základních úpolů je vyučovací jednotka, jejíž celkový čas je vždy 45 minut. Její doporučená struktura je již popsána v teoretické části, proto se zde již obecnými fakty zabývat nebudu a zaměřím se spíš na konkrétní podobu vyučovací jednotky. Ještě si zde připomeneme charakteristickou strukturu, která je rozdělena do čtyř částí.

Úvodní část

Na úvod by mělo stačit 5 - 7 minut, během kterých připravíme žáky jak po psychické tak po fyzické stránce na hodinu tělesné výchovy. Proto tuto část dělíme ještě na část organizační a rušnou.

1. Organizační část – určena k nástupu dětí a jejich seznámení s konkrétními cíli vyučovací jednotky
2. Rušná část – příprava organismu na fyzickou zátěž a jeho zahřátí.

Průpravná část

V průpravné části se soustředíme na různá protahovací cvičení, která by měla předejít možnému zranění. A to je jeden z hlavních důvodů, aby žáci cvičení neodbývali a prováděli je předepsaným způsobem. Na řádné rozcvičení těla je určeno přibližně 10 minut.

Hlavní část

Hlavní část zabírá největší úsek vyučovací jednotky, zhruba 20 minut. Tato doba je určena k seznámení se s novými cvičeními a opakování a upevnění si starších cviků. S novými cviky žáky seznamujeme v úvodu hlavní části. Zde je důležitá názorná ukázka a upozornění na nejčastější chyby. Zbylý čas nám dává prostor k upevňování a opakování cviků, se kterými se už žáci dříve setkali. Aby byla hodina úspěšná z pohledu učitele i z pohledu žáků, je důležitá motivace. Proto vybíráme taková cvičení a hry, kde si žáci ani nemusí uvědomovat jejich účelnost, ale učitelé moc dobře vědí, kterou část těla v ten moment zrovna trénují a používají.

Závěrečná část

Závěrečná část má podobnou strukturu a dobu trvání jako část úvodní, jen v opačném pořadí. Nejdříve žáky necháme protáhnout, uvolnit tělo a zklidnit organismus. A až pak přichází na řadu nástup, při kterém zhodnotíme hodinu a ve stručnosti žáky připravíme na hodinu další.

3.3.5 Plán hodiny tělesné výchovy

Z hlediska jednotné metodiky a názornosti přípravy na lekci bude každá hodina zaznamenána do jednotné tabulky. Tam bude uvedeno časové kritérium, obsahové kritérium, organizační kritérium a poznámky.

Vzhledem k množství a různorodosti cvičení budou v tabulkách popisy jednotlivých cvičení zastupovat symbolické značky. Přesný popis vlastních cvičení,

úpolových odporů, úpolových přetahů, úpolových přetlaků, úpolových her a pádové techniky bude zařazen do přílohy.

Následující tabulka je ukázkou vyučovací hodiny z „Výukového programu základních a průpravných úpolů“.

(Seznam použitých značek pro rozcvičky, přetahy, přetlaky, odpory, úpolové hry, pády a závěrečné uvolňovací a protahovací cviky viz příloha č. 5)

3. týden výuky (1. hodina „Výukového programu základních úpolů“):

čas	část	obsah	organizace	poznámky
0-5 min	I. úvodní část	- nástup - rušná část	- docházka - vybíjená 1	- docházka, kontrola cvičebního úboru, hygieny, odložení prstýnků, hodinek -každý žák obdrží číslo, které si zapamatuje
6-20 min	II. průpravná část	- R1	- žáci na značkách	- reagují na pokyny učitele
21-40 min	III. hlavní část	- UH1 - PH1 - P1 - O1	- žáci jsou rozděleni do dvou družstev podle čísel - žáci rozděleni do dvojic (trojic) podle čísel - na běhounu vedle sebe samostatně - žáci zůstávají v původních dvojicích (trojicích)	- žáci se v „tutání“ libovolně, ale pravidelně střídají - pokud je lichý počet žáků, vznikne jedna trojice, ve které se žáci střídají - chlapci připraví běhoun - dvojice dodržují dostatečné rozestupy
41-45 min	IV. závěrečná část	- Z2 -shrnutí hodiny	- žáci na značkách - žáci zůstávají v lehu a poslouchají	- krátké povídání o smyslu úpolů

Zhodnocení hodiny: Žákům se hodina líbila, ale bylo vidět, že s podobnými cvičeními nemají moc zkušeností. Hlavní část hodiny bylo nutné často přerušovat, aby nedošlo ke zranění.

Opatření: zjednodušit metodiku, zdůraznit ukázky a organizaci zahájení a ukončení jednotlivých cvičení.

(Kompletní výukový program základních úpolů je uveden v příloze č. 4.)

3.4 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT

3.4.1 Statistická charakteristika výběrového souboru

Pro získání určité sumární informace o charakteru a rozložení dat a pro jejich vzájemné srovnání bude využito následujících statistických charakteristik.

Aritmetický průměr

Aritmetický průměr je zřejmě nejčastěji používaným statistickým pojmem, který je dán součtem všech hodnot děleným jejich počtem.

$$\bar{x} = \frac{1}{n} (x_1 + x_2 + \dots + x_n) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

Směrodatná odchylka

„Směrodatná odchylka je definována jako druhá odmocnina rozptylu, kde je rozptyl průměr čtverců odchylek všech hodnot od vypočítaného aritmetického průměru.“³³ Je-li směrodatná odchylka malá, jsou si prvky ve zkoumaném souboru podobné, je-li směrodatná odchylka velká, jsou si tyto prvky nepodobné a vzájemně se odlišují.

V souboru reálných čísel $x_1, x_2, x_3 \dots, x_N$ je nutné, abychom spočítali nejprve aritmetický průměr ($\bar{x}$), neboť na jeho základě je počítána výsledná směrodatná odchylka (s).

$$\bar{x} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i \qquad s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}.$$

Druhou možností je použití ekvivalentního vzorce pro výpočet směrodatné odchylky, který předběžný výpočet aritmetického průměru nevyžaduje. U tohoto vzorce je druhý sčítanec pod odmocninou počítán současně s výpočtem sumy čtverců x_i a to

³³ KOVÁŘ, R., BLAHUŠ. P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství, s. 34. ISBN 17-109-89

během jediného programového cyklu. Nevýhodou tohoto postupu je však možnost většího zkreslení výsledků vlivem zaokrouhlovací chyby.

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \left(\sum_{i=1}^N x_i^2 - N\bar{x}^2 \right)}$$

3.4.2 Použité statistické postupy

„Jednotlivé postupy matematické statistiky neslouží pouze pro charakterizování výběrových souborů nebo odhalování zákonitostí sledovaného jevu, ale také pro ověřování určitých předpokladů či hypotéz.“³⁴ Základním typem úvahy při statistickém testování je tzv. nulová hypotéza (H_0), která bude ověřována pomocí zvoleného testovacího kritéria. Podstatou této nulové hypotézy je předpoklad, že mezi dvěma zvolenými jevy nebude statistický rozdíl (jinak řečeno, že tento rozdíl bude nulový).

V této práci je testován rozdíl mezi dvěma výběrovými průměry x_1 a x_2 a položena nulová hypotéza. Ta říká, že mezi těmito zvolenými průměry nebude statisticky významný rozdíl (s určitou zvolenou hladinou významnosti). Proti této nulové hypotéze je postavena tzv. alternativní hypotéza (H_A), která říká, že mezi uvedenými průměry naopak statisticky významný rozdíl bude. Rozhodnutí o tom, ke které ze zvolených hypotéz bychom se měli přiklonit, učiníme na základě výsledků, kterých bude dosaženo v testové baterii EUROFIT pro mládež.

Zamítnutí nebo nezamítnutí této nulové hypotézy bude provedeno s určitou, předem zvolenou pravděpodobností (p). „Tato pravděpodobnost, že náhodná odchylka překročí určitou kritickou hodnotu, se nazývá hladina významnosti. Označuje se p nebo α . Bývá obvykle 0,01 (což značí pravděpodobnost 1%), nebo 0,05 (což značí pravděpodobnost 5%).“³⁵ Statistická významnost pak dovoluje posoudit, zda je sledovaný rozdíl pouze náhodný, nebo zda je důsledkem určité známé a kontrolované příčiny a tedy by se objevil i znovu u dalších podobných případů. Tato statistická významnost však neříká nic o tzv. věcné významnosti, která je samozřejmě důležitější. „Věcná logická úvaha by proto měla předcházet každé numerické operaci a každá

³⁴ KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství, s. 34. ISBN 17-109-89

³⁵ tamtéž, s. 37.

statistická významnost by měla být posuzována a interpretována především z věcného hlediska. Lze totiž dojít k výsledkům, kdy zjištěný statistický rozdíl ztrácí při věcné analýze opodstatnění a smysl. To potom vede k formalizmu a k uplatnění tzv. metody pro metodu a nikoliv k odhalení a pochopení podstaty zkoumaného jevu.³⁶

3.4.3 Statistické zpracování výsledků

„Nejobvyklejším případem, se kterým se setkáváme při testování hypotéz o parametrech, je srovnávání dvou výběrů s rozsahy n_1 a n_2 vzhledem k jejich vypočtenému průměru x_1 a x_2 .“³⁷ Zajímá nás, zda je rozdíl mezi hodnotami průměrů x_1 a x_2 pouze náhodný, nebo je-li s určitou pravděpodobností zapříčiněn sledovaným činitelem, tedy zdali by se tento rozdíl při opakovaném či zcela jiném měření objevil znovu.

K otestování rozdílů mezi výběrovými průměry nám poslouží tzv. *t*-test. V našem případě zvolíme *t*-test určený pro párové hodnoty závislých výběrových souborů, neboť se jedná o průměry x_1 a x_2 , které budou získány opakovaným měřením u jednoho a téhož výběrového souboru s totožným rozsahem (n).

T-test pro párové hodnoty závislých výběrů

„Tímto testem ověřujeme rozdíly výsledků získaných opakovaným měřením u téhož výběrového souboru, obvykle s časovým odstupem. Rozdíl spočívá v tom, že si nevšímáme pouze výběrových průměrů x_1 a x_2 , ale počítáme rozdíly u každého páru hodnot výběrového souboru, které označujeme jako d_i .“³⁸ Jestliže tedy výsledky prvního měření označíme jako x_{iA} a výsledky druhého měření jako x_{iB} , tak $d_i = x_{iA} - x_{iB}$. Z hodnoty odchylek d_i potom vypočítáme obvyklým způsobem průměr odchylek $\bar{d}$ a následně i směrodatnou odchylku s_d .

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n} \qquad s_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n}}$$

³⁶ KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství, s. 36. ISBN 17-109-89

³⁷ tamtéž, s. 37.

³⁸ tamtéž, s. 43.

Testovací kritérium t je potom dáno tímto vztahem, kde za d dosadíme průměr v absolutní hodnotě, tedy kladný.

$$t = \frac{d \cdot \sqrt{n - 1}}{S_d}$$

3.4.4 Statistické vyhodnocení

Výsledné srovnání obou skupin mi pomohl statisticky zpracovat PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D. (Zemědělská fakulta JČU). Postup pro zpracování výsledků diagnostického testu je definován takto: „Popis statistiky: Pro záznam, zpracování a analýzu dat byly použity Microsoft EXCEL ® a Statistica 6.0 ®. Z výsledků měření dosažených před a po absolvování výukového programu bude vypočten absolutní rozdíl (tj. míra zlepšení respektive zhoršení). Na základě výsledků t -testu byla posuzována statistická významnost míry zlepšení experimentální skupiny oproti skupině kontrolní, přičemž hodnota p menší než 0,05 byla považována za statisticky významnou.“

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST A DISKUSE

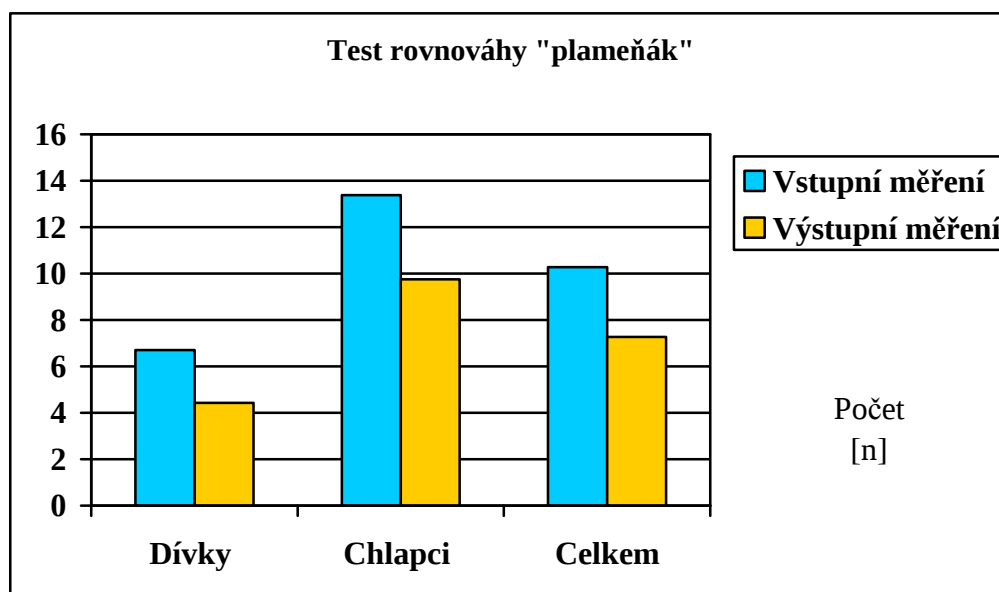
Tato část práce ukazuje výsledky testování a měření, kterých bylo dosaženo u experimentální a kontrolní skupiny žáků a to včetně tabulek a grafů a závěrečné diskuse.

4.1 VLASTNÍ VÝSLEDKY

4.1.1 Experimentální skupina – porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření

Test rovnováhy „plameňák“

Graf č. 1 Grafické znázornění průměrného počtu pokusů.



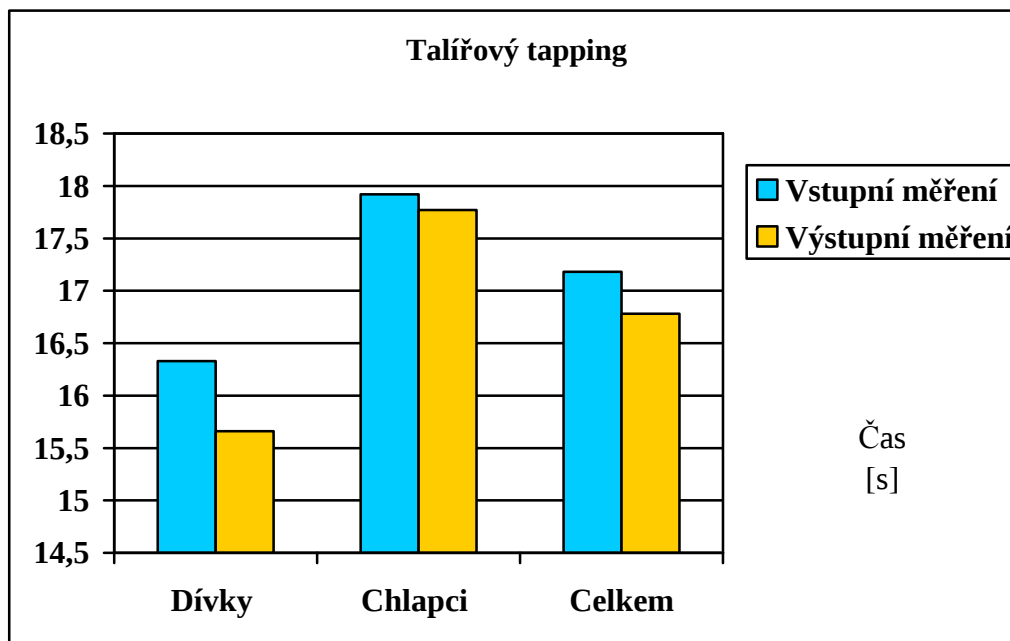
Celkový průměrný počet pádů při 1. měření byl 10,27 a při 2. měření došlo k průměrnému snížení počtu pádů na 7,27.

Průměrný počet pádů u chlapců při 1. měření byl 13,38 a při 2. měření došlo k průměrnému snížení pádů na 9,75.

Průměrný počet pádů u dívek při 1. měření byl 6,71 a při 2. měření došlo k průměrnému snížení počtu pádů na 4,43.

Talířový tapping

Graf č. 2 Grafické znázornění průměrných časů.



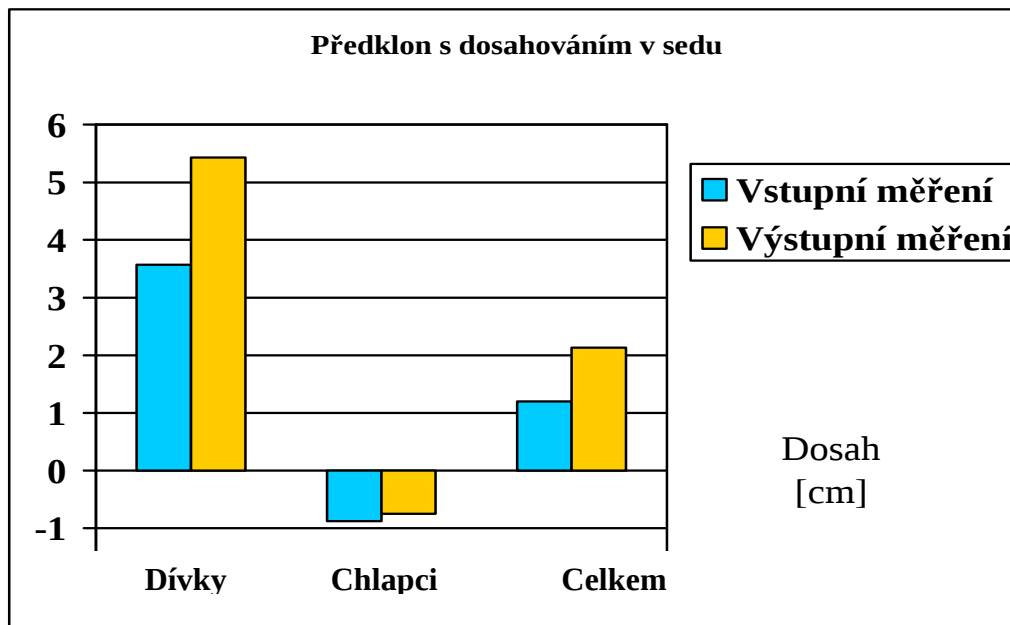
Celkový průměrný čas 1. měření byl 17,18 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 16,78 sekund.

Průměrný čas chlapců při 1. měření byl 17,92 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 17,77 sekund.

Průměrný čas dívek při 1. měření byl 16,33 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 15,66 sekund.

Předklon s dosahováním v sedu

Graf č. 3 Grafické znázornění průměrného předklonu.



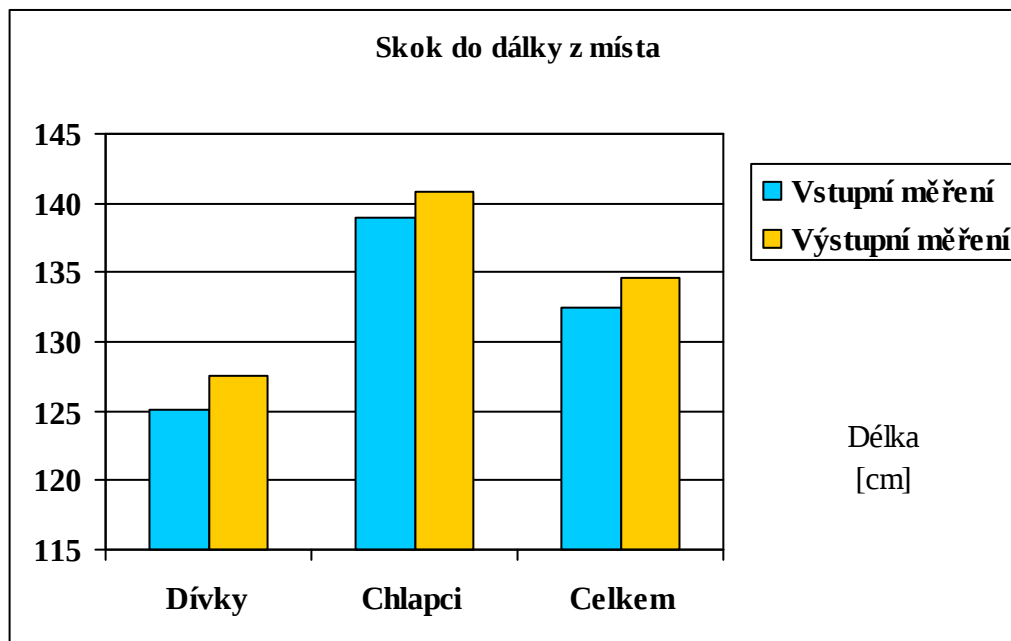
Celkový průměrný dosah 1. měření byl 1,2 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení dosahu na 2,13 cm.

Průměrný dosah dívek při 1. měření byl 3,57 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení dosahu na 5,43 cm.

Průměrný dosah chlapců při 1. měření byl – 0,88 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení dosahu na –0,75 cm.

Skok do dálky z místa

Graf č. 4 Grafické znázornění průměrné délky skoku.



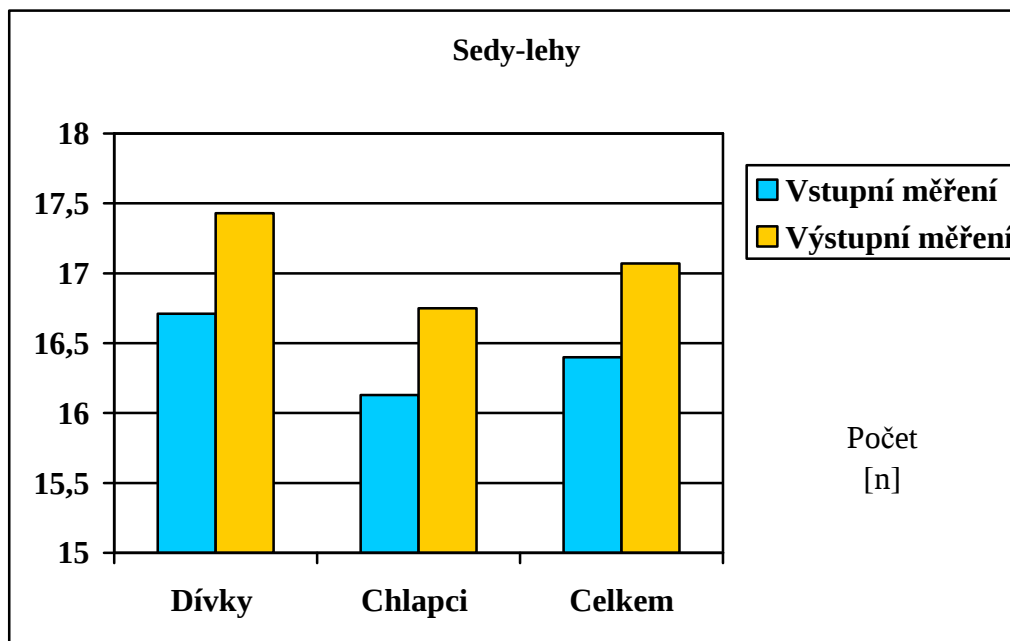
Celková průměrná délka skoku při 1. měření byla 132,47 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení délky skoku na 134,6 cm.

Průměrná délka skoku dívek při 1. měření byla 125,14 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení délky skoku na 127,57 cm.

Průměrná délka skoku chlapců při 1. měření byla 138,88 cm a při 2. měření došlo ke zlepšení délky skoku na 140,75 cm.

Sedy-lehy

Graf č. 5 Grafické znázornění průměrného počtu opakování



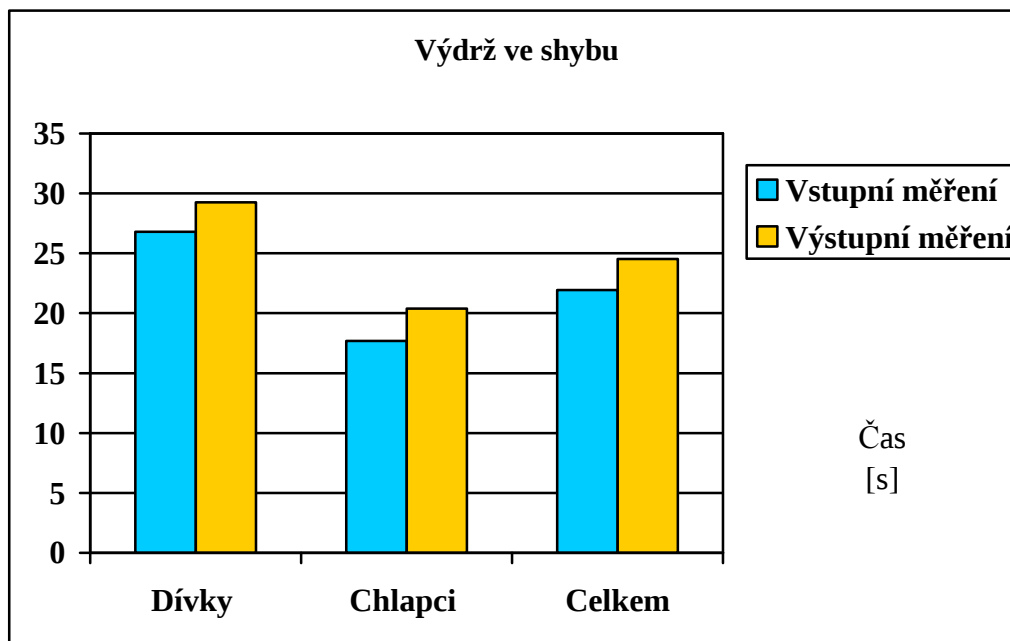
Celkový průměrný počet sedů-lehů při 1. měření byl 16,4 a při 2. měření došlo ke zvýšení počtu sedů-lehů na 17,07.

Průměrný počet sedů-lehů u chlapců při 1. měření byl 16,13 a při 2. měření došlo ke zvýšení počtu sedů-lehů na 16,75.

Průměrný počet sedů-lehů u dívek při 1. měření byl 16,71 a při 2. měření došlo ke zvýšení počtu sedů-lehů na 17,43.

Výdrž ve shybu

Graf č. 6 Grafické znázornění doby výdrže.



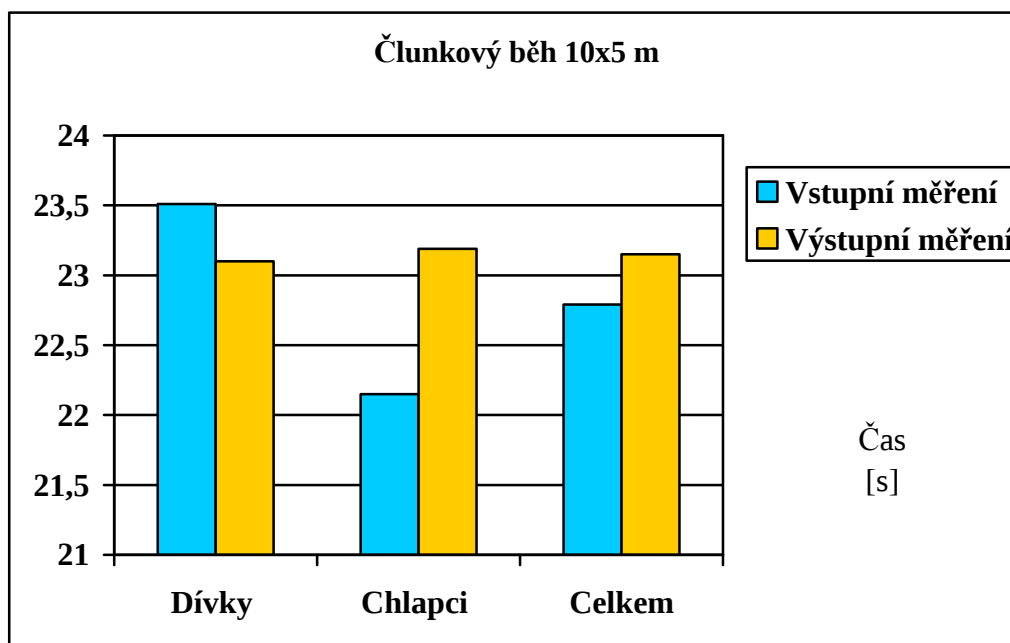
Celkový průměrný čas 1. měření byl 21,94 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 24,52 sekund.

Průměrný čas chlapců při 1. měření byl 17,68 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 20,39 sekund.

Průměrný čas dívek při 1. měření byl 26,8 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 29,25 sekund.

Člunkový běh

Graf č. 7 Grafické znázornění průměrných časů.



Celkový průměrný čas 1. měření byl 22,79 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 23,15 sekund.

Průměrný čas chlapců při 1. měření byl 22,15 sekund a při 2. měření došlo k časovému zhoršení na 23,19 sekund.

Průměrný čas dívek při 1. měření byl 23,51 sekund a při 2. měření došlo k časovému zlepšení na 23,1 sekund.

Ruční dynamometrie

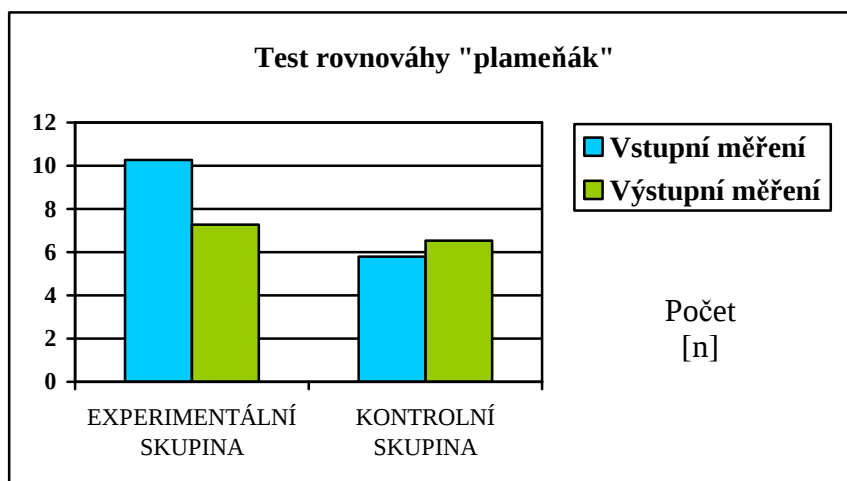
Tato disciplína musela být z testování vyřazena z organizačních důvodů. První měření sice proběhlo a údaje byly zaznamenány, ale zjistili jsme, že přístroj ukazuje nepřesné údaje. Druhé měření jsme tedy neprováděli.

(Porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření u kontrolní skupiny viz příloha č. 6)

4.1.2 Porovnání průměrných hodnot experimentální a kontrolní skupiny

Test rovnováhy „plameňák“

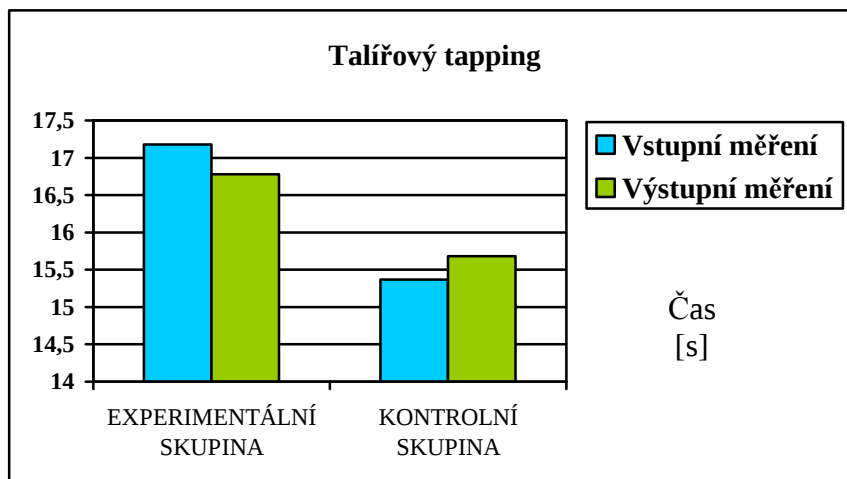
Graf č.8 Grafické znázornění porovnání průměrného počtu pokusů.



I přesto, že kontrolní skupina měla ve vstupním měření výrazně lepší průměrné výsledky a to o 56,5% než skupina experimentální, její výsledné zlepšení se nekonalo. Naopak se žáci kontrolní skupiny zhoršili o 12,6% a žáci experimentální skupiny se zlepšili o 29%. Žáci obou skupin se ve výstupním měření přiblížili podobným průměrným hodnotám, jejichž rozdíl činí 10,2%.

Talířový tapping

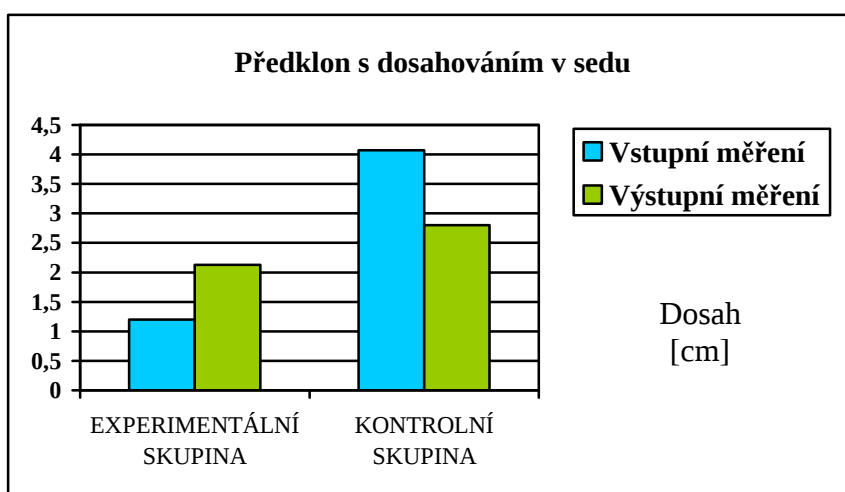
Graf č. 9 Grafické znázornění porovnání průměrného času.



I v této disciplíně žáci kontrolní skupiny prokázali lepší průměrné výsledky než skupina experimentální. Jejich rozdíl je 1,81 sekund což činí 10,5%. Výstupní měření opět ukazuje na lepší průměrné výsledky kontrolní skupiny, a to i přesto, že došlo k mírnému zhoršení. Ačkoliv se experimentální skupina zlepšila, její průměrné výsledky nedosáhly hodnot skupiny kontrolní. Rozdíl obou skupin výstupního měření je 1,1 sekunda, to znamená 6,6%.

Předklon s dosahováním v sedu

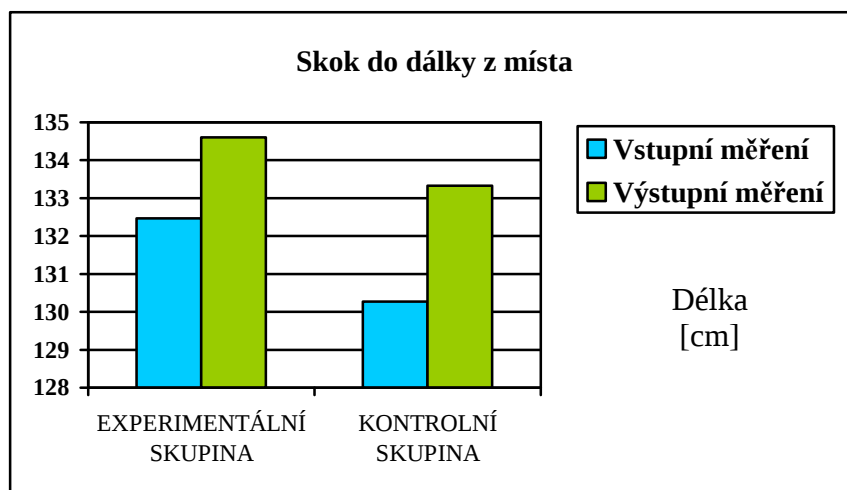
Graf č. 10 Grafické znázornění porovnání dosahu paží.



Průměrné výsledky této disciplíny také dosáhly lepších úspěchů u kontrolní skupiny. Jejich rozdíl ve vstupním měření je 2,87 cm, což značí 239%. Znovu se zde objevuje situace, kdy se kontrolní skupina zhoršila a experimentální zlepšila a to tak, že je jejich rozdíl nyní 0,67 cm, tedy 31,5%.

Skok do dálky z místa

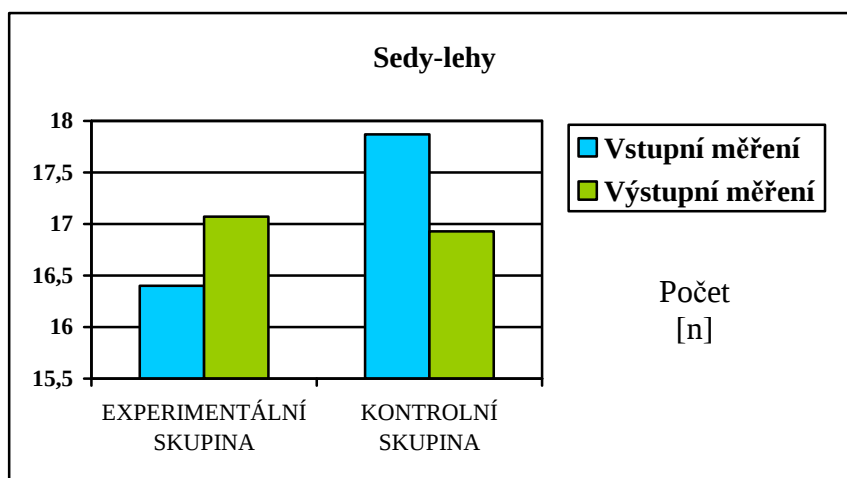
Graf č. 11 Grafické znázornění porovnání průměrné délky skoku.



Tato disciplína znamenala pro obě skupiny poměrně vyrovnané průměrné výsledky. Větší rozdíl vznikl při vstupním měření – 2,2 cm, což je 1,7%. Výstupní měření pak ukazuje menší rozdíl, a to 1,27 cm, tedy 0,9%. Nicméně mohu konstatovat, že zde došlo ke zvýšení průměrného výkonu jak u skupiny experimentální, tak u skupiny kontrolní.

Sedy-lehy

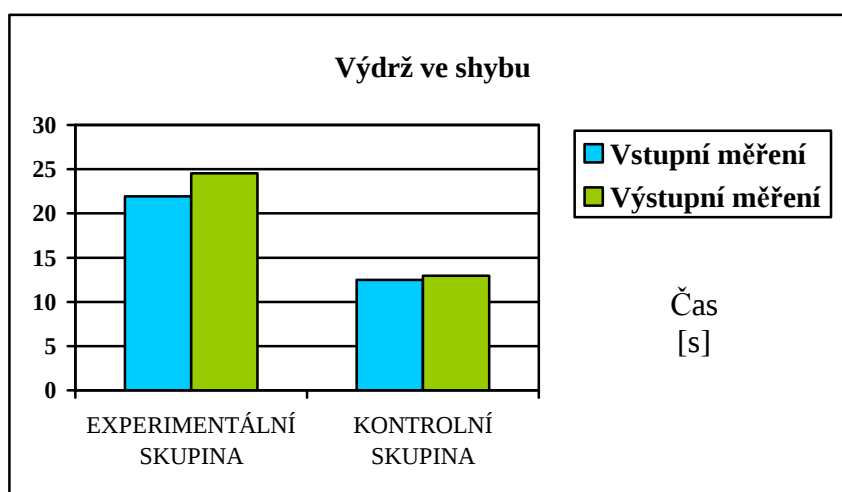
Graf č. 12 Grafické znázornění porovnání průměrného počtu opakování.



Stejně jako předchozí disciplína, tak i tato dopadla pro obě skupiny také poměrně vyrovnaně, jen s tím rozdílem, že u experimentální skupiny došlo ve výstupním měření ke zlepšení a u kontrolní skupiny ke zhoršení. Průměrný rozdíl vstupního měření obou skupin byl 1,47 sed-leh, tedy 9% a u výsledného měření pak jen 0,14 sedu-lehu, což znamená 0,8%. Výstupním měřením se tedy obě skupiny dostaly na přibližně stejnou hranici 17 sedů-lehů za 30 sekund.

Výdrž ve shybu

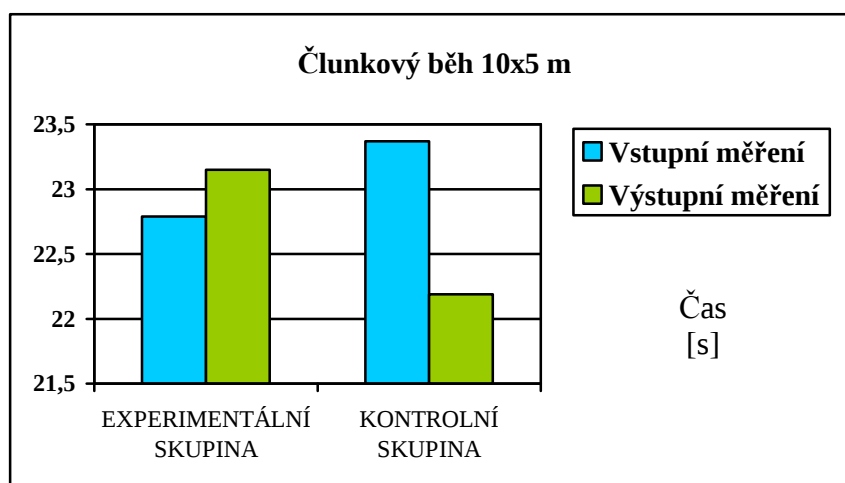
Graf č. 13 Grafické znázornění porovnání průměrné doby výdrže.



Experimentální skupina prokazovala již od vstupního měření lepší průměrné výsledky než skupina kontrolní. Průměrný rozdíl vstupního měření obou skupin byl 8,94 sekund, tedy 43%. U výstupního měření došlo u obou skupin ke zlepšení, ale jejich rozdíl se ještě zvětšil na 11,57 sekund, tedy 47,2%.

Člunkový běh 10x5 m

Graf č. 14 Grafické znázornění porovnání průměrného času.



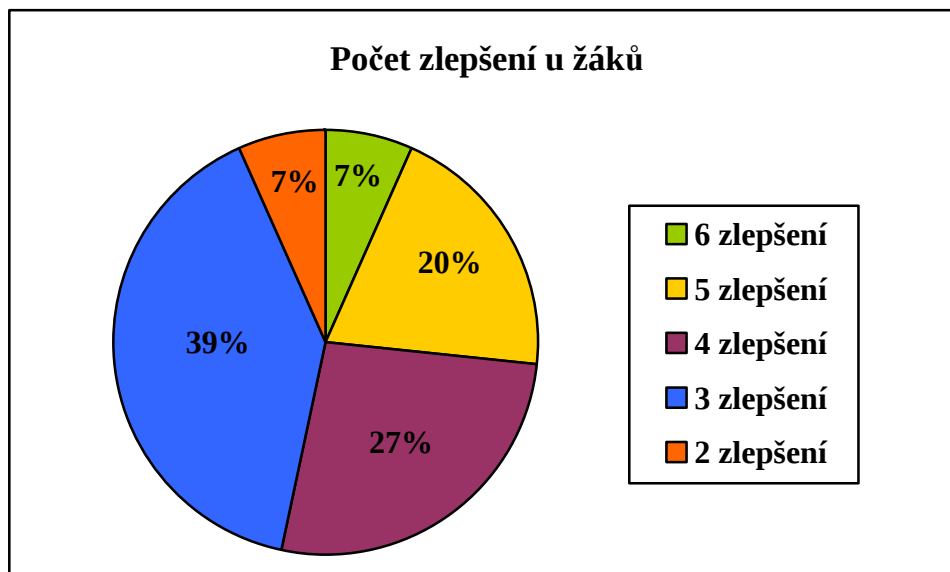
I přesto, že se experimentální skupina ukázala při vstupním měření jako průměrně lepší o 0,58 sekundy, tedy o 2,5%, než skupina kontrolní, ve výstupním měření u ní došlo ke zhoršení. Kontrolní skupina dosáhla poměrně výrazného zlepšení a průměrný rozdíl mezi ní a experimentální skupinou činil 0,96 sekundy, to znamená 4,2%.

4.1.3 Porovnání dosažených zlepšení v testu EUROFIT pro mládež

Experimentální skupina

Na základě zjištěných výsledků ze vstupního a výstupního měření u experimentální skupiny mohu říci, kolik žáků a v kolika disciplínách testové baterie Eurofit dosáhlo zlepšení. Ve třech ze sedmi testových cvičení se zlepšilo 39% žáků, ve čtyřech cvičeních se zlepšilo 27% žáků, v pěti cvičeních dosáhlo zlepšení 20% žáků, v šesti cvičeních se zlepšilo 7% žáků a ve dvou cvičeních se zlepšilo také 7% žáků.

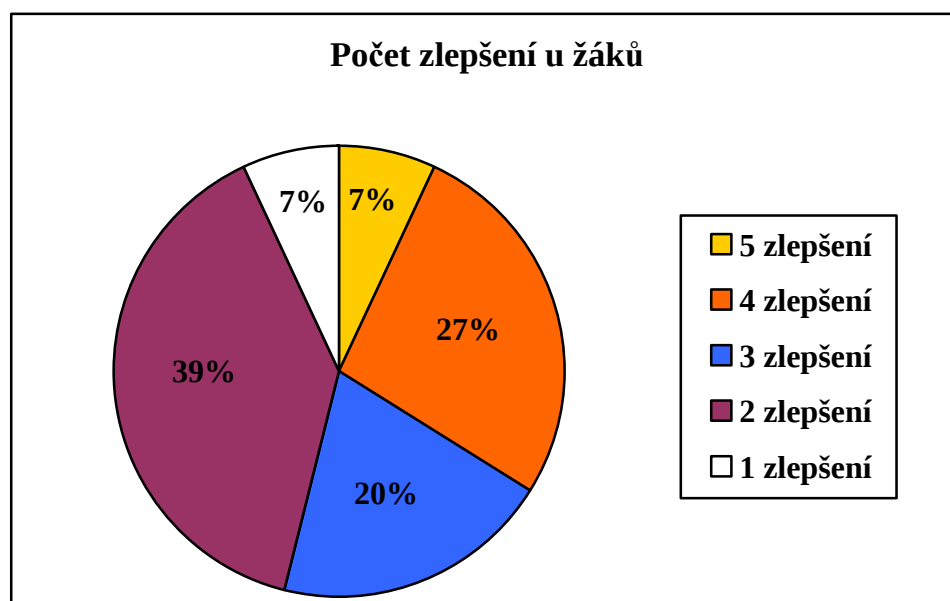
Graf č. 15 Zlepšení žáků experimentální skupiny



Kontrolní skupina

Stejně informace jako u experimentální skupiny mohou poskytnout i u skupiny kontrolní. 39% žáků zastupuje zlepšení u dvou testových cvičení, 27% žáků se zdokonalilo ve čtyřech cvičeních, 20% žáků dosáhlo zlepšení u tří cvičení a 7% žáků se zlepšilo v pěti cvičeních a 7% v jednom cvičení.

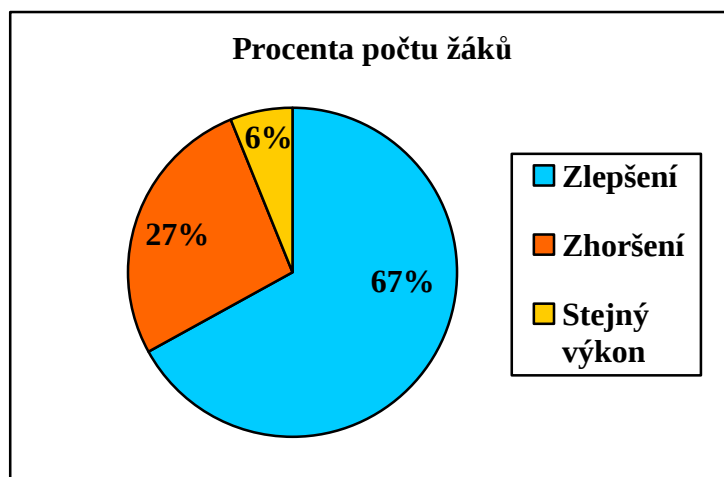
Graf č. 16 Zlepšení žáků kontrolní skupiny



4.1.4 Zlepšení a zhoršení jednotlivých disciplín experimentální skupiny při výstupním měření

Test rovnováhy „Plameňák“

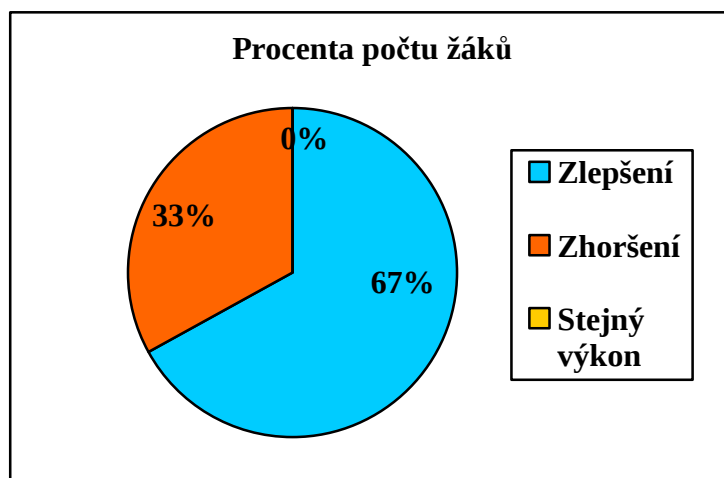
Graf č. 17 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



Hlavním faktorem této disciplíny je statická rovnováha, kterou se nám podařilo u 67% dětí během výukového programu výrazně zlepšit. Můžeme tedy říci, že výukový program základních úpolů rozvíjí statickou rovnováhu dětí.

Talířový tapping

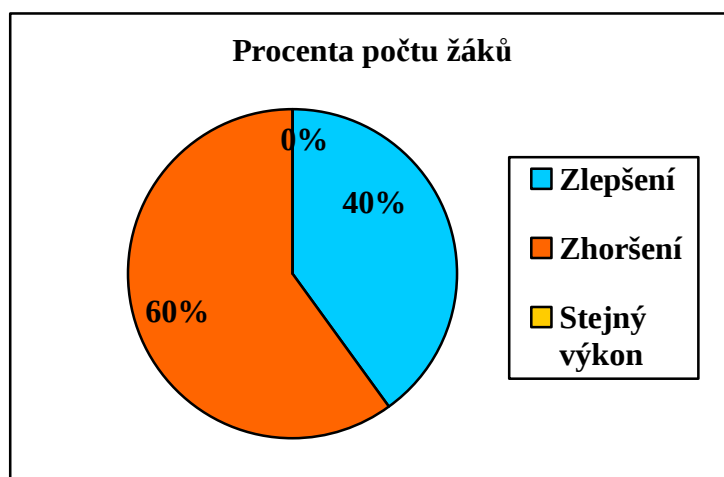
Graf č. 18 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



Tato disciplína se zaměřuje hlavně na frekvenční rychlost ruky. Tu se nám během cvičení také podařilo u více než poloviny žáků zlepšit. Na základě zjištěných výsledků lze říci, že výukový program základních úpolů rozvíjí frekvenční rychlost ruky.

Předklon s dosahováním v sedu

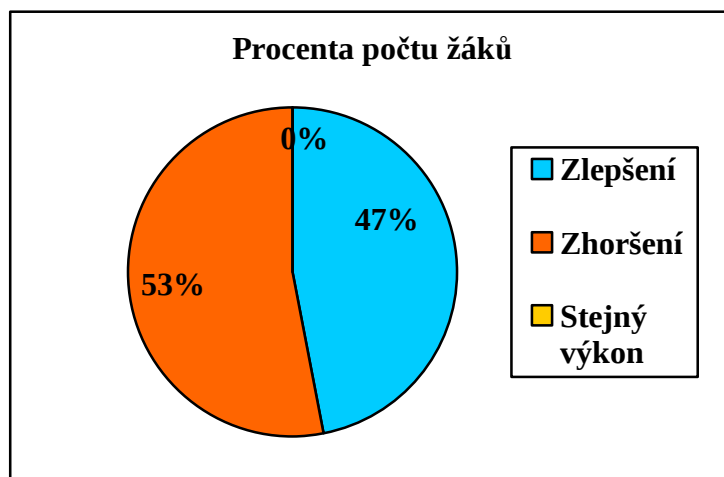
Graf č. 19 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



V této disciplíně se zjišťuje kloubní pohyblivost trupu, jejíž zlepšení nemůžeme, na základě výsledků v této disciplíně, konstatovat.

Skok do dálky z místa

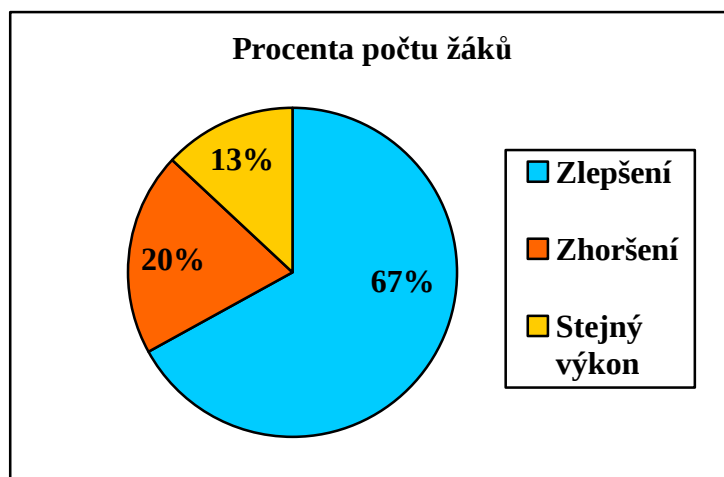
Graf č. 20 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



Výbušnou sílu končetin dle uvedených údajů úpolová cvičení rozvíjí přibližně u poloviny žáků. Graf č. 20 ukazuje 47% žáků, kteří se zlepšili, ale jen o 6% více žáků, kteří zlepšení nedosáhli.

Sedy-lehy

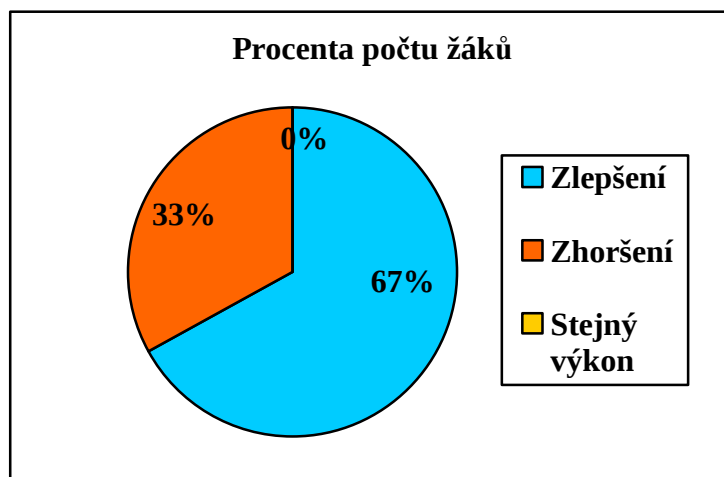
Graf č. 21 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



Výsledky z grafu č. 21 ukazují, že úpolová cvičení mají vliv na dynamickou a vytrvalostní sílu břišního a bedro - stehenního svalstva a že jsme v této disciplíně dosáhli zlepšení počtu sedů-lehů u 67% žáků.

Výdrž ve shybu

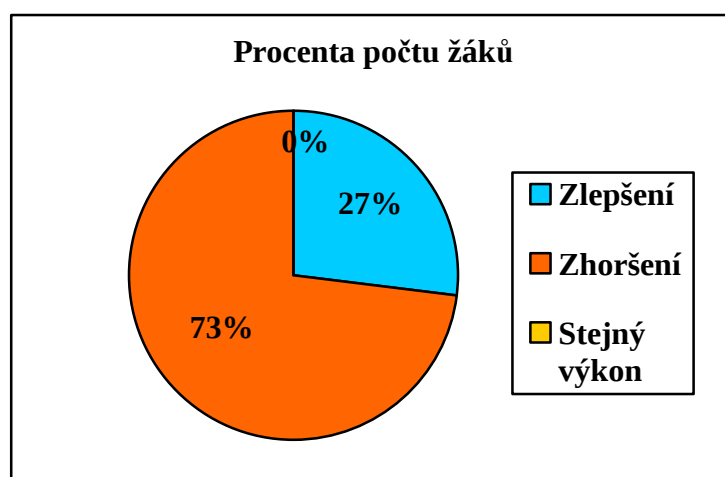
Graf č. 22 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



U dvou třetin žáků došlo k rozvoji statické a vytrvalostní síly svalstva horních končetin. Můžeme tedy říci, že k tomuto rozvoji pomohla úpolová cvičení, jejichž součástí jsou vytrvalostní cvičení.

Člunkový běh 10x5 m

Graf č. 23 Grafické zobrazení ukazující zlepšení a zhoršení žáků



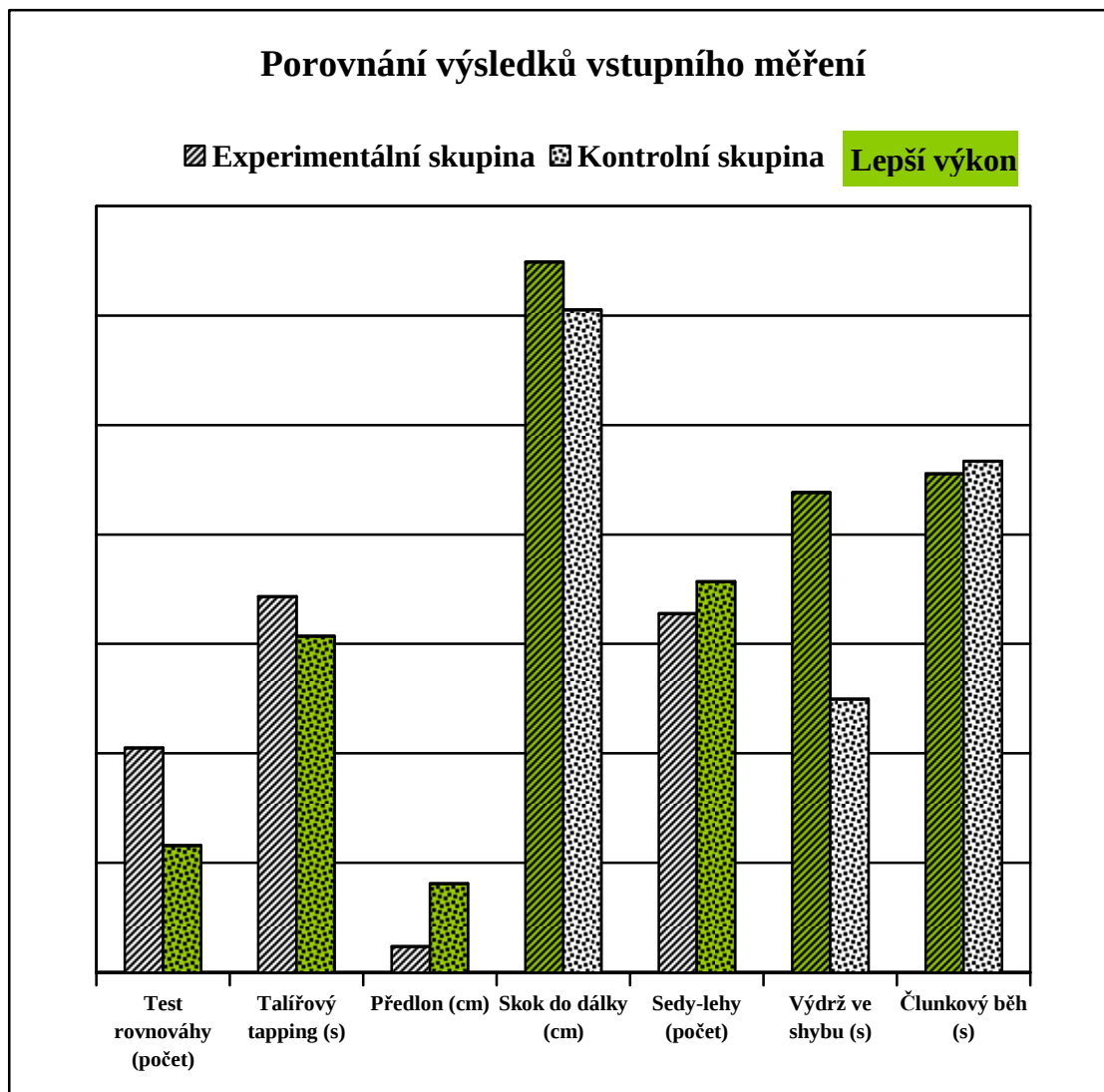
Běžecská rychlost nepatří mezi stěžejní činnost, kterou by úpolová cvičení měla za úkol rozvíjet, a proto je v grafu č. 23 vidět poměrně výrazné procento žáků, u kterých došlo ke zhoršení rychlosti.

4.1.5 Shrnutí a porovnání průměrů experimentální a kontrolní skupiny

Tabulka č. 1 Průměrné výsledky experimentální a kontrolní skupiny

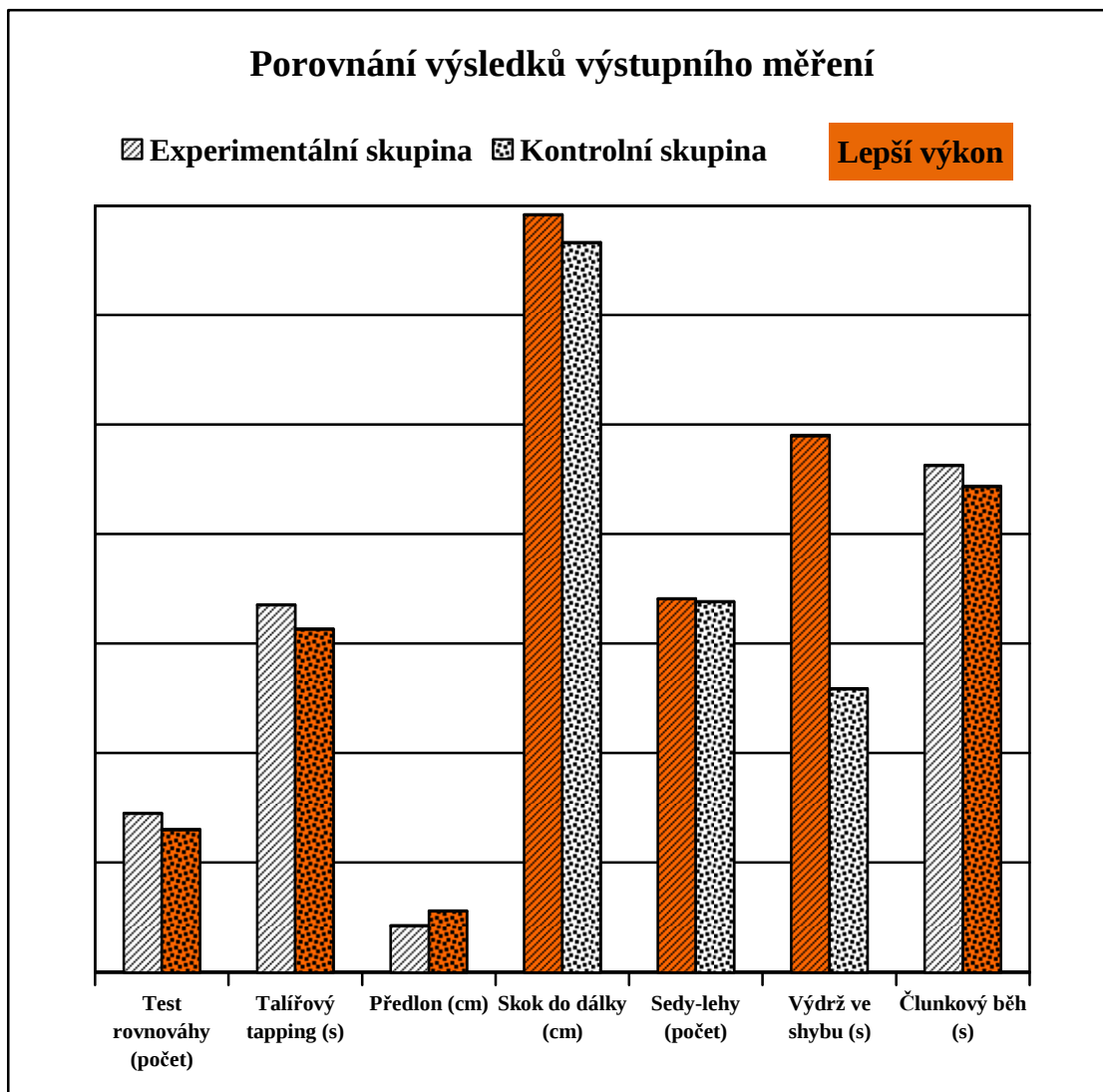
Průměrné hodnoty	1. měření		2. měření	
	Experimentální skupina	Kontrolní skupina	Experimentální skupina	Kontrolní skupina
Test rovnováhy	10,27	5,8	7,27	6,53
Talířový tapping	17,18	15,37	16,78	15,68
Předklon	1,2	4,07	2,13	2,8
Skok do dálky	132,47	130,27	134,6	133,33
Sedy-lehy	16,4	17,87	17,07	16,93
Výdrž ve shybu	21,94	12,5	24,52	12,95
Člunkový běh	22,79	23,37	23,15	22,19

Graf č. 24 Grafické porovnání průměrných výsledků vstupního měření



Z tohoto grafu vyplývá, že při vstupním měření dosáhla kontrolní skupina lepších hodnot než experimentální skupina ve čtyřech ze sedmi disciplín.

Graf č. 25 Grafické porovnání průměrných výsledků výstupního měření



Z tohoto grafu můžeme opět vyčíst, že kontrolní skupina měla lepší hodnoty než skupina experimentální ve čtyřech ze sedmi disciplín. V tomto případě už je pro nás ale důležitější, jakého zlepšení dosáhly obě skupiny v porovnání se vstupním měřením.

I přesto, že v testu rovnováhy „Plameňák“ dosahuje kontrolní skupina lepšího výsledku, v porovnání se vstupním měřením se v počtu pádů zhoršila o 11%, zatímco u experimentální skupiny došlo k výraznému zlepšení o 29%.

Podobný úkaz nastává i v případě testu „Talířový tapping“, kde platí lepší výsledek kontrolní skupiny, ale její celkové zhoršení o 2%. Experimentální skupina, ač dosahuje o něco horších hodnot, její zlepšení oproti vstupnímu měření je 2,3%.

Nejvýraznější výsledky můžeme pozorovat u disciplíny „Předklon s dosahováním v sedu“. Opakuje se situace lepších výsledků kontrolní skupiny ve vstupním i výstupním měření, ale opět dochází k jejímu celkovému zhoršení, a to o 31,2%. V případě experimentální skupiny nastalo 78% zlepšení.

Test „Skok do dálky“ byl výsledkově lepší pro experimentální skupinu, ale její výstupní výsledky byly lepší jen o 1,6%, zatímco kontrolní skupina v tomto případě dosáhla zlepšení o 2,4%.

V testu „Sedy-lehy“ experimentální skupina vykazovala při vstupním měření horší výsledky než skupina kontrolní, ale její zlepšení se ukázalo při výstupním měření, kde se naopak kontrolní skupina zhoršila. Její zhoršení činilo 5,3% a zlepšení experimentální skupiny bylo 4,1%.

Při vstupním i výstupním měření v testu „Výdrž ve shybu“ experimentální skupina dosáhla lepších výsledků než kontrolní skupina a dosáhla i celkového zlepšení o 11,8%. U kontrolní skupiny došlo ve výstupním měření ke zhoršení 3,6%.

U testu „Člunkový běh“ vykazovala experimentální skupina lepší hodnoty pouze ve vstupním měření a v této disciplíně došlo i k jejímu celkovému zhoršení a to o 1,6%. Kontrolní skupina dosáhla lepších výsledků ve výstupním měření a celkově se zlepšila o 5%.

4.1.6 Výsledky sociometrického měření

Sociometrického měření nevykazuje větší rozšíření vazeb mezi žáky ve třídě. Při 1. měření bylo u první kladné otázky celkem 10 oboustranných vazeb a při 2. měření 9. Z tohoto počtu 5 oboustranných vazeb zůstalo stejných a u zbytku došlo k drobným změnám. U druhé kladné otázky bylo v obou měřeních 5 oboustranných vazeb a z toho 4 zůstaly nezměněné. Třetí záporná otázka ukázala 2 oboustranné vazby v obou měřeních a z toho jedna zůstala stejná.

Ze sociometrických indexů lze vyčíst, že celkový počet vyslaných kladných voleb celé třídy se ve druhém měření oproti měření prvnímu zmenšil, stejně tak se ale zmenšil i počet vyslaných záporných voleb, které žáci obdrželi.

4.2 DISKUSE

4.2.1 Diskuse k pracovní hypotéze A₁

Hlavním úkolem čtyřměsíčního výukového programu základních úpolů bylo zlepšení fyzické kondice vybrané skupiny žáků (experimentální skupina) na 1. stupni základní školy. Pro počáteční (vstupní) a závěrečné (výstupní) měření byla použita testová baterie Eurofit pro mládež. Vstupní měření proběhlo druhý týden v prosinci a výstupní měření poslední týden v březnu. V meziobdobí těchto dvou měření probíhal u experimentální skupiny výukový program základních úpolů, který se skládal z různých cvičení úpolového charakteru.

Pro věcné posouzení míry zlepšení jsme vypočetli průměrné hodnoty, kterých žáci v jednotlivých testových položkách během vstupního a výstupního měření dosáhli a jednotlivé výsledky pak vzájemně porovnali. Z těchto výsledků je zřejmé, že u experimentální skupiny žáků došlo po absolvování 12 týdenního výcvikového programu ke zlepšení fyzické zdatnosti a pohybové výkonnosti žáků v šesti ze sedmi disciplín testového souboru EUROFIT, kterému byly jednotliví žáci podrobeni.

Z hlediska věcného posouzení aplikace našeho „Výukového programu základních a průpravných úpolů“ se ukázalo, že u experimentální skupiny došlo k zlepšení v těchto testech. V testu „Předklon s dosahováním v sedu“ o 78%, testu rovnováhy o 29%, v testu „Výdrž ve shybu“ o 11,8%, v testu „Sedy-lehy“ o 4,1%, v testu „Talířový tapping“ o 2,3% a v testu „Skok do dálky“ o 1,6%. Jen v testu „Člunkový běh“ došlo k malému zhoršení o 1,6%.

Z výše uvedených výsledků lze předpokládat, že vybraná cvičení aplikovaná u dětí působila především na rozvoj statické rovnováhy, kloubní pohyblivosti trupu a na rozvoj statické a vytrvalostní síly svalstva horních končetin. Naopak rozvoj běžecké rychlosti není při úpolových cvičeních typický.

(Tabulka průměrných výsledků 1. a 2. měření u experimentální skupiny žáků viz příloha č. 7)

Na hladinu významnosti $p < 0,05$ se dostaly dvě disciplíny testové baterie – test rovnováhy a výdrž ve shybu. Můžeme tedy tvrdit, že je to jev opakovatelný. V ostatních

disciplínách se neprokázala statistická významnost při námi zvolené hladině významnosti, z toho plyne, že můžeme potvrdit hypotézu H_0 .

(Tabulka statistického posouzení změn v testování u experimentální skupiny viz. příloha č. 8)

4.2.2 Diskuze k pracovní hypotéze A_2

K věcnému posouzení hypotézy A_2 nám slouží srovnání průměrných výsledků výstupního měření u obou skupin, dosažené všemi členy v jednotlivých testech.

Ze získaných výsledků experimentální a kontrolní skupiny můžeme konstatovat z hlediska věcné významnosti, že u experimentální skupiny se prokázaly lepší hodnoty v pěti ze sedmi testovaných disciplín (předklon s dosahováním v sedu, test rovnováhy, výdrž ve shybu, sedy-lehy a talířový tapping). Naopak kontrolní skupina dosáhla většího lepších výsledků v těchto disciplínách – skok do dálky a člunkový běh.

4.2.3 Diskuze k pracovní hypotéze A_3

Na základě pozorování vzájemné komunikace žáků, jejich vzájemných sympatií a rozhovoru s třídní učitelkou mohu potvrdit, že změny sociálních vazeb ve třídě nejsou věcně významné. Změny se týkaly hlavně chlapců, jejichž rozhodnutí v dotazníku ovlivnila jejich aktuální nálada.

K tomu, abychom mohli potvrdit hypotézu A_3 a konstatovat rozšíření sociálních vztahů ve třídě, museli bychom volit další metody.

5. ZÁVĚR

Úkolem a cílem této práce bylo sestavení výukového programu, který by zvýšil fyzickou kondici u žáků na 1. stupni ZŠ. Domníváme se, že splnění úkolů a cílů se podařilo, jelikož došlo k potvrzení našich hypotéz. U žáků experimentální skupiny se věcně potvrdilo zvýšení fyzické kondice v šesti ze sedmi disciplín testové baterie Eurofit. Můžeme tedy říci, že „Výukový program základních a průpravných úpolů“ splnil naše očekávání, protože v testu rovnováhy „Plameňák“ došlo k rozvoji statické rovnováhy, v testu „Talířový tapping“ k rozvoji frekvenční rychlosti ruky, v testu „Předklon s dosahováním v sedu“ k rozvoji kloubní pohyblivosti trupu, v testu „Skok do dálky z místa“ k rozvoji výbušné síly dolních končetin, v testu „Sedy-lehy“ k rozvoji dynamické a vytrvalostní síly břišního a bedro – stehenního svalstva a v testu „Výdrž ve shybu“ k rozvoji statické a vytrvalostní síly svalstva horních končetin.

Na základě výše uvedených výsledků si myslíme, že náš program je použitelný v praxi, to znamená, že lze základní a průpravná cvičení úspěšně využívat u chlapců i dívek na tomto stupni škol.

Podle našich praktických zkušeností se ukázalo, že při některých cvičeních jsou dívky a chlapci stejně šikovní a v některých případech dokonce vykazovaly lepší výsledky dívky.

Naši didaktickou snahou bylo zapojovat všechny děti a často měnit organizaci cvičení, hlavně střídání dětí ve dvojicích. Naše snaha se ale trochu míjela účinkem, protože chlapci často odmítali cvičit s dívkami. Tento problém se nám však, s ohledem na přicházející pubertální období, nezdál podstatný, oproti situaci, kterou také bylo nutné řešit. Týkala se sociálních rozdílů žáků ve třídě, kdy dítě z tzv. „lepší rodiny“ odmítalo cvičit se spolužákem pocházejícím z rodiny sociálně slabší. Naši představu o střídání dvojic se nám splnit nepodařilo. Vyplývá to i z příložených příprav na hodinu, jejichž organizace byla připravována s ohledem na tyto nepříznivé jevy.

Je možné, že při podobných experimentech byly získány jiné zkušenosti a poznatky, a proto za případné poznámky ostatních odborníků, učitelů a zájemců z širší veřejnosti budeme rádi.

6. BIBLIOGRAFICKÝ SEZNAM

1. ADAMČÁK, Š. (2004). *Rozvíjanie kondície žiakov 1. stupňa základnej školy s využitím úpolových cvičení*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. ISBN 80-8055-82-5
2. BARTÍK, P. (1999). *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. ISBN 80-8055-285-1
3. ĎURECH, M. (2003). *Spoločné základy úpolov*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM. ISBN 80-88901-72-3
4. DVOŘÁKOVÁ, M. (2006). *Pedagogicko psychologická diagnostika I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. ISBN 80-7040-402-7
5. FOJTÍK, I. (1990). *Úpoly ve školní tělesné výchově II. (Karatedó, aikidó, sebeobrana)*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-258-1
6. FOJTÍK, I., MICHALOV, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita České Budějovice. ISBN 80-7040-204-0
7. FRŮMEL, K. (2004). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury. ISBN 80-244-0514-8
8. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 17-109-89
9. KOSTKOVÁ, J. a kolektiv (1978). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 17-160-78
10. KURIC, J. a kol. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

11. MAZAL, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Nakladatelství Hanex. ISBN 80-85783-29-0
12. MAZAL, F. (1991). *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Nakladatelství Hanex. ISBN 80-900925-0-0
13. MORAVEC, R., KAMPMILLER, T., SEDLÁČEK, J. a kol. (1996). *Eurofit, telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-967487-1-8
14. PETROVSKIJ, A. V. (1977). *Vývojová a pedagogická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
15. PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s. ISBN 80-247-0683-0
16. REGULI, Z. (2003). *Aikidó*. Bratislava: CAD Press. ISBN 80-88969-08-5
17. ROUBÍČEK, V. (1980). *Základní (průpravné) úpoly*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
18. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy.
19. ŠTUMBAUER, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
20. VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6

7. SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č. 1

Předepsané pořadí motorických testů v testové baterii EUROFIT pro mládež

PŘÍLOHA Č. 2

Přesné znění jednotlivých testů tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti v testové baterii EUROFIT pro mládež

PŘÍLOHA Č. 3

Tabulky s výsledky vstupních a výstupních měření pohybové zdatnosti všech žáků

PŘÍLOHA Č. 4

Plány hodin tělesné výchovy pro Výukový program základních a průpravných úpolů včetně zácvičku a provedení testové baterie Eurofit

PŘÍLOHA Č. 5

Seznam použitých značek pro rozcvičky, přetahy, přetlaky, odpory, úpolové hry, pády a závěrečné uvolňovací a protahovací cviky

PŘÍLOHA Č. 6

Porovnání průměrných hodnot vstupních a výstupních měření u kontrolní skupiny

PŘÍLOHA Č. 7

Tabulka průměrných výsledků 1. a 2. měření u experimentální skupiny žáků

PŘÍLOHA Č. 8

Tabulka statistického posouzení změn v testování experimentální skupiny (t-test)

PŘÍLOHA Č. 9

Záznam klasické sociometrické metody

PŘÍLOHA Č. 10

Fotodokumentace při průběhu „Výukového programu základních a průpravných úpolů“