

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CETRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Využití úpolů ve výuce tělesné výchovy na středních
školách v Plzeňském kraji**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Johanka Jelínková

Tělesná výchova – Geografie

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Využití úpolů ve výuce tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji* vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací. Dále také prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Plzeň, 8. 4. 2023

.....

Zde bych ráda poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Mgr. Lubošovi Charvátovi, který mi pomohl s výběrem tématu samotné práce. Dále bych mu ráda poděkovala za odborné konzultace, rady a připomínky, které ovlivnily kvalitu této práce a vylepšily ji tak.

Abstrakt

Má diplomová práce se zabývá tématem využití úpolů ve výuce tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji. První část diplomové práce je částí teoretickou, kde se snažím čtenáři přiblížit a vysvětlit teorii úpolů a úpoly ve školním vzdělávacím procesu. Ve druhé části mé závěrečné práce se více podíváme do praxe, a to na to, jak to vypadá s výukou úpolů na středních školách v Plzeňském kraji. Informace získám pomocí mnou sestaveného dotazníku, který jsem rozeslala na střední školy v právě již zmiňovaném kraji. Data získaná šetřením dotazníků zpracuji a následně interpretuji v této části mé závěrečné práce.

Abstract

My thesis deals with the topic of the use of combat sports during high school lessons of physical education in Pilsen region. The first part of my thesis is theoretical part where I try to get closer to this topic and try to explain what are combat sports and how we can integrate combat sports to lessons of physical educations on high schools. In the second part of my final thesis we will take a closer look how exactly is going teaching combat sports in high school physical education classes. All result what I will talk about is gonna be just from location of Pilsen region. All information I will get from a questionnaire I have compiled. This questionnaire I sent to all high schools in Pilsen region. When I will get back all questionnaires from teacher from these high schools I am gonna process the data and interpret result of this questionnaire.

Obsah

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 7 |
| 1 TĚLESNÁ VÝCHOVA | 9 |
| 1.1 Význam školní tělesné výchovy | 9 |
| 1.2 Cíle školní tělesné výchovy | 10 |
| 1.3 Vyučovací jednotka | 11 |
| 1.4 Části vyučovací jednotky | 12 |
| 2 ÚPOLY | 13 |
| 2.1 Charakteristika a význam úpolů | 13 |
| 2.3 Systematika úpolů | 15 |
| 2.3.1 Přípravné úpoly | 16 |
| 2.3.2 Úpolové sporty | 16 |
| 2.3.3 Sebeobrana | 17 |
| 3 ÚPOLY VE ŠKOLNÍM VZDĚLÁVACÍM PROCESU | 18 |
| 3.1 Rámcové vzdělávací programy | 18 |
| 3.2 Úpoly na středních školách, gymnáziích | 19 |
| 4 CÍL, ÚKOLY PRÁCE | 20 |
| 4.1 Cíl práce | 20 |
| 4.2 Úkoly práce | 20 |
| 5 Výzkumné otázky a hypotézy | 20 |
| 5.1 Výzkumné otázky | 21 |
| 5.2 Hypotézy | 21 |
| 6 METODIKA PRÁCE | 22 |
| 6.1 Použité metody | 22 |
| 6.2 Výzkumný nástroj | 23 |
| 6.3 Výzkumný soubor | 24 |
| 6.4 Sběr dat | 24 |

| | | |
|-------|--|----|
| 7 | INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT, VÝSLEDKY | 25 |
| 7.1 | Část I. – základní údaje..... | 25 |
| 7.2 | Část II. – zařazování úpolů do tělesné výchovy | 28 |
| 7.3 | Část III. – tělocvična a materiálové vybavení školy..... | 32 |
| 7.4 | Část IV. – schopnosti a vlastnosti žáků rozvíjené pomocí úpolů | 35 |
| 7.5 | Část V. – bezpečnost žáků | 39 |
| 7.6 | Část VI. – závěrečné, doplňující informace | 42 |
| 8 | DISKUSE | 46 |
| 8.1 | Diskuse nad získanými daty | 46 |
| 8.1.1 | Část I. – základní informace..... | 46 |
| 8.1.2 | Část II. – zařazování úpolů do tělesné výchovy | 47 |
| 8.1.3 | Část III. – tělocvična a materiálové vybavení školy | 48 |
| 8.1.4 | Část IV. – schopnosti a vlastnosti žáků rozvíjené pomocí úpolů..... | 48 |
| 8.1.5 | Část V. – bezpečnost žáků..... | 49 |
| 8.1.6 | Část VI. – závěrečné, doplňující informace | 49 |
| 8.2 | Zodpovězení výzkumných otázek, potvrzení/vyvrácení hypotéz..... | 50 |
| 8.2.1 | Zodpovězení výzkumných otázek | 50 |
| 8.2.2 | Potvrzení/vyvrácení hypotéz | 52 |
| | ZÁVĚR..... | 54 |
| | SEZNAM LITERATURY | 56 |
| | SEZNAM OBRÁZKŮ | 58 |

ÚVOD

K výběru tématu Využití úpolů ve výuce tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji pro svou diplomovou práci jsem se dostala víceméně náhodně. Zpětně jsem za toto téma velmi ráda, i když jsem z počátku nevěděla, jak s daným tématem pracovat. Tématika úpolů a úpolových sportů mi byla vzdálená až do počátku studia na vysoké škole. Nikdy dříve jsem do styku s úpoly nepřišla. Tento fakt mě zpětně velice mrzí a vím, že bych byla ráda, kdybych se o tomto tématu dozvěděla více již dříve či bych byla velmi ráda, kdyby úpoly byly součástí i naší tělesné výchovy na střední či základní škole.

Jak jsem již zmínila, k úpolům jsem se dostala díky studiu na vysoké škole v Plzni, kde jsem studovala obory Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a Geografii v rámci bakalářského studia. Zde jsem také musela projít předmětem Úpoly, který shodou náhod vedl můj nynější vedoucí této diplomové práce. Téma úpolů mě oslovilo jako samo takové, ale také díky přístupu pana Mgr. Luboše Charváta k výuce, a jak téma podával nám, budoucím pedagogům. Když jsem se poté, v rámci navazujícího magisterského studia, začala rozhodovat o tématu mé diplomové práce, nevěděla jsem, kterým směrem se ubírat. Od malička jsem byla vedena mými rodiči k všestrannosti, takže mám blízko k velké škále sportů. Ovlivnil mě tehdy předmět Didaktiky úpolů, na který jsem se vždy velmi těšila a cítila jsem, že bych o tomto tématu ráda psala svou závěrečnou práci. Dalším důvodem, proč jsem se pustila do tematiky úpolů, je fakt, že bych ráda získala více informací o tomto tématu, které poté budu moci uplatňovat i během své pedagogické praxe.

Tím důvodem s největší vahou byl pro mě tedy můj pozitivní vztah k úpolům a k jejich výuce, ale také fakt, že úpoly jako takové jsou velmi znevýhodňované ve výuce školní tělesné výchovy oproti jiným sportům, i když jsou zanesené v kurikulárním dokumentu Rámcovém vzdělávacím programu (RVP). Je tomu opravdu tak a proč tomu tak je? To bychom se měli dozvědět na konci této práce.

Já osobně jsem se s výukou úpolů nesešla ani na základní škole, ani během studia na gymnáziu. Myslím, že tomu tak bude u většiny mých vrstevníků a samozřejmě i u žáků, kteří momentálně studují. O úpolech se, dle mého názoru, nesou názory jako, že jsou obtížné pro výuku, hrozí při jejich výuce zvýšené riziko úrazů či se projeví potencionální agresivita žáků ke svým spolužákům. Bohužel, pravděpodobnou příčinou může být i fakt, že aktivita, tělesná zdatnost anebo samotná motivace u dětí klesá, a proto mnoho vyučujících volí jednodušší formy ve výuce tělesné výchovy.

Myslím, že je obrovská škoda, že výuka úpolů není u pedagogů více v oblibě. Úpoly, dle mých poznatků z praxe, jsou u žáků velmi oblíbené, a navíc vedou k celkovému rozvoji lidské osobnosti (kondiční, psychická i sociální stránka osobnosti). S neustále se vzrůstající agresivitou nejen u žáků, a nejen ve školách je vhodné zařazovat v rámci úpolů i sebeobranu, kdy žák nabude většího sebevědomí a získá povědomí o tom, jak se bránit. Také seznámení s pádovou technikou může žákům jen pozitivně pomoci, a to u jakýchkoli pádů, kde využijí pádovou techniku a mohou tak předejít nějakým větším zraněním.

Práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a poté i část praktickou.

Teoretická část se zabývá tématy jako je samotná tělesná výchova, její význam ve výchovně vzdělávacím procesu, jejími cíli a samotnou vyučovací jednotkou a jejími částmi. Dalším tématem budou samozřejmě úpoly, které představím, uvedu jejich význam a v neposlední řadě také systematiku úpolů. Následně propojím předešlé dvě kapitoly a pokusím se přiblížit problematiku úpolů ve školním vzdělávacím procesu a blíže přiblížím, jak jsou chápány a začleněny úpoly v rámci kurikulárního dokumentu – RVP. Bohužel, i když jsou úpoly v RVP zahrnuty a měly by tak být zařazovány na stejné úrovni jako ostatní sporty (atletika, gymnastika, sportovní hry atd.), nebývá to pravidlem. Častým důvodem je nedostatečné materiální vybavení školy, respektive tělocvičny pro výuku tohoto tématu a dalším z mnoha důvodů může být například přehnaná obava z bezpečnosti žáků. Bohužel, jedním z důvodů, se kterým jsem se sama setkala během mé praxe, byl nezájem žáků (ne všech, ale valné většiny ano) o jakýkoliv druh pohybu, a to může být spojováno i s nedávno probíhající pandemií covid-19.

V praktické části této práce bych ráda oslovila vyučující tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji a ráda bych zjistila, jak jsou na tom s výukou úpolů oni sami. Jaký mají na hodiny s touto tematikou názor, jestli tyto hodiny začleňují, jestli mají dostatečné vybavení od školy. Dat z dotazníků poté vyhodnotím a okomentuji. V této části si také stanovím jednotlivé výzkumné otázky a hypotézy, které v závěru této práce zodpovím a hypotézy potvrdím či vyvrátím.

1 TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tělesná výchova je nenahraditelnou složkou výchovně vzdělávacího procesu. Je to jeden ze vzdělávacích oborů celkového komplexního vzdělávání žáků. Tělesná výchova by měla žáka vést k jeho harmonickému a univerzálnímu rozvoji. Tento obor by měl upevňovat jejich zdraví, rozvíjet pohybové schopnosti, prohlubovat pohybové dovednosti a také by měl sloužit k načerpání vědomostí týkající se tělesné kultury. [2]

Účelem tělesné výchovy není pouze pohybový rozvoj žáka, ale také je duševní a sociální rozvoj. Během výuky tělesné výchovy se žáci musí často ztotožnit s různými sociálními rolími. Žáci se dostávají k takovým sociálním rolím, kde je důležitá kreativita, objektivnost, kooperace, dodržování pravidel, odpovědnost (a to za zdraví své, ale i svých spolužáků), organizace, překonávání nástrah a také sám sebe a v neposlední řadě také nutnost umět se rychle rozhodnout. [2] [7]

Závěrem by tedy mělo být, že školní tělesná výchova se nezaměřuje pouze na tělesný rozvoj, ale také právě na ten sociální a duševní rozvoj žáka. K tomu je, samozřejmě, potřeba vůle a zájem samotných žáků, motivace a individuální přístup ke každému ze žáků.

Rozvoj sociální, duševní i tělesný by měl pokaždé probíhat v souladu s radostí z daného pohybu. Žáky by měl vést k přemýšlení nad svým zdravím, komunikaci s okolním světem, schopnosti navazovat nové kontakty a dokázat spravovat kontakty již navázané či vytvořit pevné pouto k daným činnostem. [10]

1.1 Význam školní tělesné výchovy

Pokud bychom hledali v literatuře, mnoho autorů se shoduje v pohledu na význam školní tělesné výchovy.

Rámcový vzdělávací program pohlíží na tělesnou výchovu jako na nenahraditelnou a jedinečnou složku komplexního vzdělávání. Tělesná výchova umožňuje žákům zlepšovat své pohybové schopnosti, osvojit si nové pohybové dovednosti, které si sám žák oblíbí a bude si je zařazovat do svého každodenního života. Tím, že žák bude svou pohybovou zdatnost budovat i mimo výchovně vzdělávací instituci, bude docházet k podpoře a utužování jeho zdraví a plnění jeho potřeb. [10]

Význam a důležitost školní tělesné výchovy neustále roste, a to především díky hypokinezi, kdy mají žáci neustále větší a větší výběr z aktivit, a to především aktivit pasivních (televize, telefony, počítač a další), jak trávit svůj volný čas. Velmi často, a to nejen díky pohledu rodičů, samotných žáků, ale také pedagogů jiných vzdělávacích oborů, dochází k úpadku významu školní tělesné výchovy vůči jiným oborům jako je matematika či fyzika. [2]

Tělesná výchova přispívá k fyzické, ale zároveň též i psychické zdatnosti. Také je známo, že tělesná výchova má i svůj přesah mimo výchovně vzdělávací proces v osobním, ale i profesním životě, např. s volbou vyhovujícího zaměstnání či uspokojování vlastních potřeb a zájmů během volného času. Správným přístupem a motivací pedagoga tělesné výchovy vedeme žáky k samostatnosti, zájmu o daný obor a zájmu o udržování fyzické kondice a zdraví. [17]

1.2 Cíle školní tělesné výchovy

Jako každý vzdělávací obor, i tělesná výchova má své cíle. Velmi často ve spojitosti s tělesnou výchovou myslíme pouze na cíle, které se týkají kondice, zdatnosti, vytrvalosti apod. Cílem tělesné výchovy není pouze zlepšovat své fyzické výkony a stát se tedy co nejlépejšími jedinci. [2] [7]

Pokud bychom postupovali od obecného ke konkrétnímu, tak obecné cíle jsou stanoveny v rámci dokumentu RVP, kde je můžeme nalézt především v podobě klíčových kompetencí. Pokud bychom chtěli cíle určovat více dopodrobna, museli bychom zaměřit do jednotlivých školních vzdělávacích programů, ročních plánů a nejpodrobnější cíle bychom našli v samotných přípravách jednotlivých vyučovacích jednotek.

Pokud bychom se zabývali cíli tělesné výchovy jako takovými, nebyli vždy stejné a neustále se vyvíjejí a zlepšují tak, abychom dokázali žáky motivovat k udržování tradice tělesné kultury. [2]

Dříve cíle byly orientovány především na výkon, což pro mnohé žáky mohlo být spíše demotivující nežli motivující k tomu, aby se novým činností věnovali i mimo prostory školy. Cíle školní tělesné výchovy dnes pracují a snaží se motivovat i žáky, kteří jsou méně pohybově nadaní než ostatní. Mimo výkon se začalo přihlížet i na zdravotně orientovanou stránku pohybu. Také se upřednostňuje u žáků radost a pozitivní přístup k daným činnostem nežli výkon. K cíli zdravotnímu se také přidal cíl výchovný a cíl vzdělávací. Tato triáda je dnes již nahrazena sedmi cíli, které ovšem z této triády vycházejí. [9]

Mnoho autorů (Rychtecký, Fialová a mnoho dalších) ve svých publikacích uvádějí těchto sedm cílů školní tělesné výchovy:

- **Formální cíl** – organizace
- **Výchovný cíl** – motivace (dodržování pravidel, mezilidské vztahy)
- **Diagnostický cíl** – informovanost, kontrola
- **Vzdělávací cíl** – zlepšování pohybových schopností, nové pohybové dovednosti
- **Zdravotní cíl** – psychická a fyzická zdatnost jedince, otázka zdraví
- **Psychologický cíl** – radost z pohybu, atmosféra při výuce
- **Přípravný cíl** – připravenost žáka na všestrannou zátěž

Otázkou by mohlo být, zda opravdu může docházet k naplňování všech těchto cílů. Problémem je dotace tělesné výchovy na 2 vyučovací jednotky týdně v délce trvání 45 minut.

1.3 Vyučovací jednotka

Předmět tělesné výchovy je povinný předmět ve výchovně vzdělávacím procesu. Vyučovací jednotkou chápeme základní organizační formu tohoto povinného předmětu. Pedagog je povinný mít na každou vyučovací jednotku zhotovit plán vyučovací jednotky, avšak není určena jednotná forma či podoba, jakou by příprava na vyučovací jednotku měla mít.

Ve výchovně vzdělávacím procesu se však nesetkáváme pouze s vyučovacími jednotkami tělesné výchovy, ale i dalšími formami výuky tělesné výchovy. Tyto formy se dělí na povinné, nepovinné, doplňkové a zájmové. [10]

Mezi povinné formy řadíme již zmiňovanou vyučovací jednotku (časová dotace 45 minut, 2 hodiny týdně), zdravotní tělesnou výchovu, výchovu v přírodě či specifické výcviky, kam bychom mohli zařadit například výcvik plavecký. Z kurzů zde najdeme např. kurz lyžařský, cyklistický apod., které jsou ovšem pouze doporučené. [10]

V nepovinných formách bychom našli dříve nazývané volitelné předměty či předměty nepovinné, které jsou sportovně orientované. Dnes zde najdeme nabídku volitelného předmětu Sport a pohybové aktivity, s časovou dotací 2 vyučovací jednotky týdně.

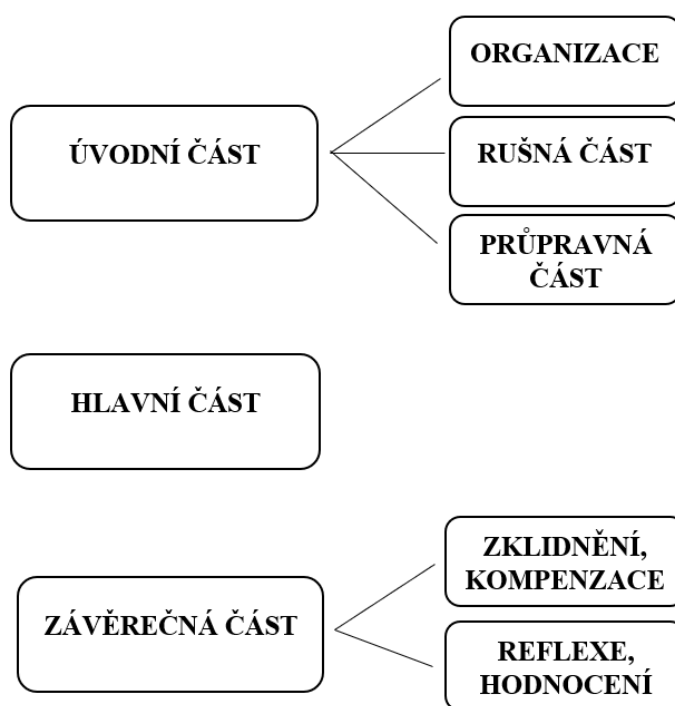
K formám doplňkovým řadíme cvičení v hodinách jiných předmětů (tělovýchovné chvílky, kompenzace – protažení), dále pohybové a rekreační přestávky a rekreační cvičení.

V zájmových formách bychom si mohli vybrat z různých výletů, zájezdů, soutěží, kurzů či zájmových kroužků a účasti různých sportovních klubů.

1.4 Části vyučovací jednotky

V literatuře se běžně setkáme s různými děleními a částmi vyučovací jednotky (dále VJ). Mně osobně je nejbližší následující dělení, které zpracuji do grafu, pro lepší přehlednost.

Obrázek 1: Části vyučovací jednotky



Úvodní část VJ rozdělují na část organizační, rušnou a průpravnou. Několik pár úvodních minut je věnováno nástupu, sdělení cíle VJ a popisu jejího průběhu. Žáci by měli být seznámeni s obsahem VJ. Následuje rušná část VJ, která slouží především k přípravě organismu na zátěž během následující hodiny, a to především v její hlavní části. Ke splnění tohoto cíle je velmi často užíváno pohybových her, které by ovšem neměly mít charakter soutěží, jelikož organismus není připraven k takové formě zátěže a zvyšuje se tedy i riziko případného úrazu.

Část průpravná je charakteristická protažením a rozcvičením, které předchází zbytečným úrazům. Je vhodné zařazovat spíše dynamické rozcvičení než rozcvičení statické.

V hlavní části VJ se věnujeme tématu dané hodiny, učení se či zdokonalování pohybových dovedností či zdokonalování pohybových schopností jedince.

V závěrečné části VJ by pokaždé mělo docházet ke zklidnění organismu, kompenzaci a následné reflexi hodiny. Co se kompenzace týká, měli bychom kompenzovat zatížení z hlavní části hodiny. Mělo by docházet k protažení svalstva posturálního, které je náchylné ke zkrácení a také k posílení svalstva fázického, které je naopak náchylné k ochabnutí. Poté je dobré vyhradit si pár poslední minut k reflexi hodiny, která slouží jako zpětná vazba pro žáky (motivace do dalších hodin), ale i pro nás, pedagogy (na co se zaměřit, co zlepšit).

2 ÚPOLY

S úpoly se člověk setkává již od dávné historie. Lidské bytí, vývoj lidské společnosti, získávání nových území či pouhá snaha o přežití je odjakživa spojena s bojem. Úpoly jsou kontaktním sportem, kdy účastníků jde buď o kontakt přímý (úder, kopy aj.) či kontakt nepřímý (zbraň aj.). [6]

Základ definice pro úpoly položil Miroslav Tyrš v roce 1871, kdy úpoly popsal jako souboj či soupeření dvou lidí snažících se přemoci svého protivníka pomocí vlastní síly. Následně se úpoly jako takovými a jejich definováním začali zabývat i další autoři. Definice úpolů se autor od autora může lišit, ovšem vždy se v těchto definicích najde společný cíl, a to přemoci protivníka pomocí síly díky kontaktu. [12]

2.1 Charakteristika a význam úpolů

Jak již bylo zmíněno v předešlé kapitole, úpoly by neměly být chápány a brány jako prostředek pouze k fyzickému rozvoji jedince, ale také k rozvoji psychickému. Úpoly mají samozřejmě velký podíl při fyzickém rozvoji žáka, zároveň ale také regulují a pracují s duševním stavem žáka a umožňují mu trénink psychické odolnosti. Ráda bych také znovu připomněla, že úpoly jsou nenahraditelnou formou pohybu a jsou pro rozvoj, ať už fyzický či psychický, velmi důležité. [3]

Myslím, že úpoly jsou v tělesné výchově velmi opomíjeným tématem. Důvodů může být a je velké množství. Od náročnosti organizace vyučovací jednotky, přes nedostatečné materiální vybavení školy, až po nedostatečnou kvalifikaci pedagoga pro daný obor. Co vím z mého okolí, velká část vyučujících tělesné výchovy nezačleňuje úpoly do jejich hodin kvůli tomu, že se obávají vzrůstající agrese u žáků a o jejich bezpečnost. Pojdme se tedy podívat na to, jak tomu doopravdy je.

Úpoly jsou technicky velmi náročnou disciplínou. Ano, je důležité zaměřit se na provedení, které by mělo být správně technicky, ovšem úpoly se nepojí pouze s technickou stránkou pohybu. I úpolů je velmi důležité rozvíjet i stránky jako je stránka morální, filozofická aj. Pokud vyučující pracuje pouze s technickou stránkou pohybu a nerozvíjí jeho další složky, může docházet právě k těmto negativním projevům osobnosti, např. agresi. [4]

Mnoho lidí na úpoly a bojová umění pohlíží jako na prostředek rozvíjení agresivity jedince a mylně si myslí, že čím více agresivity, tím lépe. Cílem úpolů je tedy vlastně pravý opak. Učí jedince, jak se sebou pracovat, rozvíjí jeho psychickou stránku, učí ho, jak mít sám nad sebou kontrolu a být si jistý sám sebou. Pokud k těmto aspektům tohoto sportu je jedinec systematicky veden, je si jistý sám sebou, věří si, nemá už dále potřebu svou agresi ventilovat do okolního prostoru v každodenním životě. [4]

Úpoly jsme nyní probrali spíše z psychologického hlediska a poukázala jsem na aspekty, které nebyly tolik propojené s fyzickou stránkou pohybu. Úpoly jsou komplexním cvičením, které rozvíjejí komplexně pohybové schopnosti.

Dříve, a to asi i právem, se úpoly užívaly zejména k rozvoji schopností silových. Dnes najdeme tak velkou škálu cvičení úpolů, že dokážeme rozvíjet komplexně veškeré pohybové schopnosti. [15]

Úpoly jsou cvičením, při kterých se kvalitně rozvíjejí schopnosti koordinační. Rozvíjíme díky nim celou řadu koordinačních schopností jako jsou např. schopnosti rytmické, orientační, reakční či rovnováhové. [3]

Rytmické schopnosti jsou rozvíjeny díky potřebě načasování daného pohybu při různých technikách. Každý technický úder má svůj rytmus a jedinec, chce-li kvalitně zvládnout technický úder, musí nejdříve pochopit jeho rytmus. Orientační schopnost je rozvíjena po celou dobu cvičení, kdy jedinec musí mít neustále přehled o tom, kde v prostoru se nachází a jak daleko je jeho soupeř. Schopnosti reakční nám umožňují svižně zareagovat na podnět

(akustický, vizuální, taktilní aj.). Pro poražení soupeře se velmi často využívá možnosti, jak narušit soupeřovu rovnováhu, proto jsou rovnováhové schopnosti tak důležité v úpolech. Úpoly jsou plné nečekaných změn směrů, poloh těla, a je tedy důležité, aby jedinec rozvíjel své rovnováhové schopnosti. [15]

2.3 Systematika úpolů

Pro tuto práci je také vhodné zmínit, jaká je systematika úpolů. Systematika úpolů je členěna na tři stupně. Pokud bychom začali hned prvním stupněm, najdeme zde základní a jednoduché prvky. Naopak ve třetím stupni bychom našli prvky obohacené a daleko těžší.

Systematika úpolů může být opět jednotlivými autory podávána trochu jiným způsobem a může se místy lišit. Ta taxonomie, kterou jsem se rozhodla popisovat já, zároveň počítá i s didaktickou stránkou pohybu. Tedy, že první stupeň této taxonomie žáka či jedince připravuje na stupeň druhý, který jedince dále připravuje na další, vyšší úroveň.

Obrázek 2: Taxonomie úpolů

1. Úroveň úpolových předpokladů

Průpravné úpoly



2. Úroveň úpolových systémů

Úpolové sporty



3. Úroveň úpolových aplikací

Sebeobrana

V počátečním stupni systematiky nalezneme ty nejzákladnější a elementární činnosti úpolů. Již zde pracuje jedinec v součinnosti s dalšími osobami. Tato úroveň také přináší primární techniku úpolů, kterou by měl každý jedinec zvládnout, aby se dokázal posunout do další úrovně této taxonomie. [15]

Druhý stupeň je nejvíce nabytý. Žák si přináší již osvojené základy úpolů. Jedinec si v tomto stupni osvojí nejvíce prvků, které jsou součástí celého celku úpolů, které jsou velmi důležité pro jeho další rozvoj v tomto oboru. [15]

Poslední úrovní je stupeň úpolových aplikací, která je úzce propojena se sebeobranou, kdy jedinec aplikuje naučené poznatky z prvního a druhého stupně v tomto třetím, a to k jeho bezprostřední obraně. [15]

2.3.1 Průpravné úpoly

Průpravné úpoly můžeme považovat za jednodušší cvičení, která se těší velké oblibě při užití ve školní tělesné výchově, a to nejen díky své jednoduchosti, ale také atraktivitě. Průpravné úpoly velmi často najdeme také v trénincích ostatních sportů, protože jsou považovány za zábavnou a jednoduchou formu v rozvoji koordinačních a kondičních schopností. [14]

Jak již bylo zmíněno výše jsou základním stupněm a branou do jednotlivých úpolových sportů a sebeobranu. V tomto stupni je jedinec seznámen s přetahy, přetlaky, odpory apod., které následně využije v dalším stupni taxonomie úpolů, a to v úpolových sportech. [14]

Průpravné úpoly můžeme rozdělit na základní úpolovou techniku a základní úpoly. Cílem základní úpolové techniky je zlepšování technické stránky pohybu. Jedinec cvičí nejdříve sám, poté i s partnerem. Během práce s partnerem není, zatím, cílem přemoci toho druhého, ale pouze zlepšovat techniku provedení. Do této části řadíme také i pádovou techniku, kterou jedinec nevyužívá pouze v úpolech, ale i v každodenním životě a může mu pomoci zmírnit či zabránit zraněním během pádu v ostatních sportech. V základních úpolech se jedinec seznámí právě s odpory, přetlaky či přetahy většinou zábavnou formou, hrami a soutěžemi. [15]

2.3.2 Úpolové sporty

Známe velké množství úpolových sportů, se kterými se dnes můžeme běžně setkat. To buď formou školní tělesné výchovy, zájmových kroužků, kurzů, volnočasových aktivit či letních táborů. Úpolové sporty se těší velké oblibě, a to nejen díky slavnému vítězi zlaté olympijské medaile, Lukáši Krpálkovi, z letních olympijských her v Riu (2016) a Tokia (2020, respektive 2021).

Úpolové sporty je vhodné začlenit do výuky tělesné výchovy na středních školách, protože je pro ně důležité, aby jedinec měl osvojené již průpravné úpoly. Je více než vhodné,

aby vyučující spolupracoval s trenérem úpolových sportů, který mu v této oblasti může poskytnout potřebnou kvalifikaci. [15]

Tuto širokou škálu úpolových sportů, jak již víme také nejrozšířenější skupinu úpolů, můžeme rozdělit na úpolové sporty soutěžní, sebeobrané a komplexně rozvíjející. Každý úpolový sport je svým způsobem originální od ostatních se liší nejen svým jménem, ale také pravidly, jakým způsobem se vyučuje, formou a odlišnou organizací soutěže, svým historickým vývoje, prostředky (technickými, materiálními) a také organizacemi, které samotný úpolový sport zastřešují. [14] [15]

Mezi **soutěžní úpolové sporty** řadíme např. zápas, kendó, box aj. Tyto sporty spojuje systém a hierarchie soutěží, kdy hlavním cílem jedince je, v rámci předem smluvených pravidel, docílit co nejlepšího a nekvalitnějšího výkonu. [15]

Mezi **sebeobrané úpolové sporty** řadíme krev maga, jiu-jitsu, gošindó aj. V této skupině úpolových sportů, jak již jejich název napovídá, jedinec načerpané znalosti a pohybové dovednosti aplikuje v nutnosti sebeobrany. [15]

Mezi **komplexně rozvíjející úpolové sporty** řadíme aikidó, tchaj-t'i aj. Tato skupina úpolových sportů se zaměřuje na rozvoj osobnosti člověka ve směru duševním, spirituálním, sociálním i tělesném. [15]

2.3.3 Sebeobrana

Všelijaké úpolové aplikaci nám vytvářejí systém sebeobrany, která je chápána jako užitková pohybová činnost. Touto aplikací bychom měli chápat, že sebeobrana je jakýsi otevřený systém, který jedinci umožňuje volit dané úpolové činnosti se změnou podmínek a situace tak, aby byla sebeobrana co nejúčinnější. [15]

Poslední z prvků systematiky úpolů můžeme také dále rozdělit, a to na sebeobranu osobní a sebeobranu profesní.

Sebeobrana osobní slouží zejména velké a otevřené skupině, která je složena z lidí různého věku, zaměstnání, pohlaví atd. V této skupině se může vyčlenit ještě jedna jakási podskupina, a to sebeobrana žen.

Sebeobrana žen je brána jako samostatná skupina v rámci osobní sebeobrany. Děvčata a ženy se velmi často potýkají s různými druhy násilí a napadení, která nebývají stejného

charakteru jako napadení vedená na muže. Sebeobrana žen probíhá ve třech základních formách, a to prevence, psychologická forma a forma fyzická.

Sebeobrana profesní je především pro takové druhy povolání, ve kterých je potřebné ovládat a umět používat určité úpolové dovednosti. Např. sebeobrana ozbrojených či bezpečnostních složek. [14] [15]

3 ÚPOLY VE ŠKOLNÍM VZDĚLÁVACÍM PROCESU

3.1 Rámcové vzdělávací programy

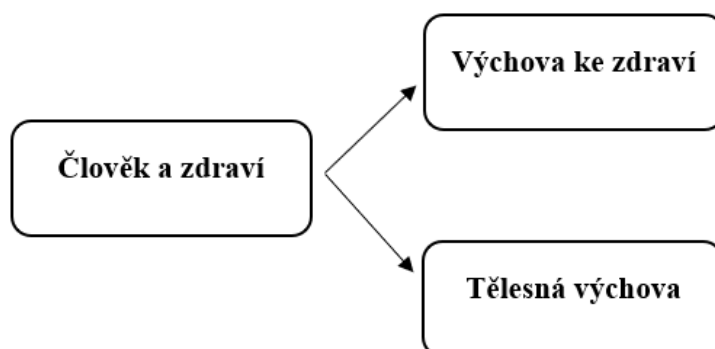
Každý stupeň vzdělávání má zpracován svůj rámcový vzdělávací program (RVP). Jsou to zpracované pedagogické dokumenty, které musí schválit a následně vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Tyto programy jsou následně závazné pro všechny školy a jsou v nich uvedeny obecné a závazné požadavky. Nejdeme v nich tzv. vzdělávací cíle, které by měli žáci v průběhu výchovně vzdělávacího procesu splnit, a jaké vědomosti, dovednosti a návyky by si z tohoto procesu měli odnést.

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia (RVP G) vyšel v platnost 1. září 2007 a stále je jeho verze platná, i když v současné době prochází revizí.

V RVP G je jednou ze vzdělávacích oblastí Člověk a zdraví, která obsahuje vzdělávací obory, a to Výchovu ke zdraví a Tělesnou výchovu. Tato vzdělávací oblast navazuje z předešlého, základního, stupně vzdělání, to úzce souvisí s faktem, že zde více vyučující rozvíjí snahu o aktivnější a samostatnější přístup žáka. [10]

Obrázek 3: Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

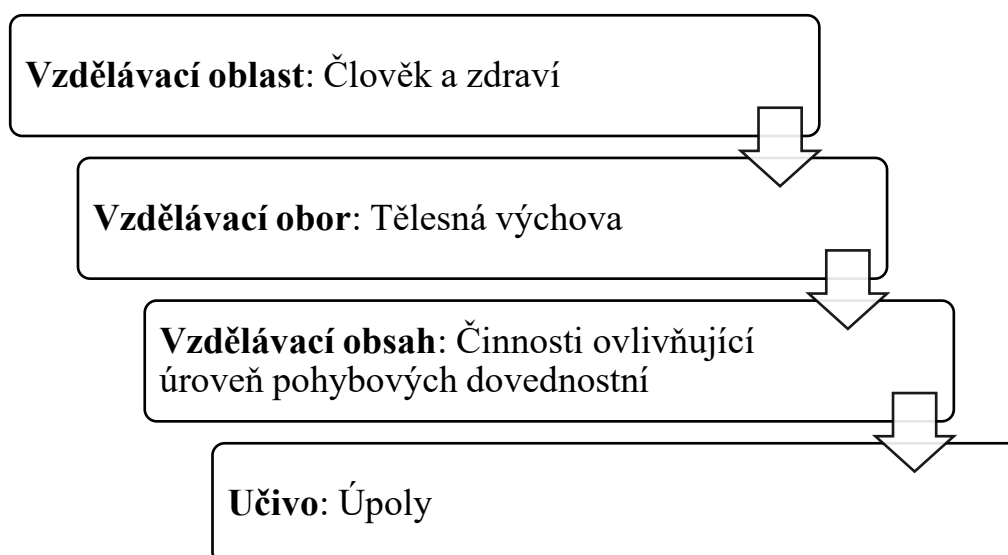


Vzdělávací obor Tělesná výchova se dále člení na tyto vzdělávací obsahy:

- Činnosti ovlivňující zdraví
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- Činnosti podporující pohybové učení

Téma úpolů a učivo samotných úpolů spadá tedy do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, dále do vzdělávacího oboru Tělesná výchova a do vzdělávacího obsahu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. [10]

Obrázek 4: Ukotvení tématu Úpoly v RVP G



3.2 Úpoly na středních školách, gymnáziích

Úpoly jsou obsahem vzdělávacího obsahu Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Vzhledem k faktu, že úpoly by měly být součástí výuky tělesné výuky již na základních školách, žáci by z nich měli přicházet se základní výbavou (prekoncepty) a měli by za sebou mít již průpravné úpoly.

Na středních školách a gymnáziích by se dle RVP G mělo zaměřovat spíše na sebeobranu, základy juda, aikida a karate. Základním cvičením by měla být sebeobrana. Základy úpolových sportů jsou upraveny dále zájmem žáků a připravenosti vyučujícího, vzhledem k technickému provedení. [10]

4 CÍL, ÚKOLY PRÁCE

4.1 Cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit aktuální stav výuky úpolů na středních školách v Plzeňském kraji. Informace potřebné ke splnění cíle získám díky dotazníkovému šetření.

4.2 Úkoly práce

Stanovení jednotlivých úkolů práce mi pomohlo k úspěšnému dokončení a sepsání této diplomové práce. Jednotlivými úkoly jsem se řídila a věřím, že díky jejich stanovení jsem práci odvedla kvalitněji a efektivněji, jelikož jsem měla přehled o tom, jaké jednotlivé kapitoly mě čekají.

Úkoly práce

- Sepsání základních teoretických znalostí a seznámení čtenáře s problematikou úpolů
- Rozbor kurikulárních dokumentů – Rámcový vzdělávací program
- Sestavení dotazníku a jeho rozeslání do středních škol v Plzeňském kraji
- Sběr dat, zpracování dat a interpretace dat

5 Výzkumné otázky a hypotézy

V této kapitole se budu věnovat výzkumným otázkám a hypotézám, které si stanovím a po následném sběru dat, jejich vyhodnocení a interpretaci je během diskuse buď potvrdím či vyvrátím.

5.1 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

Jaká je aktuální situace ve výuce úpolů během hodin tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji?

Dílčí výzkumné otázky:

VO1: Absolvovali dotazovaní během jejich studia výuku úpolů?

VO2: Zařazují dotazovaní úpoly do hodin tělesné výchovy?

VO3: Mají dotazovaní dostatečně vhodné podmínky pro zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy? (míněno materiální vybavení a zabezpečení prostor tělocvičny)

5.2 Hypotézy

Dále jsem si stanovila tyto hypotézy, které v závěru této práce prodiskutuji a na základě získaných dat z dotazníkového šetření potvrdím či vyvrátím.

H1: Většina z dotazovaných prošla výukou úpolů během jejich studia.

H2: Většina z dotazovaných uvedla, že mají pozitivní názor na zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy.

H3: Většina z dotazovaných uvedla, že nezařazují výuku úpolů do hodin tělesné výchovy, a to kvůli zvýšenému riziku zranění.

H4: Menšina dotazovaných uvedla, že mají nedostatečné materiální vybavení pro výuku úpolů.

H5: Nejvíce jsou zařazovány pádové techniky během vyučování úpolů.

6 METODIKA PRÁCE

Výzkum, který je součástí mé diplomové práce a tvoří tak její praktickou část, probíhal od prosince roku 2022 do března roku 2023. V původně zamýšleném plánu bylo, že se do výzkumu zapojí všechny oslovené střední školy v Plzeňském kraji, kterých je, dle portálu stredniskoly.cz, celkem 56.

6.1 Použité metody

Pro praktickou část práce jsem zvolila metodu dotazníkového šetření, který shromažďuje informace o zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy a také subjektivní názor respondentů na začleňování úpolů do výuky tělesné výchovy.

Pro sběr potřebných dat pro výzkumnou část mé diplomové práce jsem zvolila výzkumnou metodu dotazník. Dotazník je jedna z kvantitativních metod výzkumu. Dotazník chápeme jako soubor otázek, které jsou předem připravené a uspořádané dle logické struktury. Dotazník následně předáváme dotazovaným (respondentům), a to písemnou formou. Využití dotazníkového šetření má velké množství výhod, ale také nevýhod. [8]

Mezi výhody dotazníkových šetření řadíme:

- Sběr velkého množství dat za velmi krátký časový úsek
- Finančně nenáročná metoda výzkumu
- Distribuce dotazníku na větší vzdálenosti (email, sociální sítě..)
- Anonymita dotazovaných

Mezi nevýhody dotazníkových šetření řadíme:

- Nižší návratnost
- Pravdivost odpovědí
- Nezodpovězení všech otázek

V této práci jsem zvolila nestandardizovaný dotazník, tedy dotazník, který jsem sama zkonstruovala. Dotazník je dále polostrukturovaný v elektronické podobě. V polostrukturovaných dotaznících se nacházejí otázky uzavřené i otevřené. U otázek uzavřených je vyšší návratnost než u otázek otevřených, kde respondenti mohou vyjádřit více svůj subjektivní názor bez dalšího ovlivnění. [8]

6.2 Výzkumný nástroj

Dotazník se skládá z celkem 26 otevřených či uzavřených otázek. Pro tvorbu dotazníku jsem využila platformu Google, kde se data nejen ukládají, ale i vyhodnocují. Dotazník je rozdělen na šest sekcí.

První sekce se zabývá základními informacemi a údaji jako je pohlaví, věk, kde se škola nachází či jaká je délka pedagogické praxe respondenta.

Druhá sekce dotazníku řeší otázku zařazování či nezařazování úpolů do výuky tělesné výchovy respondentů. Neřeší ovšem pouze otázku, či respondenti úpoly zařazují, ale také se ptá na jejich osobní názor pro zařazení úpolů do hodin tělesné výchovy. V případě, že by dotazovaní odpověděli, že úpoly do hodin nezařazují, jsou tázáni na důvody, proč je nezařazují. V závěru této sekce se nacházejí otázky také pro respondenty, kteří odpověděli, že úpoly zařazují, a to, jaké prvky či techniky zařazují nejvíce a samostatnou otázkou je, zda zařazují v rámci úpolů i učivo sebeobrany.

Třetí sekce dotazníku je tvořena otázkami, které mají za úkol zjistit, zda má škola vlastní tělocvičnu, v jakém stavu je tělocvična (myšleno prostorové zabezpečení tělocvičny – velikost, krytí rohů a stěn) a jaké má vyučující podmínky (materiálové vybavení školy/tělocvičny) pro začlenění výuky úpolů ve školní tělesné výchově.

Čtvrtá sekce řeší otázky spojené se schopnostmi a vlastnostmi žáků. Respondenti jsou tázáni, zda úpoly rozvíjejí pohybové schopnosti žáků a jakým způsobem a také zda ovlivňují některé charakteristické vlastnosti žáků, ať už pozitivně či negativně.

Pátá sekce dotazníku je zaměřena na bezpečnost. A to za prvé při samotné výuce úpolů, tedy jestli si dotazovaní myslí, že je vyšší riziko zranění během hodin s úpolovou tematikou oproti jiným sportům (atletika, gymnastika, sportovní hry). A za druhé z pohledu osobního života, např. při nějakém napadení.

Poslední sekce je zaměřena na osobní zkušenosti respondentů se zařazováním úpolů a poslední otázkou celého dotazníku je možnost napsat jakékoliv informace, které by respondenta napadly v rámci problematiky zařazování úpolů do výuky na středních školách.

Před rozesláním dotazníku jsem všechny otázky, které byly součástí dotazníku konzultovala se svým vedoucím práce, který mi v tomto ohledu velmi pomohl a dotazník se mnou dovedl do finální, velmi povedené, verze.

6.3 Výzkumný soubor

S prosbou o zapojení do výzkumu jsem se obrátila na všech 56 středních škol v Plzeňském kraji. Všechny střední školy jsem oslovila emailem, ke kterému jsem připojila i odkaz na již zmiňovaný dotazník.

Jak jsem již zmínila po první žádosti byla návratnost dotazníků minimální a zcela nedostačující. Proto jsem opět školy poprosila o zapojení se do výzkumu. Návratnost po druhé žádosti byla značně vyšší.

Do dotazníkového šetření se v konečném počtu zapojilo celkem 37 respondentů. Nejvíce respondentů bylo z okresu Plzeň-město, a to 19 respondentů. Vyšší počet respondentů byl z okresů Tachov, Klatovy a Domažlice. Nejméně respondentů bylo z okresů Plzeň-sever a Plzeň-jih. Dotazníkového šetření se bohužel nezúčastnil nikdo z okresu Rokycany.

6.4 Sběr dat

Poprvé jsem dotazník rozesílala v polovině prosince roku 2022. Jelikož to bylo před prázdninami, rozhodla jsem se dotazníky rozeslat znovu v prvním lednovém týdnu nového roku 2023.

Návratnost byla velmi nízká, proto jsem se rozhodla dotazníky, nyní s naléhavější žádostí o zapojení se do výzkumu, rozeslat znovu, a to na začátku února roku 2023.

7 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT, VÝSLEDKY

V této části práce se budu zabývat získanými daty z dotazníkového šetření a jejich interpretací.

7.1 Část I. – základní údaje

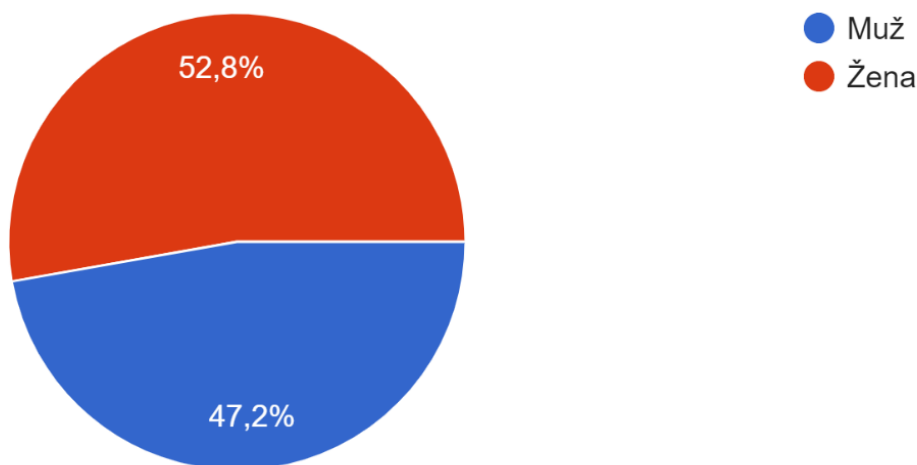
První část dotazníku je složena z otázek týkajících se na základní údaje a informace ohledně samotných respondentů.

Dozvíme se pohlaví a věk respondentů, délku jejich pedagogické praxe a také v jakých ročnících vyučující tělesnou výchovu. Dále jsem zařadila otázku i na to, v jakém okrese se škola, kde respondenti pracují, nachází.

Otázka č. 1: Jste žena či muž?

Z celkového počtu respondentů – 37, bylo 19 žen a 17 mužů.

Obrázek 5: Pohlaví respondentů

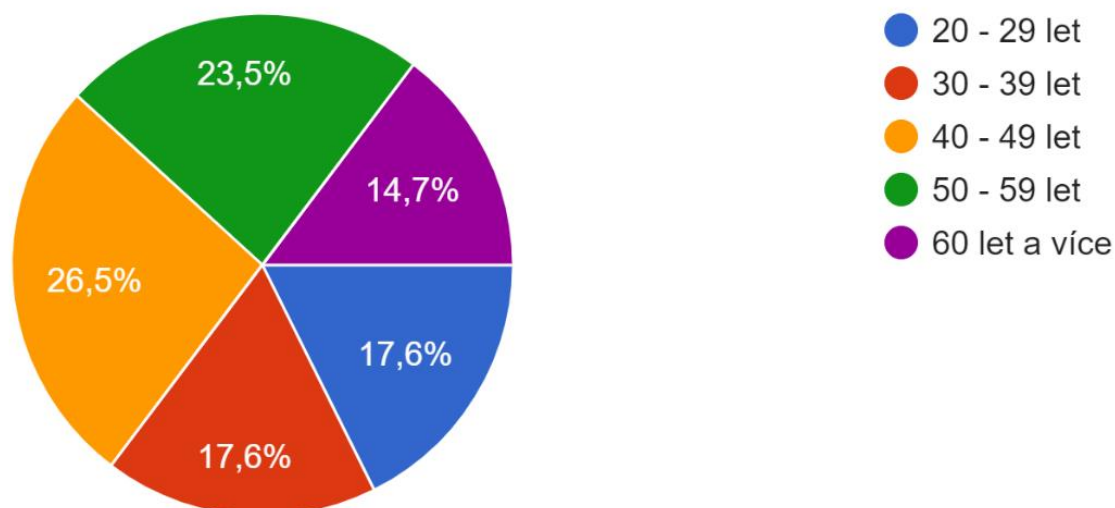


Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Na otázku ohledně věku odpovědělo celkem 34 dotazovaných. Nejvíce respondentů, a to 9 (26,5 %) se pohybuje ve věku od 40 do 49 let. Poté bylo 8 dotazovaných (23,5 %) ve věku

50 až 59 let. Rozmezí let 20 až 29 let a 30 až 39 let mělo stejný počet respondentů, tedy shodně po 6 dotazovaných (17,6 %). Nejméně dotazovaných bylo ve věku 60 let a více, a to tedy celkem 5 dotazovaných (14,7 %).

Obrázek 6: Věk respondentů



Otázka č. 3: Kde se nachází škola, ve které vyučujete tělesnou výchovu? (okres, obec)

Největší podíl respondentů byl z okresu Plzeň-město, což jsem i očekávala vzhledem k velkému počtu středních škol, které se nachází jen v samotném městě Plzeň. Jen 14 respondentů bylo z okresu Plzeň-město. Vysoký počet respondentů byl také z okresu Tachov a Klatovy, kde se počet respondentů shodoval, a to po 6 respondentech. Z okresu Domažlice vyplnili dotazník 4 respondenti. Z okresu Plzeň-sever dotazník vyplnili 2 osoby a z okresu Plzeň-jih osoba pouze 1. Zbývá okres Rokycany, kde mi dotazník, bohužel, nevyplnil nikdo.

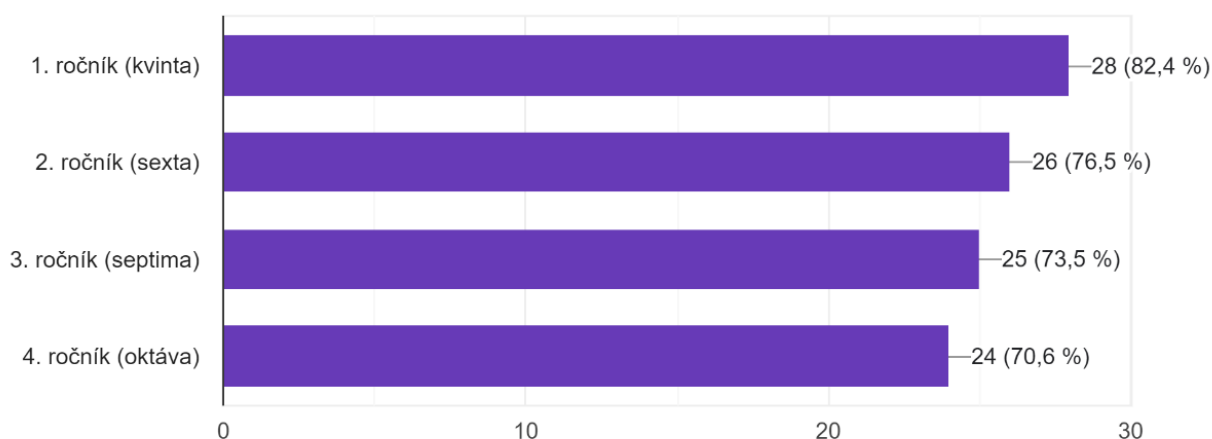
Otázka č. 4: Ve kterých ročnících vyučujete tělesnou výchovu?

Na tuto otázku se mi dostalo 34 odpovědí. V této otázce mohli dotazovaní vybírat více možností.

Nejvíce dotazovaných, 28 (82,4 %), vyučuje v 1. ročníku/kvintě osmiletého gymnázia. Méně hodin poté vyučují ve 2. ročníku/sextě osmiletého gymnázia, a to uvedlo 26 respondentů

(76,5 %). 25 dotazovaných (73,5 %) uvedlo, že vyučují také ve 3. ročníku/septimě osmiletého gymnázia. Nejméně respondentů, 24 (70,6 %) uvedlo, že vyučují tělesnou výchovu také ve 4. ročníku/oktávě osmiletého gymnázia.

Obrázek 7: Tělesná výchova v jednotlivých ročnících na SŠ

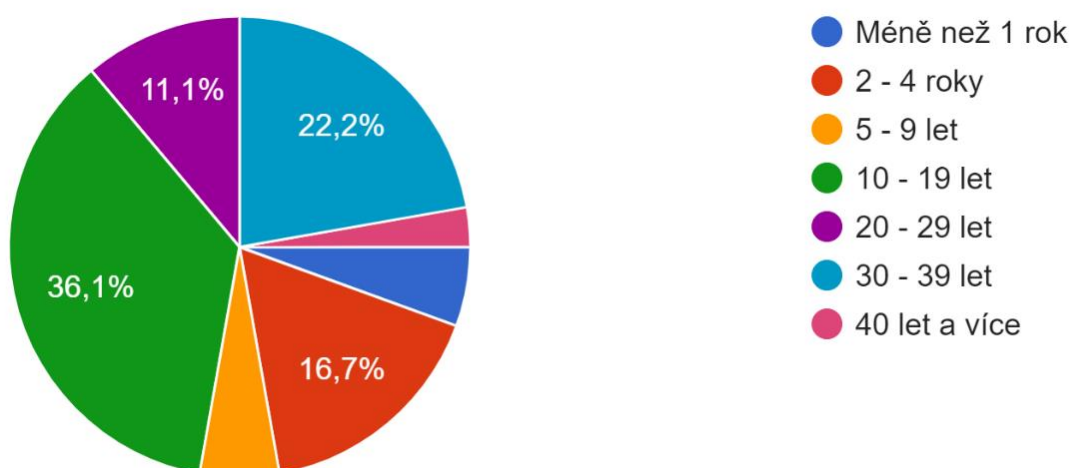


Otázka č. 5: Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?

Na tuto otázku odpovědělo 34 respondentů z celkového počtu 37.

Největší podíl dotazovaných pracuje ve školství od 10 do 19 let, a to celkem 13 lidí (36,1 %). Délku své pedagogické praxe 30 až 39 let uvedlo 8 dotazovaných (22,2 %). Celkem 6 lidí (16,7 %) působí ve školství 2 až 4 roky. Od 20 do 29 let uvedlo, že již vyučují celkem 4 respondenti (11,1 %). Dva z dotazovaných (5,6 %) uvedli, že vyučují v rozmezí od 5 do 9 let. Jako variantu délky své pedagogické praxe méně než 1 rok uvedli 2 respondenti (5,6 %). Pouze 1 respondent (2,8 %) uvedl, že délka jeho pedagogické praxe je 40 let a více.

Obrázek 8: Délka pedagogické praxe respondentů



7.2 Část II. – zařazování úpolů do tělesné výchovy

Tato část dotazníku řeší otázku, zda dotazovaní sami během studia na vysoké škole prošli výukou úpolů. Tato otázka mi přijde důležitá, jelikož ovlivňuje z velké míry fakt, zda vyučující úpoly nyní sami ve své pedagogické praxi zařazují do svých hodin.

Dále se v této sekci dozvím, zda vyučující úpoly za výuky zařazují či nikoliv. Popřípadě, že úpoly nezařazují, jsou dotazováni na důvody, proč je nezařazují do hodin tělesné výchovy.

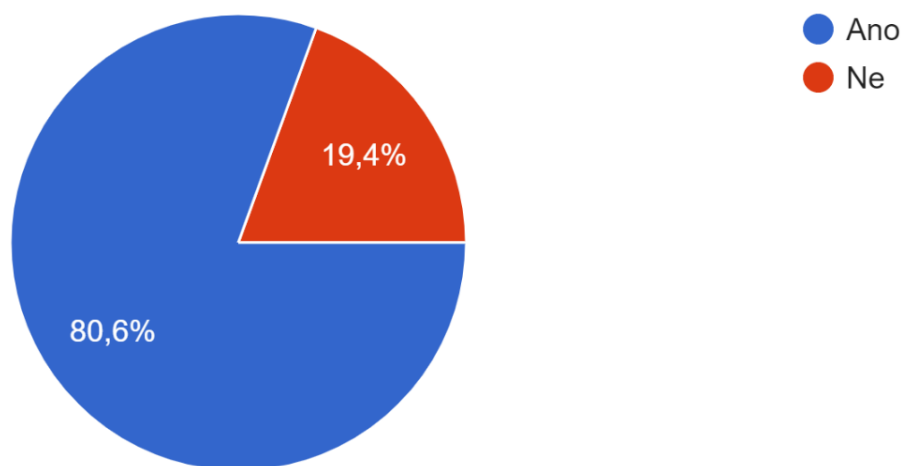
V závěru této sekce se nacházejí otázky také pro respondenty, kteří odpověděli, že úpoly zařazují, a to, jaké prvky či techniky zařazují nejvíce a samostatnou otázkou je, zda zařazují v rámci úpolů i učivo sebeobrany.

Otázka č. 6: Absolvoval/a jste během Vašeho studia výuku úpolů?

Tato otázka mi přišla jako velmi zajímavá a také neodmyslitelná část dotazníkového šetření. Do jisté míry ovlivňuje, zda vyučující tělesné výchovy úpoly zařazují či nikoliv do svých hodin během svého pedagogického působení.

Na tuto otázku odpovědělo 36 dotazovaných a 29 (80,6 %) z nich uvedlo, že absolvovali výuku úpolů během jejich studia na vysoké škole. Oproti tomu 7 respondentů (19,4 %) uvedlo, že výuku úpolů během studia neabsolvovalo. To mi přijde jako velmi vysoké číslo a myslím, že by to mohlo být způsobeno tím, že se velmi často můžeme setkat s nekvalifikovanými vyučujícími tělesné výchovy.

Obrázek 9: Kolik respondentů prošlo výukou úpolů během svého studia



Otázka č. 7: Jaký máte názor na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy?

Tato otázka byla otázkou, kde respondenti mohli napsat svůj, krátký, názor na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy. Sešli se zde pozitivní, tak i negativní názory na zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy.

Z **negativních názorů** na zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy uvedu tyto:

- Z důvodu minimální hodinové dotace na tělesnou výchovu nezařazují
- Nereálné
- Nedostatečná kvalifikace a praxe

Z **kladných názorů** bych uvedla několik následujících příkladů:

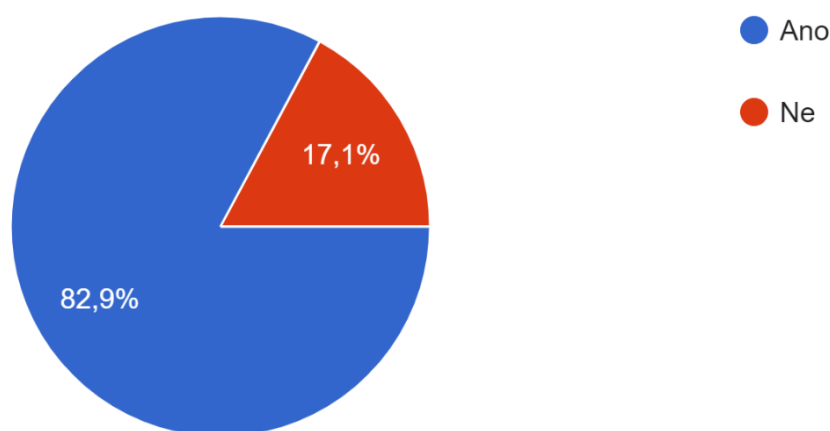
- Základy – určitě vhodné
- Kladný. U studentů je to velmi zájem vzbuzující a atraktivní tematický celek
- V rámci zpestření výuky a základů sebeobrany výborná volba
- Ve vyvážené formě – obrana a útok
- Vede studenty k větší výkonnosti
- Vhodné, potřebné, přidává další zajímavé aktivity ke klasice
- Prakticky chybí v běžných hodinách tělesné výchovy, určitě by bylo zajímavé zařadit
- Výjimečně jako zajímavý doplněk

Otázka č. 8: Zařazujete učivo úpolů do hodin tělesné výchovy?

Na tuto otázku se mi dostalo celkem 35 odpovědí. Až 29 dotazovaných (82,9 %) uvedlo, že úpoly do výuky tělesné výchovy zařazují a pouze 6 dotazovaných (17,1 %) uvedlo, že úpoly do hodin tělesné výchovy nezařazují.

V následujících otázkách se budu respondentů tázat na důvody, proč a z jakých důvodů nezařazují úpoly do výuky tělesné výchovy.

Obrázek 10: Zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy



Otázka č. 9: Z jakých důvodů nezařazujete učivo úpolů do hodin tělesné výchovy?

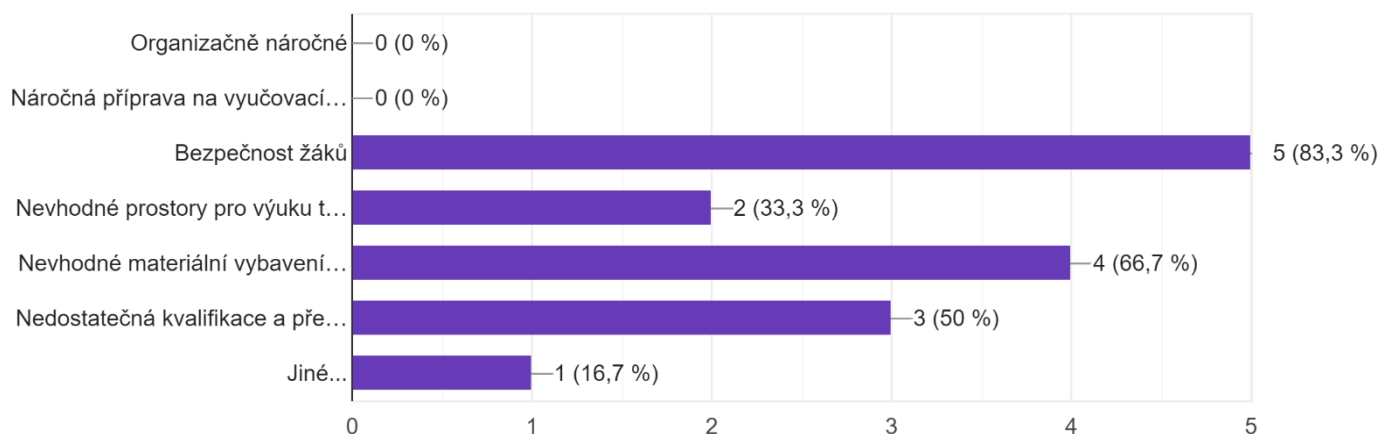
Na tuto otázku odpovědělo všech 6 respondentů, kteří v předešlé otázce odpověděli, že učivo úpolů do výuky tělesné výchovy nezařazují. V této otázce mohli dotazovaní vybírat odpovědi z více možností.

Nejvíce udávaným důvodem, proč úpoly nejsou součástí jejich výuky tělesné výchovy, byla bezpečnost žáků. Tento důvod vybralo celkem 5 dotazovaných (83,4 %). Důvod, nevhodné materiální vybavení pro výuku tohoto učiva, vybrali 4 respondenti (66,7 %) a jako důvod, nedostatečná kvalifikace a přehled v daném oboru zaškrtili 3 dotazovaní (50 %).

Méně častými odpověďmi byly nevhodné prostory pro výuku tohoto učiva, což jako důvod vybralo 2 respondenti (33,3 %) a jiné důvody.

Žádný z respondentů nevedl, že by důvodem, proč úpoly nezařazuje do hodin tělesné výchovy, byly důvody jako náročná organizace či náročná příprava na vyučovací jednotku zaměřená na úpoly.

Obrázek 11: Z jakých důvodů nezařazují vyučující úpoly do výuky tělesné výchovy



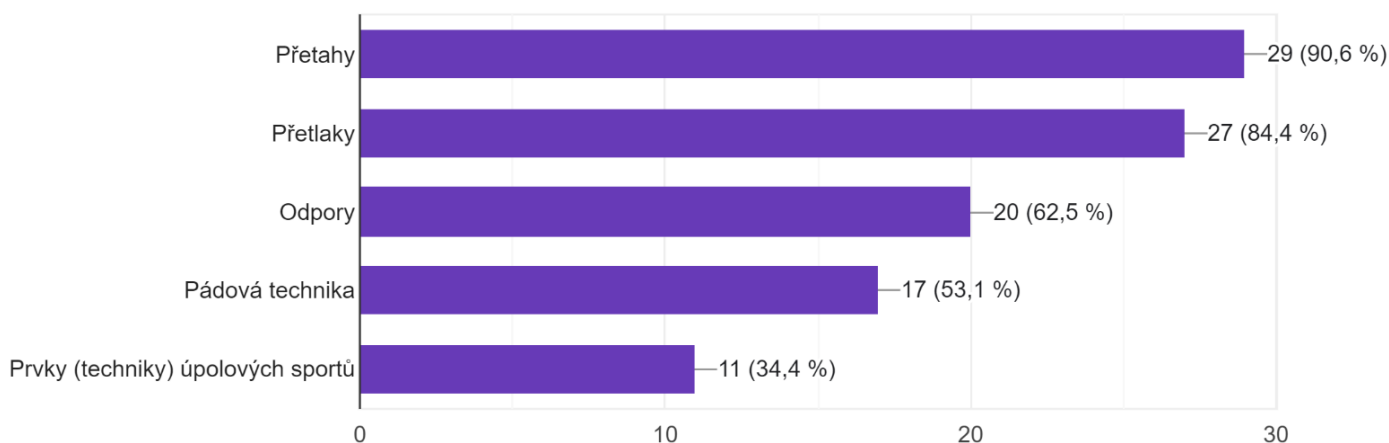
Otázka č. 10: Které prvky či techniky zařazujete do hodin tělesné výchovy s úpolovou tematikou?

Tato otázka byla otázkou, kde dotazovaní opět měli možnost vybírat více odpovědí. Tuto otázku vyplnilo celkem 32 respondentů.

Nejvíce jsou do hodin tělesné výchovy zaměřené na úpoly zařazovány přetahy z 90,6 % a poté přetlaky z 84,4 %. O něco méně jsou zařazovány odpory, což vybralo 62,5 % respondentů a pádová technika, která byla vybrána 17 respondenty (53,1 %)

Nejméně jsou zařazovány prvky (techniky) úpolových sportů, které vybralo 11 respondentů (34,4 %). Tuto problematiku jsme řešili v teoretické části. Zde se potvrzuje, že prvky jednotlivých úpolových sportů vyžadují již předešlé zkušenosti a prekoncepty žáků, které si velmi často nepřinášejí ze základních škol či předešlého studia.

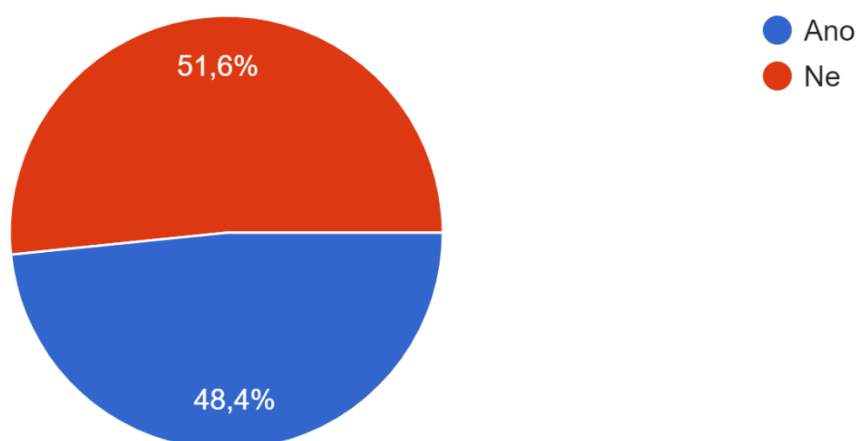
Obrázek 12: Prvky a techniky zařazované do hodin tělesné výchovy zaměřené na úpoly



Otázka č. 11: Zařazujete v rámci hodin zaměřené na úpoly také sebeobranu?

Na tuto otázku se mi dostalo celkem 31 odpovědí. Výsledky byly téměř vyrovnané a rozdíl byl pouze v 1 %. Sebeobranu nezačleňuje 16 respondentů (51,6 %) z celkového počtu 31. Naopak 15 respondentů (48,4 %) uvedlo, že učivo sebeobrany zařazuje do výuky tělesné výchovy zaměřené na úpoly.

Obrázek 13: Zařazování sebeobrany do výuky tělesné výchovy zaměřené na úpoly



7.3 Část III. – tělocvična a materiálové vybavení školy

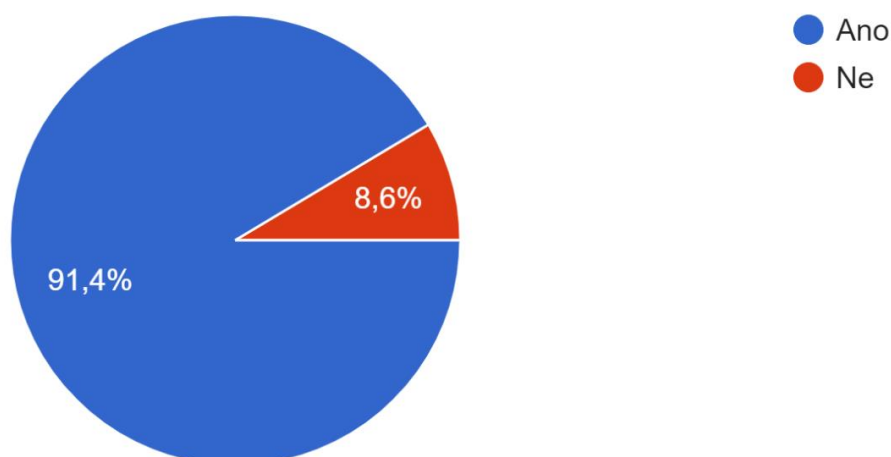
Tato část dotazníku slouží k získání informací o tom, zda má škola svou tělocvičnu. Dále obsahuje otázky, které zjišťují informace, v jakém stavu je tělocvična, ve které probíhá vyučování. Např. velikost tělocvičny či krytí rohů a stěn.

Součástí této sekce dotazníku jsou také otázky zjišťující materiálové vybavení školy, respektive tělocvičny, a tak i tedy, zda mají vyučující vhodné podmínky pro zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy.

Otázka č. 12: Je součástí školy, ve které vyučujete, tělocvična?

Na tuto otázku odpovědělo 35 dotazovaných a 32 (91,4 %) z nich uvedlo, že tělocvična je součástí školy, ve které působí. Oproti tomu 3 dotazovaní (8,6 %) uvedli, že tělocvična není součástí školy, ve které vyučují a musí tedy docházet do jiných zařízení a musí výuky tělesné výchovy řešit jinými či alternativními způsoby.

Obrázek 14: Tělocvična jako součást školy



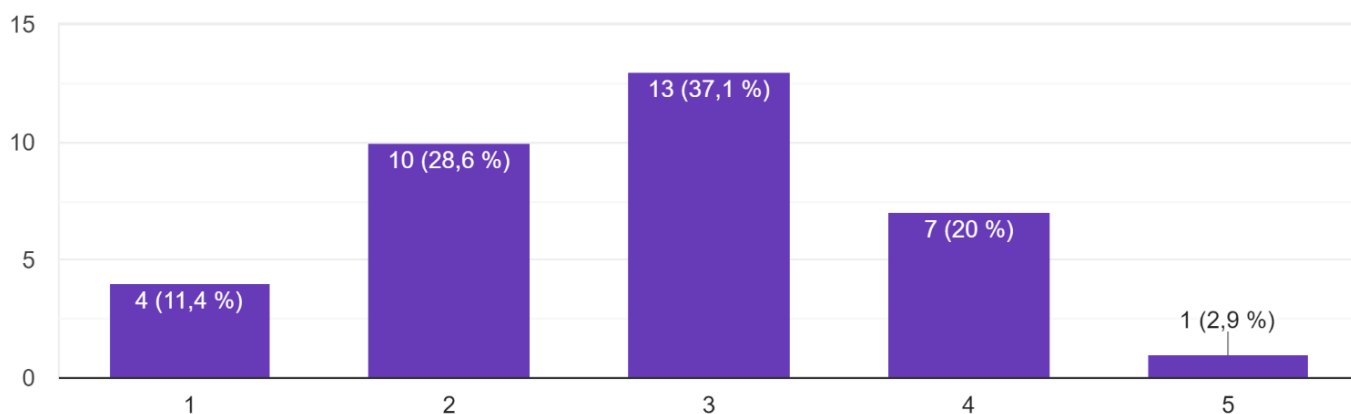
Otázka č. 13: Jaká je úroveň prostorového zabezpečení tělocvičny? (velikost tělocvičny, krytí rohů, krytí stěn)

Otázka č. 13 zjišťovala úroveň prostorového zabezpečení tělocvičny, tedy jaké podmínky jsou v tělocvičně a zda je tělocvična vhodná pro výuku úpolů. Na tuto otázku odpovědělo 35 respondentů.

Nejvíce respondentů, a to 13 (37,1 %) označilo prostorové zabezpečení tělocvičny jako průměrné. Dále 10 respondentů (28,6 %) uvedlo, že je úroveň zabezpečení dostačující a 4 dotazovaní (11,4 %) uvedli, že prostorové zabezpečení je velmi dostačující.

Oproti tomu 7 (20 %) z celkového počtu dotazovaných uvedlo, že tato úroveň je nedostačující a 1 dotazovaný uvedl, že je tato úroveň zcela nedostačující.

Obrázek 15: Úroveň prostorového zabezpečení tělocvičny



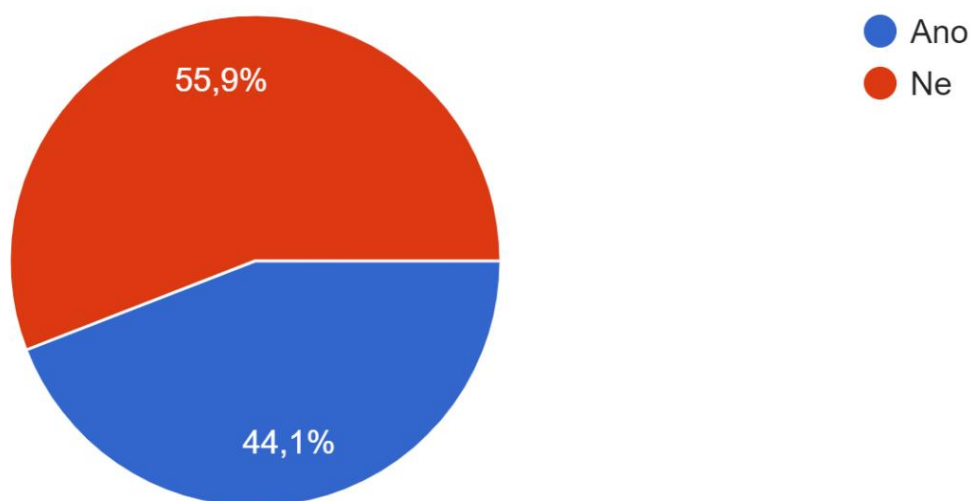
Otázka č. 14: Je tělocvična pro výuku úpolů dostatečně vybavena žíněnkami, gymnastickými koberci či speciálními povrchy?

Na tuto otázku odpovědělo celkem 34 respondentů. Otázka zkoumá především povrch a krytí povrchu pro vhodnou výuku úpolů.

Většina, respektive 19 dotazovaných (55,9 %) uvedlo, že školní tělocvična není dostatečně vybavena gymnastickými koberci, žíněnkami či dalšími speciálními povrchy.

Naopak 15 dotazovaných (44,1 %) uvedlo, že mají dostatečné vybavení gymnastických koberců, žíněnek, popřípadě dalších speciálních povrchů. Osobně jsem očekávala, že bude méně respondentů, kteří uznají vybavení povrchů za dostatečné a mile mě to překvapilo.

Obrázek 16: Vybavení tělocvičny žíněnkami a dalšími speciálními povrchy



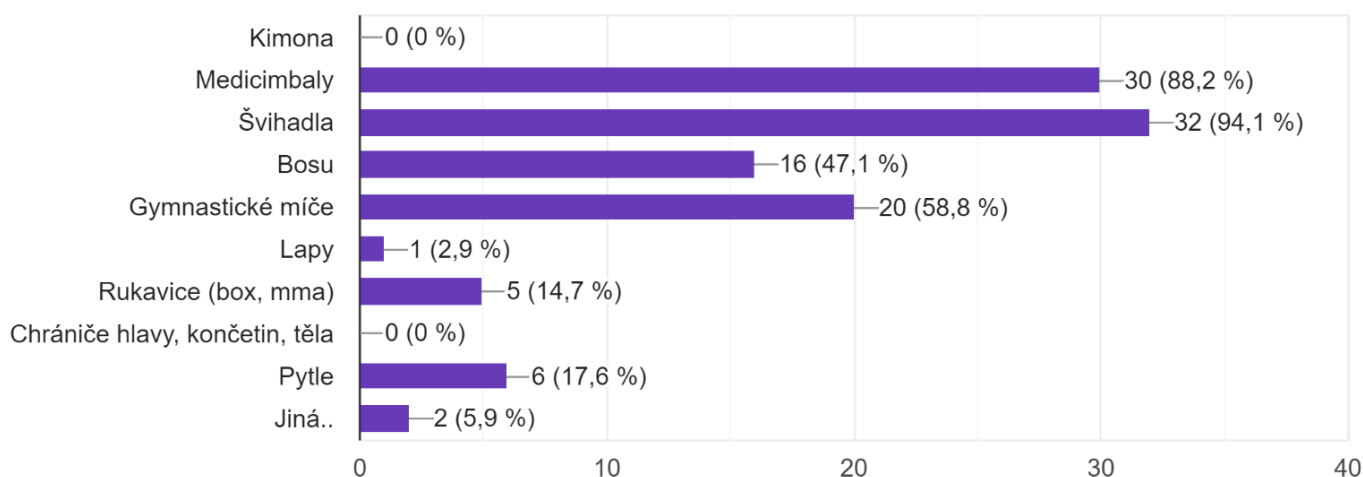
Otázka č. 15: Jaké materiálové vybavení máte k dispozici pro výuku úpolů?

Na tuto otázku odpovědělo celkem 34 respondentů, kdy opět měli možnost vybrat více možností.

Nejvíce vybírány byly základní vybavení a pomůcky, se kterými se můžeme setkat během běžných vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Švihadla byla vybrána 32 dotazovanými (88,2 %), medicinbaly vybralo 30 respondentů (88,2 %), že mají k dispozici. Dále 20 respondentů z celkového počtu (58,8 %) uvedlo, že mají k dispozici gymnastické míče a 16 z nich (47,1 %) uvedlo, že ve vybavení mají i bosu.

Pomůcky a vybavení, které je již typické pouze pro výuku úpolů, bylo vybíráno menším počtem respondentů. Ve větší míře bychom se mohli setkat s rukavicemi (box, mma), které má k dispozici 5 dotazovaných (14,7 %) a pytle na různé typy úderů, které vybralo 6 respondentů (17,6 %). Lapy uvedl pouze jeden z respondentů. Kimona či chrániče hlavy, těla a končetin nevedl nikdo, že by měl k dispozici pro výuku.

Obrázek 17: Materiálové vybavení pro výuku úpolů



7.4 Část IV. – schopnosti a vlastnosti žáků rozvíjené pomocí úpolů

Ve čtvrté sekci dotazníkového šetření jsem zjišťovala názor vyučujících, zda úpoly ovlivňují schopnosti a různé vlastnosti žáků pozitivně či mohou mít i nějaký negativní dopad na vlastnosti žáků.

V této části najdeme otázky, které se dotazují jak na pohybové schopnosti žáků, tak zároveň na některé charakteristické vlastnosti žáků.

Otázka č. 16: Které motorické schopnosti se, dle Vašeho názoru, díky úpolům rozvíjí?

Otázka č. 16 zjišťovala, které motorické schopnosti se dle vyučujících mohou a také rozvíjejí pomocí zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy. Na tuto otázku odpovědělo celkem 35 respondentů. U této otázky mohli opět dotazovaní vybírat více možností.

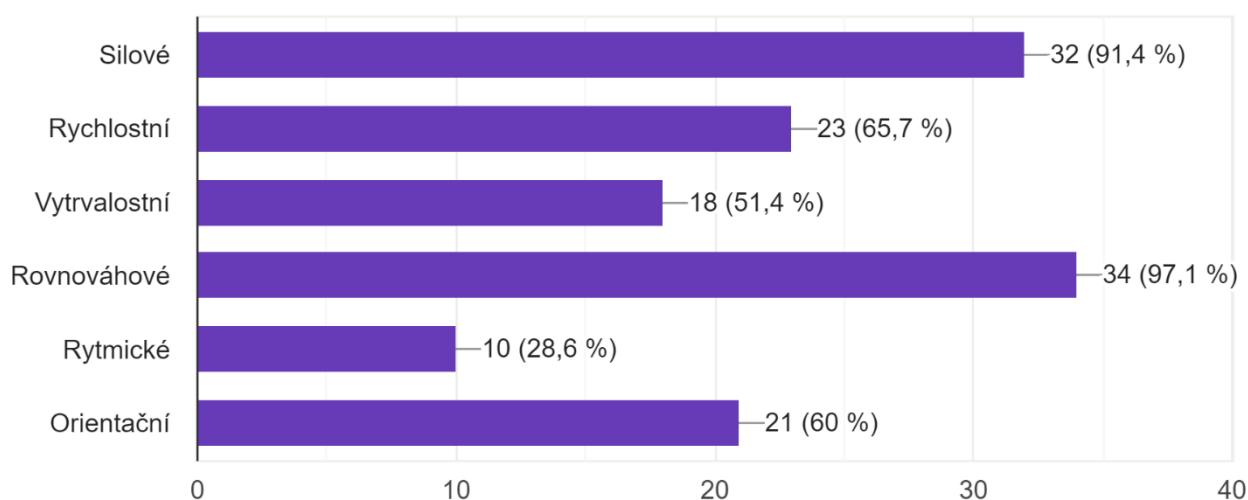
Nejvíce hlasů získaly schopnosti rovnováhové, a to 34 hlasů, tedy všichni z dotazovaných, kromě jednoho, si myslí, že se rozvíjí nejvíce rovnováhové schopnosti. Hned

těsně za rovnováhovými schopnostmi se umístily schopnosti silové, které vybralo 32 respondentů. Tyto dvě schopnosti získaly nejvíce hlasů, a to i téměř shodné množství.

Podobné množství hlasů získaly schopnosti rychlostní, orientační a schopnosti vytrvalostní. Schopnosti rychlostní byly vybrány 23 respondenty. Schopnosti orientační byly vybrány 21 respondenty a schopnosti vytrvalostní byly vybrány 18 respondenty.

Nejméně byly vybírány schopnosti rytmické, a to pouze 10 dotazovanými.

Obrázek 18: Rozvíjení motorických schopností vlivem úpolů



Otázka č. 17: Jaké pozitivní vlastnosti se rozvíjí díky úpolům?

Otázka č. 17 byla otázkou, kde respondenti opět mohli vyjádřit svůj názor a vypsát, jaké pozitivní vlastnosti, se rozvíjí díky úpolům. Vzhledem k typu otázky jsem očekávala málo odpovědí, ale i tak otázku zodpovědělo 31 respondentů

Odpovědi byly různorodé a zde vyberu některé z nich:

- Rozvážnost, sebevědomí, pokora
- Ohleduplnost, čestnost, předvídavost, odvaha
- Vůle, morálněvolní vlastnosti, disciplína, sebeovládání
- Spolupráce, houževnatost
- Překonání nepříjemných stavů, morálka, přijatelná agresivita, sebeprosazení, sebevědomí
- Sebedůvěra, sebepoznání
- Tolerance, důvěra

- Psychická odolnost
- Energičnost, akčnost, cílevědomost, pozitiva, opravdovost, zdraví, učenlivost

Otázka č. 18: Jaké negativní vlastnosti se mohou projevit u žáků zapojováním úpolů do hodin tělesné výchovy?

Tato otázka byla postavena na stejném principu jako předešlá otázka č. 17. Dotazovaní i zde měli opět volnou ruku a mohli se libovolně rozepsat, ale tentokrát nikoliv o pozitivních vlastnostech, ale o vlastnostech negativních, které by se mohli mimovolně či nechtěně u žáků rozvíjet během tělesné výchovy zaměřené na úpoly.

Osobně si myslím, že toto je v kompetenci pedagoga, aby dokázal rozeznat hranici mezi přiměřenou agresivitou a dokázal žákům vštípit systém a jak fungují úpoly, respektive, aby byl pedagog schopný vysvětlit žákům, že úpoly nefungují jako prostředek projevů nenávisti a vyřizování si účtů s ostatními lidmi.

Zde opět vyberu některé negativní vlastnosti, které se mohou, dle dotazovaných, u žáků projevit zapojením úpolů do výuky tělesné výchovy:

- Agrese, agresivita
- Zlomyslnost, násilnost, zloba
- Nadřazenost nad slabšími, nesnášenlivost
- Využívání síly v neprospěch slabších žáků
- Bohužel někdy úrazy (v covidovém období děti zlenivěly)
- Útočnost, zastrasování
- Stud
- Žádné. Záleží na učiteli, co dovolí. Může se projevit např. agrese, ale právě proto se to dělá, aby se řešila, korigovala
- Podlost
- Strach použít sílu vůči ostatním žákům

Počet odpovědí byl vcelku vyrovnaný jako u předešlé otázky, avšak velmi často jsem se u negativních vlastností setkala právě s odpovědí agrese a agresivity. Tato odpověď se opakovala celkem 15krát. U pozitivních vlastností se střídalo více variant a bylo méně časté, když se některá z odpovědí zopakovala.

Otázka č. 19: Myslíte si, že zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy je pro žáky atraktivní?

Dle mého názoru je důležité zařazovat do hodin tělesné výchovy, vlastně do jakékoliv vyučovací hodiny ve školách, atraktivní aktivity. Samotná atraktivita aktivity slouží k obrovské motivaci žáků, zainteresovanosti žáků do daného tématu a může žáky ovlivnit i v jejich osobním životě, kdy se dané aktivitě mohou věnovat i ve svém volném čase.

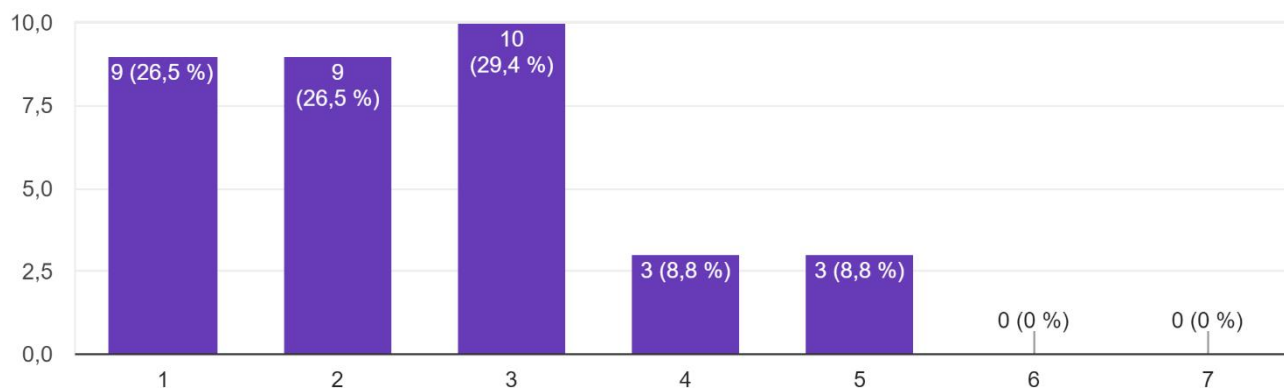
Na tuto otázku odpovědělo celkem 34 respondentů, kdy vybírali na sedmistupňové škále s následujícím číselným označením: rozhodně ano (1), ano (2), spíše ano (3), průměr (4), spíše ne (5), ne (6) a rozhodně ne (7).

Nejčastěji byla vybrána možnost spíše ano (3), a to 10 respondenty (29,4 %). Odpovědi rozhodně ano (1) a ano (2) byly vybrány stejným počtem dotazovaných, a to počtu 9 respondentů (26,5 %).

Jako průměrnou (4) označili atraktivitu zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy celkem 3 respondenti (8,8 %).

Dále též 3 respondenti (8,8 %) uvedli, že zařazování úpolů je spíše neatraktivní (5) pro žáky. Žádný z dotazovaných nevedl, že úpoly nejsou (6) či rozhodně nejsou (7) pro žáky atraktivní.

Obrázek 19: Atraktivita zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy



7.5 Část V. – bezpečnost žáků

Pátá část dotazníku byla zaměřena na bezpečnost. Proto se v ní nacházejí otázky, které řeší jak bezpečnost samotných žáků během výuky, tak i z pohledu osobního života, kdy by žáci mohli využít různých úpolových technik, pokud by se osobně setkali s nějakým napadením.

Jako velmi zajímavá otázka mi přišla otázka, který se vyučující ptá na názor, zda je vyšší riziko zranění během vyučování zaměřením na úpoly oproti jiným vyučovacím jednotkám, které jsou zaměřené na atletiku, gymnastiku či sportovní hry.

Otázka č. 20: Myslíte, že je riziko zranění při hodině s úpolovou tematikou vyšší či nižší? (vztaženo k hodinám jiných sportů - atletika, gymnastika, sportovní hry)

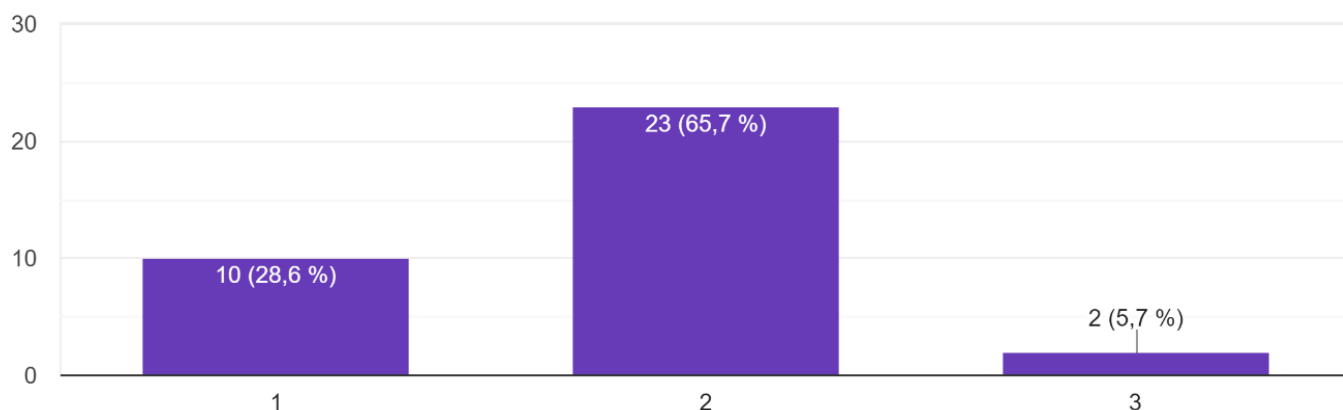
Ve druhé sekci dotazníku byla otázka č. 9, která se ptala respondentů, kteří v otázce č. 8 odpověděli, že nezařazují úpoly do výuky tělesné výchovy, na důvody, proč je do svých hodin nezařazují. Na tuto otázku odpovědělo 6 respondentů a 5 z nich uvedlo, že úpoly nezařazují z důvodu bezpečnosti žáků.

Na otázku, zda je riziko potenciálního zranění během výuky úpolů vyšší či nižší oproti vyučovacím jednotkám zaměřených např. na atletiku, gymnastiku či sportovní hry odpovědělo 35 respondentů, kteří vybírali na třístupňové škále z následujících možností: riziko zranění je vyšší (1), riziko zranění je stejné (2) a riziko zranění je nižší (3)

Nejvíce dotazovaných, a to 23 (65,7 %) uvedlo, že si myslí, že riziko zranění během úpolů je stejné jako u hodin zaměřených na atletiku či jiná témata.

Více dotazovaných, respektive 10 (28,6 %) z celkového počtu uvedlo, že riziko zranění při úpolech je vyšší než u ostatních hodin zaměřených na jiné tematické celky. Pouze 2 dotazovaní (5,7 %) uvedli, že riziko zranění při vyučování úpolů je nižší než u vyučovacích jednotek zaměřených na ostatní sporty.

Obrázek 20: Riziko zranění při úpolech v porovnání s ostatními tématy

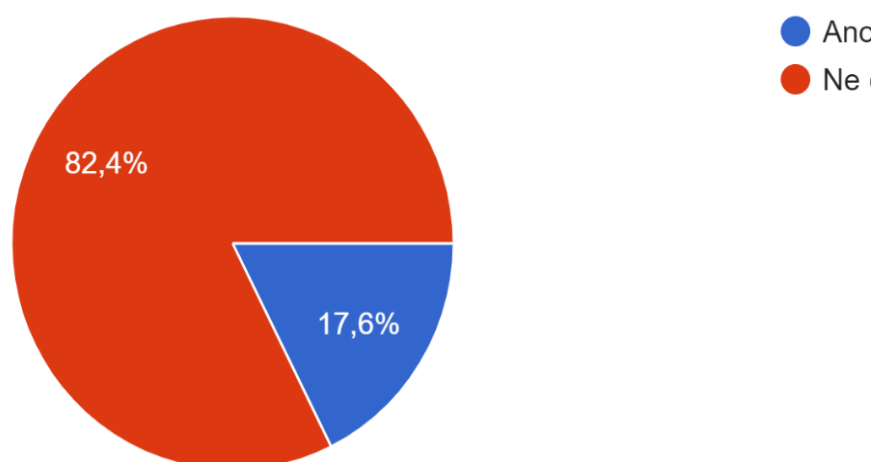


Otázka č. 21: Byl/a jste Vy sám/sama někdy napaden/a?

Tato otázka je také nedílnou a velmi potřebnou součástí dotazníkového šetření. Pokud sami respondenti mají jakoukoliv zkušenost s napadením, znamená to, že se zvyšuje i riziko, že se samotní žáci v osobním životě setkají s napadením. Úpoly a prvky sebeobrany, které by si žáci odnášeli z hodin tělesné výchovy zaměřené na úpoly, by žákům mohly v těchto případech pomoci.

Na otázku č. 21 odpovědělo 34 dotazovaných. Až 28 respondentů (82,4 %) uvedlo, že se oni sami nikdy nebyli napadeni. Oproti tomu vcelku vyšší číslo, a to 6 respondentů (17,6 %) uvedlo, že již byli někdy sami napadeni.

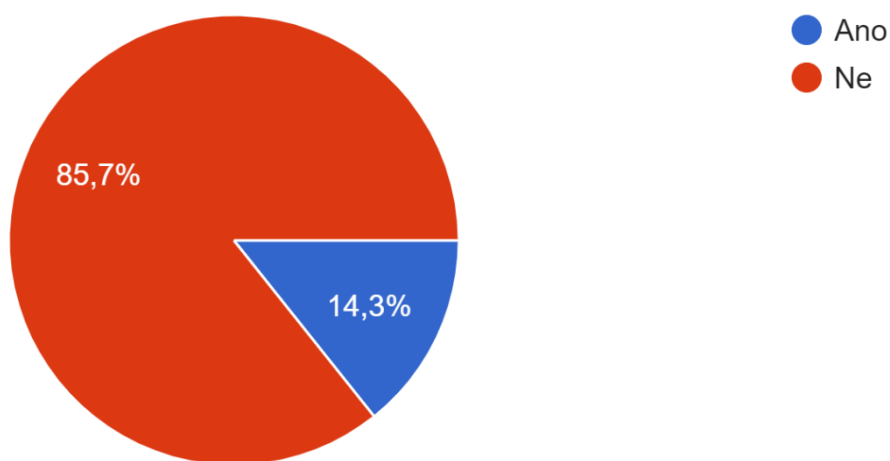
Obrázek 21: Osobní zkušenost respondentů s jejich napadením



Otázka č. 22: Byl/a jste během napadení zraněn/a?

Otázku č. 22 zodpovědělo 7 respondentů. Pouze 1 dotazovaný (14,3 %) uvedl, že byl během napadení zraněn. Zbýlých 6 respondentů (85,7 %) uvedlo, že během osobní zkušenosti s napadení zranění nebyli.

Obrázek 22: Zranění během napadení u respondentů



Otázka č. 23: Jaká byla závažnost vašeho poranění?

Tato otázka se zabývá závažností poranění u respondentů, kteří uvedli, že mají osobní zkušenost s napadením a během tohoto napadení byli zranění.

Na tuto otázku odpověděli 2 dotazovaní, kdy měli opět možnost napsat vlastní a osobní zkušenost bez výběru možností.

Dotazovaní uvedli tyto informace, které se týkají jejich závažnosti poranění po osobní zkušenosti s napadením:

- Lehké
- Lehké zranění, odřenin

7.6 Část VI. – závěrečné, doplňující informace

V poslední části dotazníku jsem zařadila spíše otázky, kde respondenti opět mohli vyjádřit svůj osobní pohled na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy.

Dále mi přišlo velmi atraktivní a zajímavé zařadit otázku, zda by dotazovaní měli zájem zúčastnit se nějakého školení úpolů pro jejich aktuální tělovýchovnou praxi. Přišla mi tato otázka zajímavá, protože jsem sama výukou úpolů během svého studia prošla a vím, že je to náročnější tematický celek na správné provedení a vyžaduje tedy mnoho zkušeností a také praxe.

Poslední otázkou dotazníku je volný prostor, kde se respondenti mohli vyjádřit libovolně k tématu problematiky zařazování úpolů do výuky na tělesné výchovy na středních školách a k samotnému dotazníkovému šetření.

Otázka č. 24: Jaká je Vaše osobní zkušenost se zařazováním úpolů do hodin tělesné výchovy?

V otázce č. 24 se se svou osobní zkušeností se zařazováním úpolů do hodin tělesné výchovy podělilo 32 respondentů. Zde vyberu některé odpovědi. Opakující se odpovědi budu uvádět pouze jednou.

Zde jsou odpovědi, které uváděli v dotazníku respondenti:

- Pozitivní, kladná
- Žádná
- Nezařazuji úpoly do TV
- Ze strany pedagoga nic moc, ze strany studenta se jednalo o atraktivní činnost
- Zařazuji úpoly ve všech ročnících. Pozitivní ohlasy
- Krátkodobý zájem o tematiku, fyzická náročnost pro žáky (intenzita a délka provádění)
- Studenty úpolové činnosti baví
- Většina studentů přijímá úpoly kladně
- Žáky baví, přirozená soutěživost
- Neznám nikoho, kdo zařazuje

- Žáky to baví (chlapce více, dívky méně) a většinou chtějí i víc podobných hodin. Ovšem u většiny cvičení mám velký strach o zdraví žáků, ale paradoxem je, že zatím k žádným zraněním nedošlo
- Zajímavý doplněk, studentky si opatrně vyzkouší prvky sebeobrany, navíc se nasmějeme
- Vesměs kladná, bezproblémová, jedná se o změnu forem a metod při takových hodinách tělesné výchovy. Je nutné si hodinu promyslet a připravit

Otázka č. 25: Měl/a byste zájem zúčastnit se školení úpolů pro aktuální tělovýchovnou praxi?

Vzhledem k atraktivitě tématu ze strany žáků a důležitosti motivace a faktu, že by žáci měli neustále zkoušet nové věci si myslím, že je důležité úpoly zařazovat do výuky tělesné výchovy. Bohužel, v praxi se velmi často setkáváme s pedagogy, kteří nejsou dostatečně kvalifikovaní a nemají dostatek znalostí a zkušeností, aby téma úpolů mohli zařazovat do výuky tělesné výchovy, i když by možná chtěli.

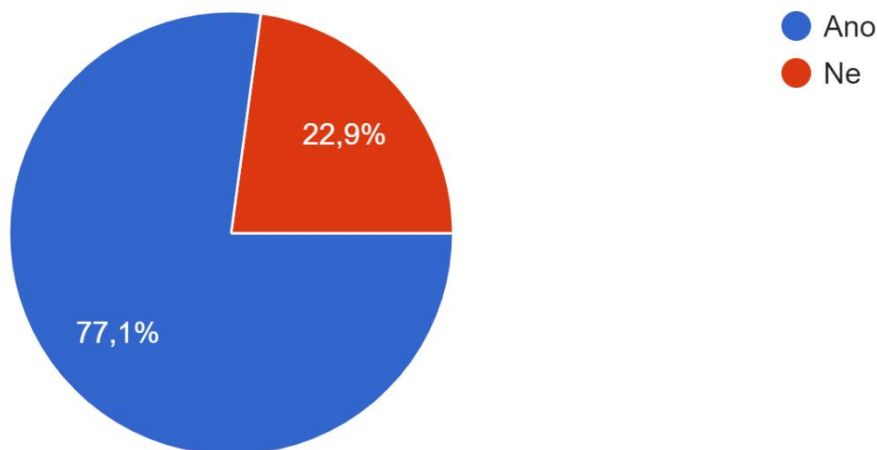
Začlenila jsem tuto otázku, protože mě zajímalo, zda i stávající, již dostudovaní a diplomovaní pedagogové mají stále chuť a motivaci se sebevzdělávat a posouvat své znalosti kupředu, aby je mohli předávat svým žákům.

Na otázku odpovědělo 35 respondentů. Mile mě překvapilo, že většina, lépe řešeno 27 respondentů (77,1 %) uvedlo, že by měli zájem zúčastnit se školení úpolů pro aktuální tělovýchovnou praxi.

Pouze 8 dotazovaných (22,9 %) uvedlo, že nemají zájem zúčastnit se školení úpolů pro aktuální tělovýchovnou praxi.

Velmi mě těší velký zájem vyučujících tělesné výchovy se sebevzdělávat a rozvíjet v oboru, který si vybrali pro svůj pracovní život. Těší mě fakt, že tento obor nemají pouze jako své zaměstnání, ale i jako volnočasový koníček, ve kterém se chtějí zlepšovat tak, aby mohli předávat své zkušenosti co nejlépe svým žákům. To svědčí o kvalitě každého člověka, respektive pedagoga.

Obrázek 23: Zájem o školení úpolů pro aktuální tělovýchovnou praxi ze strany respondentů



Otázka č. 26: Prostor pro vlastní vyjádření ohledně zařazování úpolů do školní tělesní výchovy aneb, co se jinam nevešlo :)

V poslední otázce jsem chtěla dát prostor všem respondentům, aby napsali vše, co se nikam jinam nevešlo nebo nebylo vhodné psát do ostatních otázek. Všichni dotazovaní měli v této otázce volnou ruku a mohli se vyjádřit jak k problematice zařazování úpolů do vyučování tělesné výchovy na středních školách, celkové problematice úpolů či samotnému dotazníku.

Tuto možnost již využilo pouze 13 respondentů a vybrané odpovědi vypíšu zde:

- Dotazník byl vyčerpávající
- Úpoly jsou vhodný doplňkem výuky
- V dnešní době je potřeba lektorů, kteří umí žáka vést
- Až praxe Ti napoví
- Byla napadena má dcera, myslím, že je třeba trénovat rychlou reakci
- Souhlasím se zařazováním úpolů do tělesné výchovy. Zároveň bych takto zařazoval mnoho jiných sportů, na které není čas...
- Potřebovali bychom větší tatami, pytel máme jen jeden, rukavice a lapy také, ale pouze v omezeném množství, proto je velice náročné je zařadit do skupiny 30 žáků

- Materiální zabezpečení tělocvičny je velké + a to zejména u úpolových cvičení. S omezenými možnostmi to nějak jde, ale s lepšími pomůckami by to mohlo být ještě zábavnější a patrně i s lepším pocitem ohledně bezpečnosti
- Myslím si, že by se do výuky na vysoké školy hodilo více zařadit aktivní sebeobranu v praxi
- Určitě bych měla zájem i přivést do školy odborníka, který by naučil studenty základy sebeobrany

8 DISKUSE

Tuto část mé práce nazvanou Diskuse, bych ráda dále rozdělila na dvě podkapitoly.

V první kapitole bych ráda okomentovala veškerá data z dotazníkového šetření, řekla, co mě překvapilo a naopak, co jsem očekávala, a to se nepotvrdilo.

Druhou část kapitoly Diskuse bych ráda věnovala výzkumným otázkám a hypotézám, které jsem si stanovila před psaním této diplomové práce a ráda bych na výzkumné otázky odpověděla a hypotézy potvrdila či vyvrátila.

8.1 Diskuse nad získanými daty

Pro lepší přehled v této kapitole budu postupovat opět po jednotlivých sekcích dotazníku.

8.1.1 Část I. – základní informace

V této části dotazníku dotazovaní vyplňovali své pohlaví, věk a okres, ve kterém se jejich škola nachází. Také jsme se dozvěděli, jaká je délka jejich pedagogická praxe a v jakých ročnících vyučují tělesnou výchovu.

Překvapila mě data hned v první otázce, kde jsme se dozvěděli, že dotazník vyplnilo více žen než mužů. Rozdíl sice nebyl tak velký, ale očekávala jsem, že bude více mužů než žen, a to v markantnější většině.

Věková struktura, které se týkala druhá otázka, respondentů byla víceméně vyrovnaná, kdy nejpočetnější skupinou byla skupina v rozmezí od 40 do 49 let. Překvapilo mě, že i skupina 60 let a více byla vcelku početná a vyrovnala se tak ostatním věkovým skupinám.

Ve třetí otázce jsem očekávala, že nejvíce respondentů a zapojených škol bude z okresu Plzeň-město, kde se také nachází nejvíce středních škol v Plzeňském kraji. Z každého okresu, kromě okresu Rokycany, vyplnil dotazník alespoň jeden zástupce střední školy.

U čtvrté otázky mě zpočátku překvapilo, že nejvíce respondentů vyučuje v 1.ročníku/kvintě a s dalšími roky tento počet ubývá. To by mohlo být způsobeno např. i odlišnou hodinovou dotací pro předmět tělesná výchova.

U otázky č. 5 mě překvapilo zjištění, že pouze 2 respondenti z celkového počtu vyučují méně než 1 rok, kdy jsem toto číslo očekávala o něco větší.

8.1.2 Část II. – zařazování úpolů do tělesné výchovy

Tato sekce sloužila ke zjištění dat, zda sami dotazovaní prošli výukou úpolů během svého studia na vysoké škole, dále také zda zařazují úpoly a jaké prvky či techniky zařazují do výuky. V případě, že by některý z dotazovaných odpověděl, že úpoly do výuky nezařazuje, vyplňoval otázku, z jakých důvodů úpoly nezařazuje. Poslední otázkou jsem zjišťovala, zda do hodin s tematikou úpolů zařazují vyučující i prvky sebeobrany.

U první otázky této části dotazníku mě překvapilo, že 7 respondentů uvedlo, že výukou úpolů během svého studia neprošlo. Důvod bych hledala v tom, že se můžeme setkat s tím, že tělesnou výchovu vyučují velmi často vyučující nekvalifikovaní pedagogové v daném oboru.

V otázce č. 7 byla možnost se rozepsat a napsat svůj názor. Většina respondentů měla kladný názor na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy. Sešlo se pouze pár negativních pohledů, které se týkaly např. bezpečnosti, nedostatečné hodinové dotace předmětu apod.

V následující otázce jsem se dozvěděla, že většina a to necelých 83 % zařazuje úpoly do výuky tělesné výchovy. Pouze 6 respondentů uvedlo, že úpoly do výuky nezařazují. Zmiňuji pouze, protože jsem očekávala, že výsledky budou spíše v neprospěch zařazování úpolů.

Další otázka zjišťovala, z jakých důvodů vyučující nezařazují úpoly do hodin tělesné výchovy. Očekávala jsem, že nejvíce hlasů bude u bezpečnosti žáků a materiálového vybavení školy. Myslela jsem, že hlasy budou vyrovnané také s náročnější organizací vyučovací jednotky, ale tento důvod neuvedl žádný z respondentů.

V otázce č. 10 respondenti odpovídali, jaké prvky či techniky nejvíce zařazují z úpolů. Nejvíce jsou zařazovány přetahy a přetlaky. Očekávala jsem, že by nejvíce mohla být zařazována pádová technika, kterou žáci mohou využít i v jiných sportech a aktivitách a může i snížit riziko potencionálního zranění během pádu. Nejméně vyučující zařazují prvky úpolových sportů, které vyžadují jak větší odbornou znalost pedagoga a prekoncepty žáků, které často z předchozího vzdělání nemají.

Co mě v této části dotazníku překvapilo nejvíce bylo zjištění, že skoro polovina (51 %) nezařazuje prvky sebeobrany do hodin s úpolovou tematikou. Myslím, že prvky sebeobrany by pro žáky mohly být také velmi atraktivní a hodily by se jim do běžného života.

8.1.3 Část III. – tělocvična a materiálové vybavení školy

V této části dotazníku jsem získala informace o prostorech, kde probíhá výuka tělesné výchovy a jaké je materiálové vybavení školy. Zde je škola vhodně vybavena různými pomůckami či speciálními povrchy pro výuku úpolů z velké míry ovlivňuje, zda vyučující může úpoly do výuky zařadit.

V otázce, zda je součástí školy tělocvična, odpověděli pouze 3 respondenti, že tělocvična není součástí školy. Musí tedy tento problém řešit různým přecházením apod.

Co se prostorového zabezpečení týká, nejvíce respondentů uvedlo, že je prostorové zabezpečení průměrné. Více respondentů poté uvedlo, že je úroveň zabezpečení spíše lepší než horší.

V otázce č. 14, bohužel, většina respondentů uvedla, že nemají k dispozici dostatečné množství žiněnek, gymnastických koberců či jiných speciálních povrchů, a to zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy velmi negativně ovlivňuje.

U otázky na materiálové vybavení jsem očekávala, že většina respondentů uvede základní vybavení, které může využívat i v ostatních vyučovacích jednotkách jako švihadla, medicinbaly, gymnastické míče či bosu. Pouze pár respondentů uvedlo, že mají k dispozici speciální vybavení jako rukavice, pytle či lapy.

8.1.4 Část IV. – schopnosti a vlastnosti žáků rozvíjené pomocí úpolů

Čtvrtá část dotazníku sloužila ke zjištění informací ohledně pohybových schopností a dalších vlastností, které mohou být díky úpolům, ať už pozitivně či negativně, rozvíjeny.

U rozvoje motorických schopností byly odpovědi vcelku i vyrovnané a prokázalo se tedy, že úpoly slouží ke komplexnímu rozvoji motorických schopností.

U otázek, které se týkaly jak rozvoje pozitivních či negativních vlastností u žáků jsem neočekávala, že by dotazovaní vymysleli vcelku širokou škálu vlastností, které jsou díky úpolům rozvíjeny. Z těch pozitivních se nejvíce opakovaly vlastnosti jako sebevědomí, tolerance, spolupráce a disciplína. Z negativních vlastností byla nejvíce markantní agrese a agresivita, kterou samozřejmě musí korigovat vyučující a do jisté míry jí i úpoly mohou předcházet a být tak jakousi prevencí.

Na otázku týkající se atraktivity hodin s úpolovou tematikou většina odpovídala na stupnici spíše v pozitivních ohlasech. Pouze 3 respondenti uvedli, že úpoly nejsou spíše atraktivní.

Důležitou otázkou zjišťující, proč úpoly nejsou zařazovány na stejné úrovni jako ostatní sporty, byla otázka týkající se zranění během hodin úpolů (zda je vyšší či nižší riziko poranění než u ostatních sportů). Většina uvedla, že riziko je stejné jako u ostatních sportů. Poté se ale více respondentů přiklápělo k možnosti, že je riziko vyšší nežli nižší. Takové výsledky jsem očekávala.

8.1.5 Část V. – bezpečnost žáků

V této části jsem chtěla poukázat na problematiku bezpečnosti v osobním životě. Každý z nás se může stát svědkem či účastníkem napadení a je dobré umět se bránit. Úpoly nám ale nemusí přinášet pouze možnost umět se bránit, ale také umět padat, což můžeme využít i u dalších sportů, tak i v běžném životě.

Překvapilo mě, že až 6 respondentů uvedlo, že již byli někdy napadeni a jeden z nich byl dokonce během tohoto napadení zraněn. Během otázek s volnou odpovědí jsme se setkali, že dcera jedné z respondentek byla napadena a její matka zastává ten názor, že by bylo dobré trénovat rychlou reakci a umět se bránit v takém případě. Naštěstí závažnost poranění nebyla nijak závažná.

8.1.6 Část VI. – závěrečné, doplňující informace

V poslední části dotazníku jsem zařadila spíše otázky, kde respondenti opět mohli vyjádřit svůj osobní pohled na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy.

Velice mě překvapilo a vůbec jsem neočekávala, že by až 27 respondentů ze 35 mělo zájem o účast na školení úpolů pro aktuální tělovýchovnou praxi a velmi mě těší, že se vyučující neustále chtějí sebevzdělávat a posouvat ve svém oboru.

V posledních dvou otázkách, kde byla možnost více se rozepsat mě překvapilo, jak různorodé odpovědi se sešly. Úpoly jako velmi atraktivní téma většinu žáků baví, ale dle získaných dat se můžeme v praxi také setkat se skupinami, které úpoly jako učivo nebudou bavit. Potvrdilo se, že u méně početných skupin a hochů jsou úpoly oblíbené. Oproti tomu se

velmi často můžeme setkat s problémem, že dívčí skupiny nebudou z tohoto tématu úplně nadšeni.

8.2 Zodpovězení výzkumných otázek, potvrzení/vyvrácení hypotéz

V této části diskuse se budu věnovat zodpovězení výzkumných otázek, které jsem si položila před začátkem psaní této práce a také se pokusím potvrdit či vyvrátit hypotézy, které jsem si stanovila též před psaním mé diplomové práce.

8.2.1 Zodpovězení výzkumných otázek

Jako **hlavní výzkumnou otázku** mé práce jsem si stanovila tuto otázku:

Jaká je aktuální situace ve výuce úpolů během hodin tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji?

Hlavním cílem a úkolem této práce a dotazníkového šetření bylo zjistit jaká je aktuální situace se zařazováním úpolů do hodin tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji. Oslovila jsem všechny střední školy Plzeňského kraje, a to celkem 56 středních škol. Dotazník vyplnilo celkem 37 respondentů.

Z vlastní zkušenosti a mého studia na střední škole vím, že jsem se s úpoly nikdy během mého studia na gymnáziu nesetkala. I proto mě aktuální situace začleňování úpolů do výuky velmi zajímala, i vzhledem k faktu, že jsou úpoly zaneseny jako tematický celek v Rámcovém vzdělávacím programu.

Aktuální situace ve výuce úpolů je ovšem oproti mé dosavadní osobní zkušenosti vcelku dobrá. Valná většina respondentů uvedla, že úpoly zařazují do výuky tělesné výchovy. Skoro všichni respondenti, kteří uvedli, že úpoly do svých vyučovacích jednotek nezařazují, jako důvod souhlasně uvedli bezpečnost žáků. Dále bylo také častým důvodem nevhodné vybavení školy a nedostatečná kvalifikace vyučujícího.

Ze všech získaných dat vyplývá, že aktuální stav výuky úpolů během tělesné výchovy je dostatečný. I přes to se ale samozřejmě setkáme s pedagogy, kteří se zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy brání a bojí se o bezpečnost žáků či možným projevům agrese žáků.

Bohužel se ale můžeme také setkat s variantou, kdy by vyučující ráda úpoly do svých hodin zařazovali, ale nemají pro to dostatečné vybavení.

Dále jsem si stanovila tyto **dílčí výzkumné otázky**:

Absolvovali dotazovaní během jejich studia výuku úpolů? To byla první, mnou stanovená, dílčí výzkumná otázka. Celkem 29 respondentů (80,6 %) z celkového počtu 36 respondentů uvedlo, že během svého studia prošli výukou úpolů. Oproti tomu ale 7 z dotazovaných (19,4 %) uvedlo, že výukou úpolů během svého studia neprošlo, a i to může být jedním z důvodů, proč je dnes ve své pedagogické praxi nezařazují.

Zařazují dotazovaní úpoly do hodin tělesné výchovy? To byla druhá dílčí výzkumná otázka. Dohromady 29 respondentů (82,9 %) ze 35 dotazovaných uvedlo, že úpoly zařazují do výuky tělesné výchovy. Pouze 6 dotazovaných (17,1 %) uvedlo, že úpoly do vyučovacích jednotek tělesné výchovy nezařazují. Jedna z otázek zjišťovala důvody, kvůli kterým vyučující nechtějí vyučovat úpoly. Nejčastějším důvodem byla bezpečnost žáků, dále nedostatečné vybavení, nedostatečná kvalifikace a přehled v daném oboru a v neposlední řadě také nevhodné prostory pro výuku úpolů. Nikdo z dotazovaných neuvedl jako důvod náročnou organizaci vyučovací jednotky zaměřené na úpoly.

Mají dotazovaní dostatečně vhodné podmínky pro zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy? (míněno materiální vybavení a zabezpečení prostor tělocvičny) byla třetí dílčí výzkumná otázka této práce. Většina respondentů (27) uvedlo, že prostorové zabezpečení tělocvičny je průměrné či nadprůměrné. Pouze 8 dotazovaných ohodnotilo prostorové zabezpečení tělocvičny jako podprůměrné či nedostatečné. Co se vybavení týká, tak většina respondentů uváděla příklady náčiní, které je běžné v každé tělocvičně a patří do základního vybavení (švihadla, medicinbaly, bosu či gymnastické míče) pouze malá část dotazovaných uvedla, že by měli k dispozici vybavení přímo určené pro výuku úpolů (rukavice – box/mma, pytle či lapy).

8.2.2 Potvrzení/vyvrácení hypotéz

Stanovila jsem si pro tuto práci celkem 5 hypotéz, které nyní v této části dotazníku na základě získaných dat z dotazníku potvrdím či vyvrátím.

H1: Většina z dotazovaných prošla výukou úpolů během jejich studia.

Tuto hypotézu se podařilo potvrdit. Z dat získaných dotazníkovým šetřením jsem zjistila, že 29 dotazovaných (80,6 %) ze 36 respondentů uvedlo, že prošlo výukou úpolů. Pouze 7 respondentů (19,4 %) ze 36 respondentů uvedlo, že výukou úpolů během svého studia neprošlo.

H2: Většina z dotazovaných uvedla, že mají pozitivní názor na zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy.

Tuto hypotézu mohu také potvrdit, jelikož se sešlo 32 kladných či pozitivních názorů z celkového počtu 35 na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy a pouze 3 respondenti uvedli, že mají spíše negativní názor na zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy.

H3: Většina z dotazovaných uvedla, že nezařazují výuku úpolů do hodin tělesné výchovy, a to kvůli náročné organizaci.

Tuto hypotézu musím vyvrátit. Nepodařilo se tuto hypotézu potvrdit, jelikož 5 ze 6 respondentů uvedlo, že hlavním důvodem, proč nezařazují úpoly do výuky tělesné výchovy, je bezpečnost žáků. Žádný z respondentů neuvedl jako důvod, proč nezařazuje úpoly do výuky tělesné výchovy, náročnou organizaci výuky s tematikou úpolů.

H4: Menšina dotazovaných uvedla, že mají nedostatečné prostorové zabezpečení tělocvičny pro výuku úpolů.

Tuto hypotézu mohu potvrdit. Většina respondentů (27) uvedla, že prostorové zabezpečení tělocvičny je průměrné, dostačující či nadprůměrné pro výuku úpolů a pouze 8 respondentů uvedlo, že prostorové zabezpečení tělocvičny není dostačující či je podprůměrné.

H5: Nejvíce jsou zařazovány pádové techniky během vyučování úpolů.

Tuto hypotézu se nepodařilo potvrdit a musím ji tedy vyvrátit. Nejvíce respondentů, a to 29 (90,6 %) uvedlo, že zařazují v rámci úpolů přetahy. Dále 27 respondentů (84,4 %) uvedlo, že zařazují přetlaky. Poté 20 respondentů (62,5 %) uvedlo, že zařazují odpory a pouze 17 respondentů (53,1 %) uvedlo, že zařazují do hodin s úpolovou tematikou pádové techniky.

ZÁVĚR

Hlavním cílem, který jsem si pro tuto diplomovou práci stanovila, bylo odpovědět na mou hlavní výzkumnou otázku, která zjišťovala aktuální stav výuky a zařazování tématu úpolů do hodin tělesné výchovy na středních školách v Plzeňském kraji.

Oproti psaní bakalářské práce, kde jsem psala o tématu a sportu, které je mi blízké od dob, kdy jsem byla malé dítě, jsem si pro diplomovou práci vybrala téma mně méně známé, ale za to velmi atraktivní a zajímavé.

Čerpala jsem především z vlastní zkušenosti, kdy jsem ani během studia na základní škole, ani během studia na střední škole s úpoly nikdy nepřišla do styku. S úpoly jsem se seznámila opravdu až během studia na vysoké škole a jsem za to velmi vděčná. Jako, snad, budoucí pedagog mi úpoly přijdou jako téma velmi atraktivní, zajímavé, motivující a především komplexně rozvíjející motoriku žáka a utváření jeho osobnosti.

Vzhledem k náročnosti úpolů se mnoho vyučujících, např. začínajících či nekvalifikovaných v daném oboru, může úpolů bát kvůli bezpečnosti žáků či náročnější organizaci nežli u ostatních sportů.

Mým jakýmsi osobním cílem a přáním pro psaní této diplomové práce bylo, že i kdyby si ji přečetl alespoň jeden z vyučujících, kteří se obávají zařadit úpoly do svých hodin tělesné výchovy, tak by se poté nad danou problematikou mohl zamyslet a úpoly by mohl začít postupně a pomalu začít zařazovat, aby neupadaly ve stínu ostatních, více populárních, sportů.

První částí byla část teoretická, kde jsem čtenáře chtěla s problematikou, tématem a systematikou úpolů seznámit. V teoretické části jsem také pracovala s tématem školní tělesné výchovy a kurikulárními dokumenty (např. rámcový vzdělávací program).

Dále jsem si stanovila cíle a úkoly práce a následně vytvářela dotazník pomocí platformy Googleforms, se kterou se mi pracovalo velmi dobře. Po rozeslání dotazníku do jednotlivých středních škol v Plzeňském kraji, jsem si stanovila další, respektive dílčí výzkumné otázky a výzkumné hypotézy.

Nejvíce jsem se obávala psaní teoretické části, se kterou ve výsledku žádné problémy nebyly. Jediným problémem byla nízká návratnost dotazníku a já se začala obávat, že nebudu mít z čeho vyhodnocovat data, která bych následně mohla interpretovat. Rozhodla jsem se tedy dotazník rozeslat znovu a návratnost byla již lepší. I tak mě mrzí, že se do dotazníkového šetření nezapojilo více škol, právě i z jiných okresů než Plzeň-město, kde mají střední školy, si myslím,

i více možností a kvalitnější vybavení pro výuku úpolů než na středních školách v menších městech.

SEZNAM LITERATURY

- [1] ĎURECH, Miroslav. Úpoly. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000, ISBN 80-223-1381-5
- [2] FIALOVÁ, Ludmila. Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova. Praha: Karolinum, 2010, ISBN 978-80-246-1854-8
- [3] FOJTÍK, Ivan. Úpoly ve školní tělesné výchově I. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1984. 142 s. Mš – MK 21 514/79
- [4] FOJTÍK, Ivan. Prvky bojových umění. Praha: Olympia, 1999. ISBN 8070336137.
- [5] Fojtík, I., Michalov, L. Základní úpoly, úpolové sporty a umění I. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1996, ISBN: 80-7040-204-0
- [6] History of Combat Sports. HEALTH&FITNESS HISTORY [online]. Dostupné z: <https://healthandfitnesshistory.com/explore-history/history-of-combat-sports/> (2020). [cit. 2020-10-30]
- [7] Hrabinec, J. a kol. Tělesná výchova na 2. stupni základní školy. Praha: Karolinum, 2017, ISBN: 978-80-246-3654-2.
- [8] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 8024713694.
- [9] JELÍNEK, Libor. Bojové umění jako volnočasová aktivita pro mládež ve vybraném regionu ČR. Brno, 2017. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Renáta Vychodilová.
- [10] Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Rámcový vzdělávací program pro gymnázia: RVP G [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, c2007 [cit. 2023-01-14]. ISBN 9788087000113.
- [11] NÁCHODSKÝ, Zdeněk. Učebnice sebeobrany pro každého. První vydání. Praha: Futurama, 1992. ISBN 80-85523-01-09
- [12] PAVELKA, Radim a Jaroslav STICH. Vývoj bojových sportů. Praha: Karlova univerzita v Praze, 2012. ISBN 9788024620183.
- [13] REGULI, Zdeňko. Úpolové sporty. Brno: MU FSpS v Brně, 2005. ISBN 8021037008.

[14] REGULI, Zdeňko, Miroslav ĎURECH a Michal VIT. Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově. Brno: Masarykova univerzita, 2007.

[15] Reguli, Zdenko. Taxonomie úpolu z pohledu školní tělesné výchovy. In Sport a kvalita života. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. od s. 72-72, 1 s. ISBN 80-210-3541-2.

[16] ROUBÍČEK, Vladimír. Základní (průpravné) úpoly. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.

[17] Tupý, J. et al. Tělesná a sportovní výchova pro 5. -8. ročník základní školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990.

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|---|----|
| Obrázek 1: Části vyučovací jednotky..... | 12 |
| Obrázek 2: Taxonomie úpolů | 15 |
| Obrázek 3: Vzdělávací oblast Člověk a zdraví | 18 |
| Obrázek 4: Ukotvení tématu Úpoly v RVP G | 19 |
| Obrázek 5: Pohlaví respondentů | 25 |
| Obrázek 6: Věk respondentů | 26 |
| Obrázek 7: Tělesná výchova v jednotlivých ročnících na SŠ | 27 |
| Obrázek 8: Délka pedagogické praxe respondentů | 28 |
| Obrázek 9: Kolik respondentů prošlo výukou úpolů během svého studia | 29 |
| Obrázek 10: Zařazování úpolů do hodin tělesné výchovy | 30 |
| Obrázek 11: Z jakých důvodů nezařazují vyučující úpoly do výuky tělesné výchovy | 31 |
| Obrázek 12: Prvky a techniky zařazované do hodin tělesné výchovy zaměřené na úpoly ... | 32 |
| Obrázek 13: Zařazování sebeobrany do výuky tělesné výchovy zaměřené na úpoly | 32 |
| Obrázek 14: Tělocvična jako součást školy | 33 |
| Obrázek 15: Úroveň prostorového zabezpečení tělocvičny | 34 |
| Obrázek 16: Vybavení tělocvičny žíněnkami a dalšími speciálními povrchy | 35 |
| Obrázek 17: Materiálové vybavení pro výuku úpolů | 36 |
| Obrázek 18: Rozvíjení motorických schopností vlivem úpolů | 37 |
| Obrázek 19: Atraktivita zařazování úpolů do výuky tělesné výchovy | 39 |
| Obrázek 20: Riziko zranění při úpolech v porovnání s ostatními tématy | 41 |
| Obrázek 21: Osobní zkušenost respondentů s jejich napadením | 41 |
| Obrázek 22: Zranění během napadení u respondentů | 42 |
| Obrázek 23: Zájem o školení úpolů pro aktuální tělovýchovnou praxi ze strany respondentů. | 45 |