UNIVERZITA MATEJA BELA
V BANSKEJ BYSTRICI
FAKULTA HUMANITNÝCH VIED

NÁZORY ŽIAKOV NA VYUČOVANIE ÚPOLOV V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE NA 2.STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

2011

ŠTEFAN ADAMČÁK
PAVOL BARTÍK

BANSKÁ BYSTRICA

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Fakulta humanitných vied

Štefan Adamčák – Pavol Bartík

NÁZORY ŽIAKOV NA VYUČOVANIE ÚPOLOV V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE NA 2. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Banská Bystrica

2011

Monografia bola vypracovaná v rámci riešenia výskumnej úlohy KEGA 3/6017/08: *„Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov základných a stredných škôl z úpolových športov“*.

Autori: doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Recenzenti: prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

ISBN 978-80-557-0230-8

ABSTRAKT

ADAMČÁK, Štefan - BARTÍK, Pavol: Názory žiakov na vyučovanie úpolov v telesnej a športovej výchove na 2.stupni základnej školy.

(Monografia) doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011.

Monografia bola vypracovaná v rámci riešenia výskumnej úlohy ***KEGA 3/6017/08: Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov základných a stredných škôl z úpolových športov.***

Predložená publikácia prezentuje pohľad autorov na úpoly a bojové umenia predovšetkým v kontexte školskej telesnej výchovy. Dôraz je položený na prípravné úpoly a na úpolové športy. Obsahom monografie je taktiež postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na jednotlivých stupňoch škôl. Cieľom výskumu bolo zistiť názory žiakov na 2.stupni základných škôl na problematiku vyučovania úpolov v rámci telesnej a športovej výchovy. Výskumu sa zúčastnilo 280 žiakov zo základných škôl v Banskej Bystrici a vo Zvolene. Úpolové športy v našom výzkume dosahovali obľúbenosť u respondentov od 4,76% do 7,14% pričom rozdiely medzi pohlaviami neboli štatisticky významné. Autori zistili, že u 14 a 15 ročných žiakov základných škôl najobľúbenejším úpolovým športom bolo karate. Za negatívum považujeme zistenie, že na hodinách telesnej a športovej výchovy sa prípravným úpolom a ich formám venuje veľmi nízka pozornosť. Výskumom sme zistili, že najmä chlapci sa s problematikou úpolových športov chcú na hodinách telesnej a športovej výchovy stretávať častejšie. Pozitívne odpovedalo 55,22% 14 ročných a 42,86% 15 ročných chlapcov. U dievčat bol záujem o niečo nižší. Pozitívne odpovedalo 42,06% 14 ročných dievčat a len 40,00% 15 ročných dievčat.

Kľúčové slová: úpoly, prípravné úpoly, športové úpoly, sebaobrana, bojové umenia, školská telesná výchova.

ABSTRACT

ADAMČÁK, Štefan - BARTÍK, Pavol: The opinions of pupils at 2.nd. stage of basic school on combatives at Physical and sports education

(Monograph) doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD., prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD., Matej Bel University Banská Bystrica. Faculty of Humanities, Department of Physical education and sport. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011.

The monograph was created during research: ***KEGA 3/6017/08: The development of professional abilities of teachers of basic and high schools from combatives.***

The scientific monograph presents the results of research activities of authors from problems of teaching combatives and Martial arts at lessons of Physical and sports education at 2.nd stage of basic schools in Banská Bystrica and Zvolen.

The aim of monograph was to find out the opinions of pupils at basic schools on teaching combatives and Martial arts at lessons of Physical and sports education.

The research sample was consisted from 280 pupils at 2.nd stage of basic schools in Banská Bystrica and Zvolen.

The authors found out that only 4,76% - 7,14% of pupils had positive influence to combatives. The differences between boys and girls were not significant. The most popular combative sport was karate. The authors also foud out that teachers do not put atention on teaching combatives and esspecially boys would like more combatives at lessons.

Key words: combatives, basic combatives, sports combatives, selfdefence, martial arts, schools Physical education

OBSAH

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ 12
1.1 Vývoj a charakteristika úpolov 12
1.2 Systematika a klasifikácia úpolov 14
1.3 Taxonómia úpolov 19
1.4 Prípravné úpoly 22
1.4.1 Charakteristika a klasifikácia 22
1.4.2 Miesto prípravných úpolov v školskej telesnej výchove 26
1.4.3 Využitie telocvičného náradia a náčinia v prípravných úpoloch 28
1.5 Zovšeobecňujúce požiadavky v komplexe úpolov 32
1.6 Význam úpolov ako prostriedku telesnej výchovy 34
1.6.1 Teoretické poznatky o úpoloch z historického pohľadu 34
1.6.2 Úpoly v školskej telesnej výchove 37
1.6.3 Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly 40
1.6.4 Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na základných školách 42
1.7 Štátny vzdelávací program – ISCED I 47
1.8 Štátny vzdelávací program – ISCED II 50
1.9 Vývojové osobitosti žiakov 2. stupňa základných škôl 54
1.9.1 Telesný vývin v období puberty 55
1.9.2 Motorický vývin v období puberty 58
1.9.3 Psychický vývin v období puberty 60
2 CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE 67
2.1 Cieľ práce 67
2.2 ÚLOHY PRÁCE 67
3 METODIKA PRÁCE 68
3.1 Charakteristika výskumného súboru 68
3.2 Popis vedeckých metód a časový priebeh výskumu 69
4 VÝSLEDKY A DISKUSIA 71
4.1 Vyhodnotenie dotazníka pre žiakov 71
4.2 Zásobník cvičení z prípravných úpolov 112
4.2.1 Zásobník cvičení – úpolové preťahy 112
4.2.2 Zásobník cvičení – úpolové pretlaky 114
4.2.3 Zásobník cvičení – úpolové odpory 117
4.2.4 Zásobník cvičení – úpolové hry 123
ZÁVER A ODPORÚČANIA PRE PRAX 134
ZOZNAM LITERÁRNYCH PRAMEŇOV 136
PRÍLOHY 151

ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Obrázok 1 Klasifikácia prípravných úpolov 15
Obrázok 2 Klasifikácia sebaobrany 16
Obrázok 3 Taxonómia úpolov 19
Obrázok 4Klasifikácia úpolových športov 20
Obrázok 5 Druhy sebaobrany 21
Obrázok 6 Klasifikácia prípravných úpolov 23
Obrázok 7 Úpokové hry - klasifikácia 25
Obrázok 8 Miesto prípravných úpolov na hodinách telesnej a športovej výchovy 27
Obrázok 9 Možnosti kontaktu so súperom 33
Obrázok 10 Delenia technických činností v úpoloch podľa Guts-Muthsa 35
Obrázok 11 Cvičebné druhy úpolov podľa Šterca 36
Obrázok 12 Rozsah tematického celku pohybové hry podľa ročníkov 43
Obrázok 13 Rozsah tematického celku celku prípravné, kondičné, koordinačné, kopenzačné, relaxačné a iné cvičenia 44
Obrázok 14 Ciele tematického celku úpoly 45
Obrázok 15 Moduly telesnej výchovy podľa ŠVP ISCED 2 51
Obrázok 16 Etapy dospievania 55
Obrázok 17 Príčiny zhoršenia motoriky v období puberty 58
Obrázok 18 Znaky puberty podľa Končokovej (1996) 64
Obrázok 19 Vplyvy na sociálnu rolu pubescenta 65
Obrázok 20 Charakteristika výzkumného súboru žiakov 2. stupňa – z aspektu pohlavia a veku 68
Obrázok 21 Charakteristika výzkumného súboru žiakov 2. stupňa – z aspektu pohlavia, veku a miesta povinnej školskej dochádzky 69
Obrázok 22 Športová aktivita14 a 15 ročných žiakov 71
Obrázok 23 Športová aktivita 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty 72
Obrázok 24 Dôvody nešportovania 14 a 15 ročných žiakov 74
Obrázok 25 Dôvody nešportovania 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty 75
Obrázok 26 Obľúbenosť predmetu telesná výchova u 14 a 15 ročných žiakov 76
Obrázok 27 Dôvody nešportovania 14 a 15 ročných žiakov –priemerné hodnoty 77
Obrázok 28 Obľúbenosť športových aktivít z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov 78
Obrázok 29 Obľúbenosť športových aktivít z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty 80
Obrázok 30 Aspekty príťažlivosti úpolových športov z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov ... 81
Obrázok 31 Aspekty príťažlivosti úpolových športov z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty 82
Obrázok 32 Príťažlivosť športových úpolov z aspektu 14 a 15 ročných žiakov 83

OBRÁZOK 33 PRÍŤAŽLIVOSŤ ŠPORTOVÝCH ÚPOLOV Z ASPEKTU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 84
OBRÁZOK 34 POZNATKY O CHARAKTERISTIKE ÚPOLOV Z ASPEKTU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 85
OBRÁZOK 35 POZNATKY O CHARAKTERISTIKE ÚPOLOV Z ASPEKTU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 86
OBRÁZOK 36 VEDOMOSTI 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV O CHARAKTERISTIKE ÚPOLOV 87
OBRÁZOK 37 VEDOMOSTI 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV O CHARAKTERISTIKE ÚPOLOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 88
OBRÁZOK 38 FREKVENCIA ZARAĎOVANIA ÚPOLOVÝCH HIER DO HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY PODĽA 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 89
OBRÁZOK 39 FREKVENCIA ZARAĎOVANIA ÚPOLOVÝCH HIER DO HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY PODĽA 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 90
OBRÁZOK 40 ZÁUJEM ŽIAKOV STRETÁVAŤ SA S PROBLEMATIKOU ÚPOLOV NA HODINÁCH TELESNEJ VÝCHOVY AJ V BUDÚCNOSTI 91
OBRÁZOK 41 ZÁUJEM ŽIAKOV STRETÁVAŤ SA S PROBLEMATIKOU ÚPOLOV NA HODINÁCH TELESNEJ VÝCHOVY AJ V BUDÚCNOSTI – PRIEMERNÉ HODNOTY 92
OBRÁZOK 42 MOTÍVY OBĽÚBENOSTI PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA 93
OBRÁZOK 43 MOTÍVY OBĽÚBENOSTI PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA – PRIEMERNÉ HODNOTY 94
OBRÁZOK 44 TÝŽDENNÁ DOTÁCIA HODÍN Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 95
OBRÁZOK 45 TÝŽDENNÁ DOTÁCIA HODÍN Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 96
OBRÁZOK 46 KRÚŽKOVÁ ČINNOSŤ Z ASPEKTU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 97
OBRÁZOK 47 KRÚŽKOVÁ ČINNOST Z ASPEKTU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 98
OBRÁZOK 48 POCITY 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV PO VYKONANÍ POHYBOVEJ AKTIVITY 100
OBRÁZOK 49 POCITY 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV PO VYKONANÍ POHYBOVEJ AKTIVITY – PRIEMERNÉ HODNOTY 101
OBRÁZOK 50 VPLYV OSOBNOSTI UČITEĽA TELESNEJ VÝCHOVY NA VZŤAH ŽIAKOV K TELESNEJ VÝCHOVE PODĽA 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 102
OBRÁZOK 51 VPLYV OSOBNOSTI UČITEĽA TELESNEJ VÝCHOVY NA VZŤAH ŽIAKOV K TELESNEJ VÝCHOVE PODĽA 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 103
OBRÁZOK 52 MATERIÁNE PODMIENKY NA VYUČOVANIE TELESNEJ VÝCHOVY Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 104
OBRÁZOK 53 MATERIÁNE PODMIENKY NA VYUČOVANIE TELESNEJ VÝCHOVY Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 105
OBRÁZOK 54 HODNOTENIE PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 107
OBRÁZOK 55 HODNOTENIE PREDMETU TELESNÁ VÝCHOVA Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 108
OBRÁZOK 56 PRIORITY V HODNOTENÍ TELESNEJ VÝCHOVY Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV 109
OBRÁZOK 57 PRIORITY V HODNOTENÍ TELESNEJ VÝCHOVY Z POHĽADU 14 A 15 ROČNÝCH ŽIAKOV – PRIEMERNÉ HODNOTY 110

Tabuľka 1 Prehľad tematických celkov podľa ŠVP ISCED 1 49

ÚVOD

Z hľadiska historického pohľadu úpoly mali rozdielne postavenie a miesto v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách. Pôvod dnešného rozvoja a zaradenia úpolov do osnov treba hľadať v minulosti. Na našom území bolo zápasenie zaradené do školskej telesnej výchovy už v 18. storočí a v 19. storočí boli úpoly rozpracované v sokolskom systéme telesnej kultúry. Úpolové cvičenia mali svoje pevné miesto vo väčšine učebných osnov aj v minulom storočí v menšom či väčšom rozsahu.

Úpoly svojím špecifickým charakterom a zameraním, podobne ako ďalšie pohybové aktivity, prispievajú k všestrannému rozvoju každého jedinca. Z pohľadu rôznych vedných disciplín, napr. biomechaniky, pôsobia úpolové cvičenia na jedinca tým, že mu umožňujú účelne využívať vnútorné a vonkajšie sily v bezprostrednom strete pri porušovaní stability súpera. Úpolové aktivity výrazne prispievajú k rozvoju pohybových schopností a špeciálne k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti a tiež zmyslu udržania statickej a dynamickej rovnováhy. V súlade s názormi Ďurecha a kol. (1993, Fojtíka (1984, 1990) a ďalších, celá činnosť pri úpolových aktivitách, najmä z biologického a sociálneho aspektu, vedie k návykom na tvrdý fyzický kontakt. Celkovým prínosom úpolových aktivít je anticipácia, ktorá umožňuje správne a rýchle reakcie na rôzne problémové situácie stretu. Nezanedbateľný je prínos úpolových aktivít a najmä úpolových hier na rozvoj kreativity detí a mládeže.

V porovnaní s ostatnými telesnými aktivitami sú však aktivity úpolového charakteru na školách málo rozšírené, napriek tomu, že sú u žiakov veľmi obľúbené. Úpolové aktivity majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo

ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia. Preto treba poskytnúť úpolovým aktivitám na hodinách telesnej výchovy viac priestoru v zmysle platných učebných osnov telesnej výchovy, v ktorých tieto patria medzi základné tematické celky.

Považujeme za potrebné vytvoriť u žiakov výkonnostný základ pre osobnú sebaobranu, prehĺbiť poznatky z teórie a didaktiky úpolov s možnosťou využitia úpolov. Prehĺbiť pocit osobnej zodpovednosti za seba, za spolužiaka pri riešení nedorozumení, zlepšiť psychickú odolnosť pri následkoch kontaktných stretov, pri riešení nepredvídaných kontaktov, pádov, stavu šokov, zdokonaľovať sebahodnotenie a využitie vlastných schopností na reálnu sebaobranu.

Pre žiakov sú zvlášť vhodné prípravné (základné) úpoly, ktoré umožňujú chlapcom i dievčatám osvojiť si základné zručnosti a návyky a sú vstupnou bránou do športových úpolov a sebaobrany. Prípravné úpoly tiež umožňujú žiakom, aby získali počiatočné informácie o činnostiach pri vzájomnom strete so spolucvičencom, súperom (útočníkom), napr. údery, pády a podobne, o pocite porušenia a straty stability spolucvičenca – súpera, o technike a taktike stretového boja, ako aj o psychickej príprave na kontakt, boj a bojové stretnutie. Žiaci tiež získavajú informácie o správnej technike dvíhania, nosenia a spúšťania bremien a o základoch pádovej techniky, ktorá je dôležitá ako prevencia pred úrazmi v bežnom i športovom živote každého jedinca.

Snahou autorov tejto monografie bolo vypracovať komplexnejší pohľad na problematiku úpolov a ich miesto v školskej telesnej a športovej výchove z pohľadu žiakov základných škôl. Je určená predovšetkým študentom telesnej výchovy na fakultách pripravujúcich budúcich učiteľov a taktiež širokej učiteľskej verejnosti, pretože najmä pre učiteľov z praxe je veľmi dôležité, aby mali prístup k novým poznatkom.

Veľmi úprimne sa chceme poďakovať za veľmi cenné pripomienky a odporúčania oponentom: prof. PaedDr. Karolovi Görnerovi, PhD., a PaedDr. Petrovi Krškovi, PhD.

Autori

1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ

1.1 VÝVOJ A CHARAKTERISTIKA ÚPOLOV

Úpoly patria medzi najstaršie pohybové aktivity človeka. Sú to bojové aktivity, ktoré vznikali na základe ľudskej potreby prežiť. Postupom času s vývojom spoločnosti vyvíjali sa aj bojové činnosti človeka. V rôznych častiach sveta na základe rozličného ponímania bojových aktivít rôznorodými kultúrami vznikali a ďalej sa zdokonaľovali nové bojové športy a bojové umenia, ktoré sa stále využívali na boj či už pri obrane alebo útoku. Zároveň sa však už realizovali rôzne zápasy pre zábavu a takisto sa tieto aktivity praktizovali aj pre zdravie. Keď sa potreba využívať bojové športy a bojové umenia v skutočnom boji vytratila, bojové aktivity nezanikli, ale naďalej sa pestovali v športe. Dnes sa bojové aktivity človeka nazývajú úpoly a vykonávajú sa najmä pre zdravie a radosť. Používaný názov úpoly vznikol v roku 1871 zásluhou Dr. M. Tyrša.

Významným spoločným znakom úpolov je, že ich vývoj vychádzal z vojenských a bojových zručností, ktorých cieľom bolo totálne fyzické zlikvidovanie súpera alebo aspoň jeho fyzické podmanenie. Bojové zručnosti tvorili základ výcviku mužskej populácie, kde sa do popredia popri špeciálnej bojovej príprave dostala aj potreba pripraviť sa na boj pomocou všestrannej telesnej zdatnosti (Bartík, 1999).

Podľa viacerých autorov (Sasahara, 1978; Fojtík, 1981; Levský, 1982; Šebej, 1983) činnosti úpolového charakteru boli a sú najviac rozpracované na Ďalekom východe, kde sa chápu ako bojové umenie, ktoré je veľmi účinným prostriedkom na dosahovanie všestranne zdokonaleného jedinca.

Ďurech (2003, s.5) charakterizuje úpoly ako „telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho technicko-taktické, bojové, útočné, ako i obranné zámery a zvíťaziť nad ním“. Ide v podstate dnes o tzv. športové víťazstvo, kde súpera síce premôžeme, ale nesnažíme sa mu poškodiť zdravie, prípadne až fyzicky ho zlikvidovať.

K takejto situácii však dochádza v prípade porušenia všetkých pravidiel a zákonov v systéme sebaobrany.

Úpoly v súčasnosti plnia ciele a úlohy telesnej výchovy a športu, prispievajú k harmonickému rozvoju jedinca a k osvojeniu a zdokonaleniu všeobecných profesných zručností a návykov, pripravujú občanov i k sebaobrane a sú tak vhodným prostriedkom rekreačnej pohybovej aktivity. Obsahujú telesné aktivity cyklického, acyklického a kombinovaného charakteru, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností, umožňujú si osvojiť životne dôležité pohybové návyky, zručnosti, špecifické poznatky a zvyšujú celkovú úroveň funkčných možností organizmu (Ďurech, 2003, Bartík, 2001, 2005, 2006).

Podľa Ďurecha (2003) a iných autorov úpolové cvičenia dobre rozvíjajú anticipáciu- predvídanie, zvyšujú psychickú odolnosť pri prekonávaní nepríjemných pocitov z úderov, páčení, zásahov zbraní, pádov a tvrdého kontaktu, umožňujú objektívnejšie sebahodnotenie a reálne riešenie stretových situácií. Pomáhajú duševnému, fyzickému a zdravotnému rozvoju jedinca a sú súčasťou profesijnej prípravy špeciálnych skupín armády, polície a iných bezpečnostných zložiek, učiteľov a trénerov telesnej výchovy a športu.

Úpolové aktivity majú význam pre každého jedinca z viacerých hľadísk (Ďurech, 2003):

- **Biomechanické hľadisko** – umožňujú účelné využívanie pôsobenia vnútorných a vonkajších síl v bezprostrednom strete bez, alebo so zbraňou, pri likvidácii odporu súpera a pri víťazstve nad ním.
- **Fyziologické hľadisko** – úpoly umožňujú tvorbu pohybových štruktúr, ktoré sú charakteristické rôznou skladbou od jednoduchých až po veľmi zložité koordinačne náročné pohybové komplexy. Zabezpečujú požiadavku energetickej náročnosti rôznej úrovne, ktorá je ovplyvňovaná objemom telesného zaťaženia (časom trvania stretu) a intenzity zaťaženia (tempa uskutočnenia stretových situácií). Špecificky prispievajú k rozvoju pohybových schopností, špeciálne pôsobia na rozvoj taktilnej a proprioreceptívnej citlivosti a zmyslu pre udržanie statickej

a dynamickej rovnováhy. Významne prispievajú k rozvoju dýchacieho a srdcovo-cievneho systému a kĺbovej pohyblivosti.

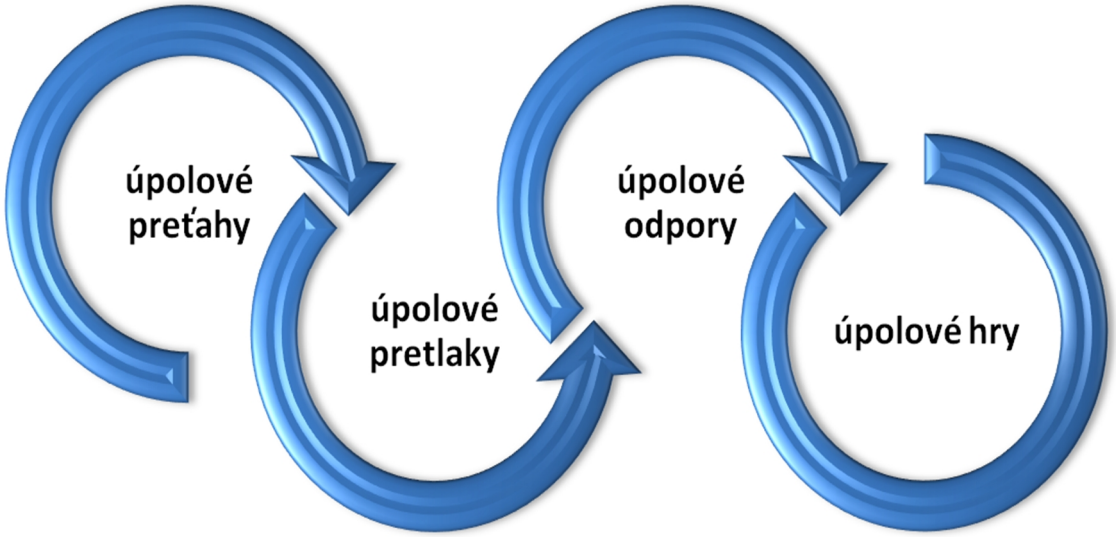
- **Antropomotorické hľadisko** – dávajú možnosť športovej realizácie každému jedincovi akejkoľvek antropomotorickej kategórie.
- **Hľadisko bezpečnosti** – kladne pôsobia na celkovú výchovu, etiku, pomoc druhému a pri osobnom kontakte najmä blokovaním a pádmi môžu predchádzať úrazovosti.
- **Biologické a sociálne hľadisko** – z tohto pohľadu navykajú úpoly na fyzický tvrdý kontakt, ktorý vytvára pocit sociálnej spolupatričnosti (napr. v skupinovom boji) a zvyšujú frustračnú toleranciu jedinca. Osvojovaním úpolov si upevňuje jedinec sebaovládanie, sebaistotu a vyrovnanosť osobnosti a čelí v bežnom živote šokom z náhleho útoku – kontaktu. Veľmi vhodne napomáhajú k odreagovaniu pudu agresivity mládeže, nielen mužov, ale i žien.
- **Zdravotné hľadisko** – venovanie sa úpolom, najmä športovým, zahŕňa osvojenie si rôznych techník ako: akupunktúra, akupresúra, čínska gymnastika, rôzne kondičné systémy a iné prostriedky medicíny Ďalekého východu, čo kladne vplýva i na mentálnu odolnosť jedinca.

1.2 SYSTEMATIKA A KLASIFIKÁCIA ÚPOLOV

Vzhľadom k vývoju a významu telesných cvičení úpolového charakteru je zrejmá ich rôznorodosť. Spoločným znakom väčšiny týchto cvičení je ich vývoj z vojenských alebo bojových zručností, kde bolo cieľom vo vzájomnom kontakte so súperom rôznym spôsobom ho fyzicky zlikvidovať alebo bezvýhradne si ho podmaniť. Pri cvičení úpolov sa počas výcviku a v stretových situáciách využívajú rôzne účelne prispôsobené náčinia (zbrane), improvizované zbrane a hlavne vlastné telo alebo jeho časti ako zbraň (Ďurech a kol., 2000; Ďurech, 2003).

Úpoly sa rozdeľujú na základe charakteru jednotlivých cvičení a možností ich využitia v živote. Ďurech a kol. (2000, 2003) rozdeľuje úpoly na tieto hlavné skupiny:

1. Prípravné (základné) úpoly – najjednoduchšie a najprístupnejšie formy bez osobitného športového zamerania. Nevyžadujú pre ich realizáciu špeciálny výcvik ani prípravu. Okrem plnenia cieľov telesnej a športovej výchovy slúžia ako príprava pre športové úpoly a sebaobranu, s ktorými môžu byť v charakteristike parciálnych činností príbuzné. Rozlišujú sa jednoduchosťou ich vykonávania a menšou náročnosťou na taktiku. Podľa charakteru pohybovej činnosti poznáme:



Obrázok 1 Klasifikácia prípravných úpolov

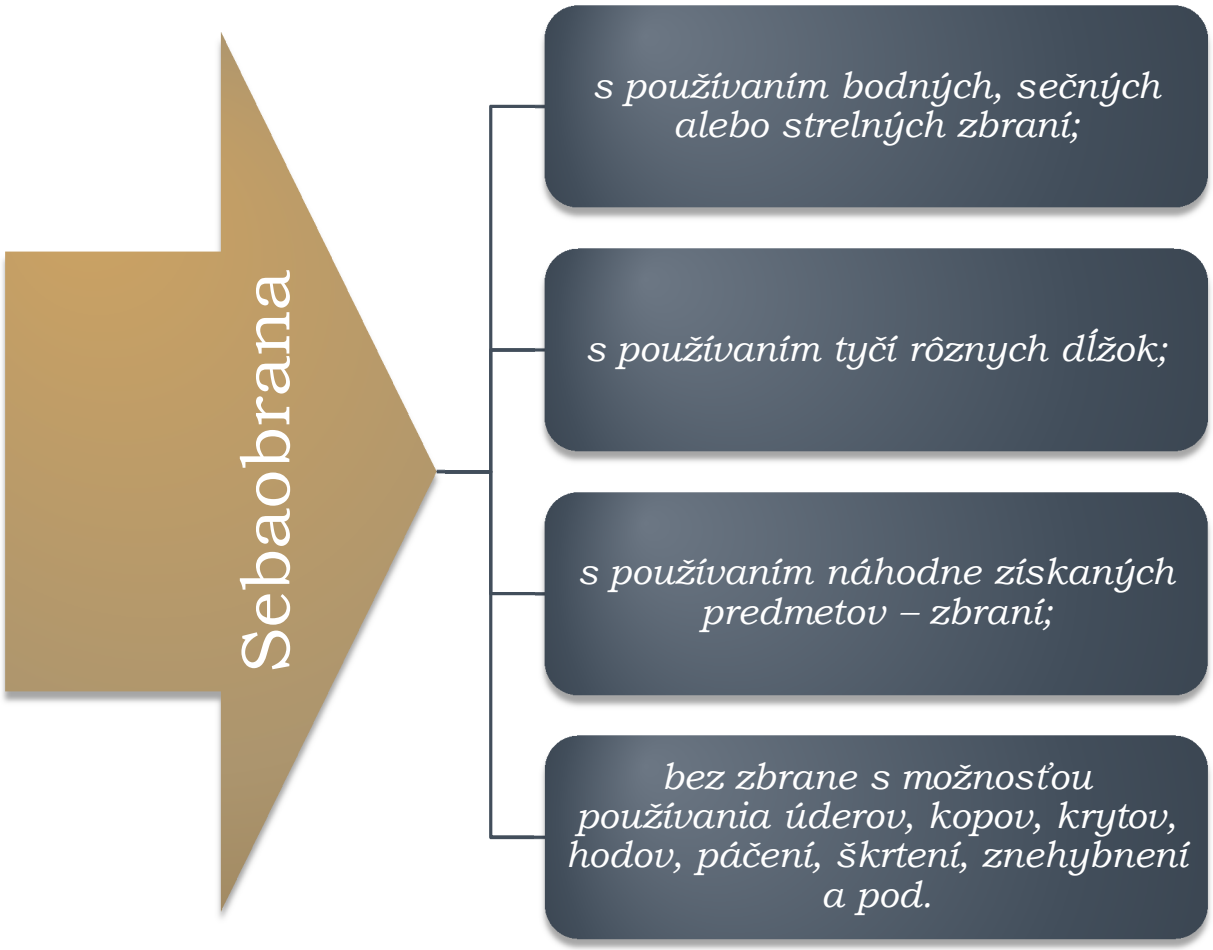
Pri správnom výbere sú vhodné pre všetky vekové kategórie oboch pohlaví.

2. Športové úpoly – majú presne určené pravidlá, evidenciu výsledkov súťaží a pravidelné uskutočňovanie súťaží na rôznej úrovni. Rozdeľujú sa na základe spôsobu dosiahnutia kontaktu so súperom zameraného na jeho porazenie:

- *údery, kopy, kryty časťami tela (box, francúzsky box, thajský box, kick box, karate, kung-fu, teakwondo);*
- *chmaty a znehybnenia (aikido, judo, sambo, sumo, zápasenie gréckorímskym štýlom, zápasenie voľným štýlom);*
- *zásahy chladnými zbraňami (kendo, kobudo, šerm).*

3. Sebaobrana – má najviac zachovaný charakter pôvodných bojových činností, pri ktorých v krajných prípadoch môže ísť o život účastníka. Ide tu o prerušenie rovnosti podmienok v prospech obrancu – napadnutého. Svoje

miesto v úpoloch jej zabezpečujú telesné cvičenia, ktoré sú prostriedkom ovládania sebaobranných zručností. Nemá a ani nemôže mať športové pravidlá a je zameraná najmä proti útoku jednotlivca alebo skupiny. Delíme ju na sebaobranu:



Obrázok 2 Klasifikácia sebaobrany

4. Bojové umenia – činnosti, ktoré majú svoj pôvod na bojisku. Historicky vychádzali len z aktivít bojového charakteru. Sú to pohybové aktivity pôsobiace na jedinca, ktoré majú pôvod v základoch špecifických kultúr. Zároveň majú charakter umenia, sú zacielené na získanie dokonalosti jedinca. Jedinec sa v nich nachádza a konfrontáciou s druhými zisťuje svoje nedostatky, ktoré sa neskôr snaží odstrániť. Známe bojové umenia v jednotlivých oblastiach:

- *Čína – Čung-kuo, Tchai-ti, Pa-kua, Wu-šu, ktoré majú rôzne školy;*
- *Okinawa – okinawské Te so školami: Šuri-te, Naha-te, Tomari-te, Karate-džucu*
- *Kórea – Tchang-su, Hwarang-dó-systémy: Tae kwon do, Ju-soll, Cireum, Keupso – Čhirgi a Pak-čhigi;*
- *Thajsko – Thajský box, Džudo, Krabi-Krabong;*
- *Indonézia a Malajsko: Kris, Pentak-Silat, Bergi-Lat, Kun-Tao;*
- *Filipíny: Sinulog, Dumog, Arnis de Mano;*
- *Barma: Thaing – bez zbrane (Bano, Lethwei, Naban), Banšaj – so zbraňou;*
- *India a Pakistan – Samadžja, Musti-Juddha, Zápasenie-Dharanipata, Asura, Nara, Juddha, Vadžra-Musti, Box-Muki, Binot;*
- *Japonsko – Bukei – majú formu džucu a formu dó. Budo, Nindžucu; systémy prázdnych rúk – Sumai, Sumo, Kumiuči, Džudzucu, Džudo, Aikido, Karate-džucu, Karate-dó.*

Na chápanie systematiky úpolov v súčasnom športe je nutné prijať niektorú z definícií športu. Pre potreby systematiky úpolov bola prijatá definícia z Európskej charty športu (EUROPEAN, 1992). V priebehu vývoja športu sa úpoly chápali rôzne. Väčšinou však zaujímali osobitné miesto v systematike športu.

Do konca 2. svetovej vojny boli úpoly ako ucelený systém prepracovávané iba v sokolskej telocvičnej sústave (TĚLOCVIČNÁ SOUSTAVA SOKOLSKÁ, 1920). Povojnové systematiky, ako ukázala ich analýza, na ňu nadviazali vo vývojovom kontinuu až do súčasnosti (Pavlíček, 1953; Roubíček, 1980; Fojtík 1984; Ďurech, 1993; Reguli, 2005). Jednotlivé kategórie a pojmy sa však chápali rôzne u jednotlivých autorov a v rôznom čase nejednotne, niekedy diametrálne odlišne. Ďalším nedostatkom je aj v posledných ucelených prácach (s výnimkou Ďurecha, 2003) nedostatočné reflektovanie nových úpolových reálií a špecifických cvičení, ktoré sa vykonávajú bez súpera, ale sú nevyhnutným predpokladom pre cvičenia so spolucvičencom alebo súperom, napríklad pády, postoje, premiestnenia atd'.

V rozbore vybraných úpolových športov (aikidó, džudo, karate, zápasenie) sa preukázalo, že každý z nich používa špecifické cvičenia ako prípravu pre vlastné technické prostriedky. Vybrané technické prostriedky sú pritom aplikovateľné v sebaobrane. Problematika úpolových športov je široká, na najvyššej úrovni vo svetovom športovom hnutí (Medzinárodný olympijský výbor a Medzinárodné združenie svetových hier) je zaradených trinásť rôznych úpolových športov (Vít-Reguli, 2010).

Podľa predchádzajúcich záverov bola vypracovaná systematika úpolov. **Úpoly v inovovanej systematike sa chápu ako pohybové aktivity zacielené na kontaktné fyzické prekonanie súpera. Do úpolov zaraďujeme aj špecifické cvičenia, ktoré sú priamou prípravou na kontaktné prekonanie súpera.**

Systematika je zostavená taxonomicky v troch úrovniach (Reguli-Ďurech-Vít, 2007). **Prvou úrovňou** je úroveň úpolových predpokladov. Tvoria ju **bazálne úpolové činnosti** (pohybové aktivity v kontakte s jedným alebo viacerými súpermi), ktoré sú nevyhnutným predpokladom pre ďalšie dve úrovne a takisto základná technika (postoj, streh, pády, ...), ktorá je predpokladom pre všetky úpolové aktivity. Sú teda prípravou a základom - **nazývame ich prípravné úpoly**.

Druhá úroveň zahŕňa jednotlivé **samostatne stojace a navzájom odlišné úpolové systémy.** Každý z nich je relatívne samostatnou jednotkou, spĺňa základné znaky samostatného úpolového odvetvia. **Nazývame ich úpolové športy** a sú zoskupené v ďalších podriadených kategóriách.

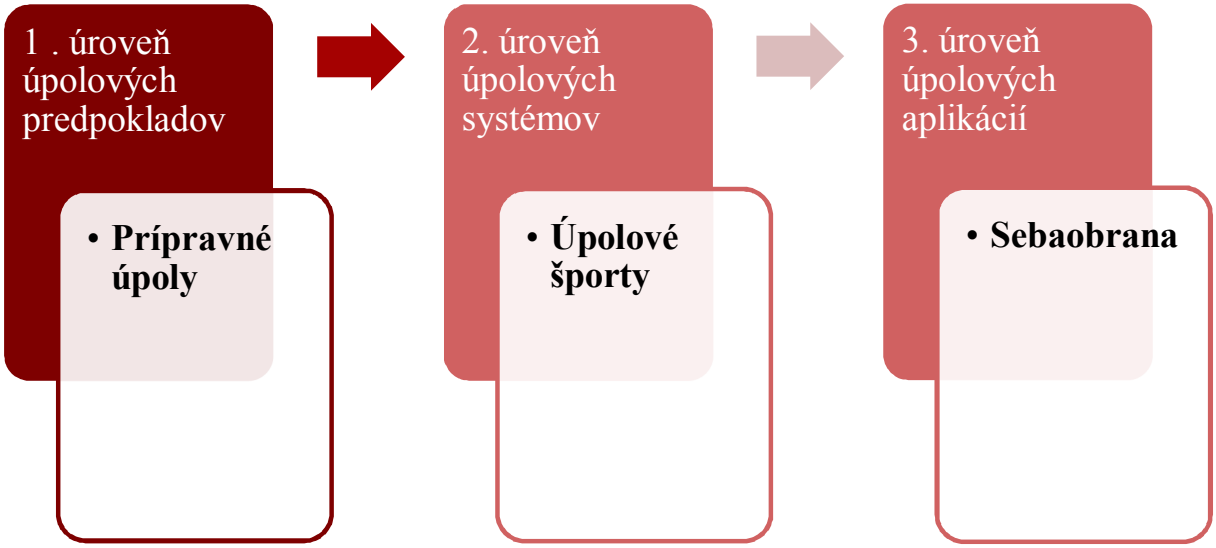
Tretia úroveň je úrovňou **aplikovaných úpolových činností** vhodných na použitie v nevyhnutnej obrane podľa príslušných právnych, etických, spoločenských a iných noriem.

V systematike je použitý **zaužívaný termín sebaobrana**. Táto kategória je čiastočne mimo systému úpolov, pretože nemusí byť cieľovou kategóriou a navyše, úzko súvisí s inými, najmä technickými činiteľmi mimo oblasti športu (najmä s použitím strelných a iných zbraní).

1.3 TAXONÓMIA ÚPOLOV

V taxonomickej systematike úpolov vychádzame predovšetkým z vlastného výskumu z predchádzajúcich rokov (Reguli, 2005, 2004, ale aj Ďurech 2003, 2000).

Taxonómia úpolov pozostáva:



Obrázok 3 Taxonómia úpolov

Prípravné úpoly rozdeľujeme na základné úpoly a základnú úpolovú techniku:

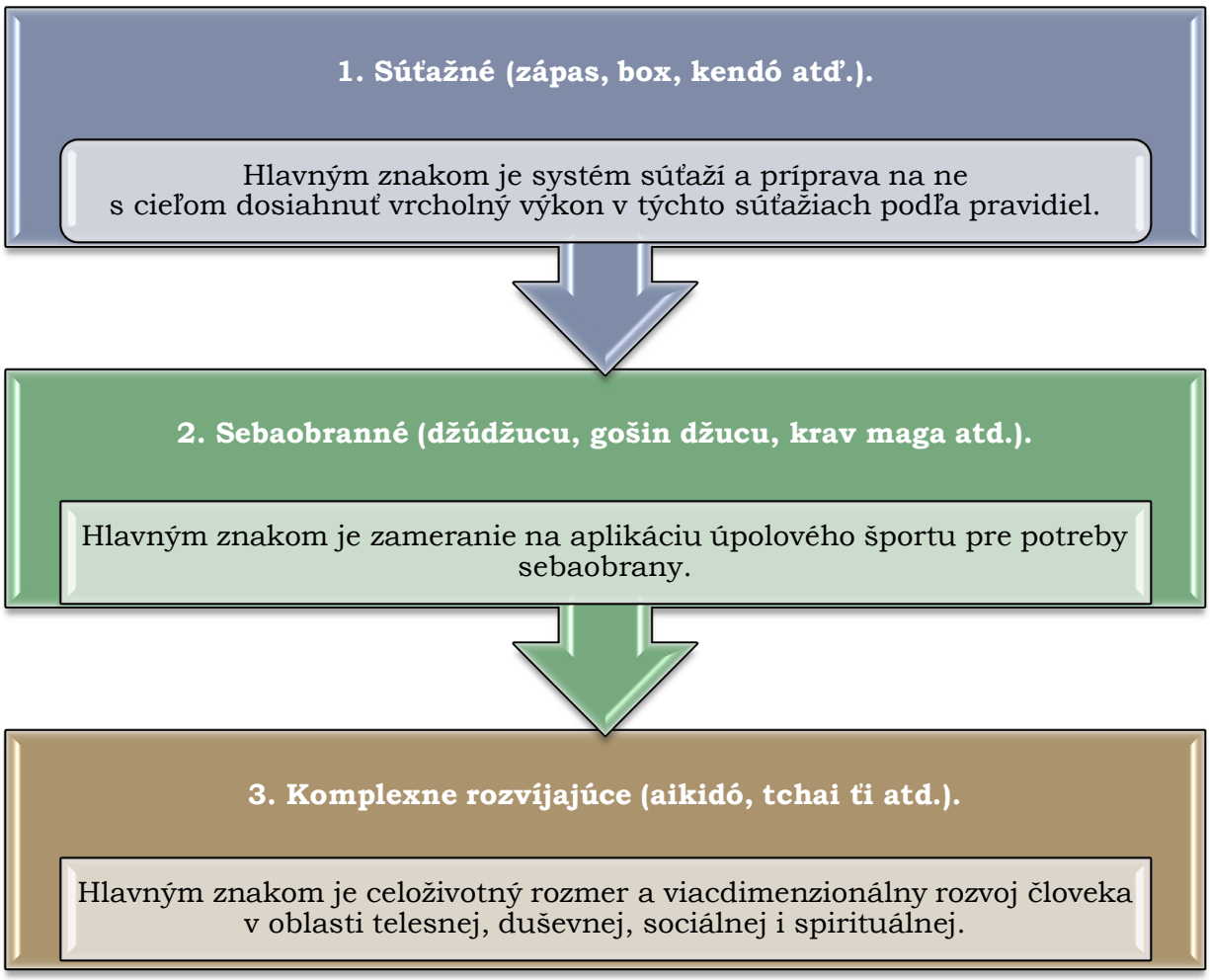
- **základné úpoly:**
  - preťahy;
  - pretlaky;
  - odpory.
- **základná úpolová technika:**
  - polohy;
  - prechody (medzi polohami);
  - pohyby paží;
  - pohyby nôh;
  - obraty tela;
  - premiestnenia;
  - nadviazanie kontaktu;

- dvíhanie, nosenie a spúšťanie živého bremena (partnera);
- pády.

Úpolové športy sú systémy vykazujúce znaky, ako sú napr.: názov, prostriedky, členská základňa, organizácia, metódy a formy výcviku, vzdelávania a výchovy, súťažné športy, systém súťaží a pravidiel a pod.

Možno ich rozdeliť podľa rôznych kritérií. Najvhodnejším sa javí kritérium zamerania.

Jednotlivé skupiny vyjadrujú cieľ, kvôli ktorému sa najmä cvičia:



Obrázok 4 Klasifikácia úpolových športov

Jednotlivé úpolové športy nepatria vždy výlučne práve do jednej zo skupín. Navyše niektoré úpolové športy vo svojej šírke umožňujú v rôznych etapách venovať sa rôznym aspektom.

Bojové umenia sa chápu širšie než úpolové činnosti. Zahŕňajú všetky činnosti vzťahujúce sa na boj, ktorý je povýšený na umenie. Zahŕňajú nielen systémy, v ktorých sú praktikanti v kontakte (priamom alebo prostredníctvom zbraní), teda úpoly, ale aj také, kde je partner iba imaginárny alebo celkom chýba (vrhanie zbraní, bojové plávanie atd.). Niektoré bojové umenia sú úpolmi, niektoré sa k nim približujú (pracujú aspoň s predstavou kontaktu) a niektoré sú od úpolov vzdialené.

Sebaobrana ako aplikovaná úpolová činnosť by sa nemala príliš viazať na nejaký rigorózny, uzavretý systém. Sebaobrana je otvoreným systémom, v ktorom je možné a nevyhnutné podľa okolnosti meniť konkrétne úpolové činnosti tak, aby sebaobrana bola dostatočne účinná a rýchla, aby sa zachovali záujmy chránené zákonom.

Sebaobranu rozdeľujeme na základné druhy:

Obrázok 5 Druhy sebaobrany

Pretože systematika reflektuje usporiadanie prvkov spôsobom, akým sú zoradené v jednotlivých úpolových športoch, je prirodzená aj z hľadiska ich didaktiky a z hľadiska fáz motorického učenia. Rozbor systematiky

ukázal (Reguli, 2004), že aj taxonomické rozdelenie úpolov na prípravné úpoly, úpolové športy a sebaobranu je vhodné aj vzhľadom na školskú telesnú výchovu a jej didaktiku.

1.4 PRÍPRAVNÉ ÚPOLY

1.4.1 Charakteristika a klasifikácia

Jedným tematickým celkom v súčasných osnovách, ktorý má svoje výrazné osobitosti z pohľadu výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove sú úpoly. Podľa Bartíka, (1996, 2001) by sme s vyučovaním úpolov mali začať už na prvom stupni základnej školy. Ako najvhodnejšia forma sa javí forma hravá v podobe prípravných úpolov.

Prípravné úpoly *predstavujú pomerne jednoduché telesné cvičenia úpolového charakteru, ktoré môžu žiaci ihneď uskutočňovať bez toho, aby nacvičovali techniku. Tieto cvičenia majú súťažný, zábavný, herný i bojový charakter. Pri cvičebnom výkone ide o víťazstvo jednoduchým spôsobom, celá činnosť (spôsob a priebeh) je určená jasnými a jednoduchými pravidlami.*

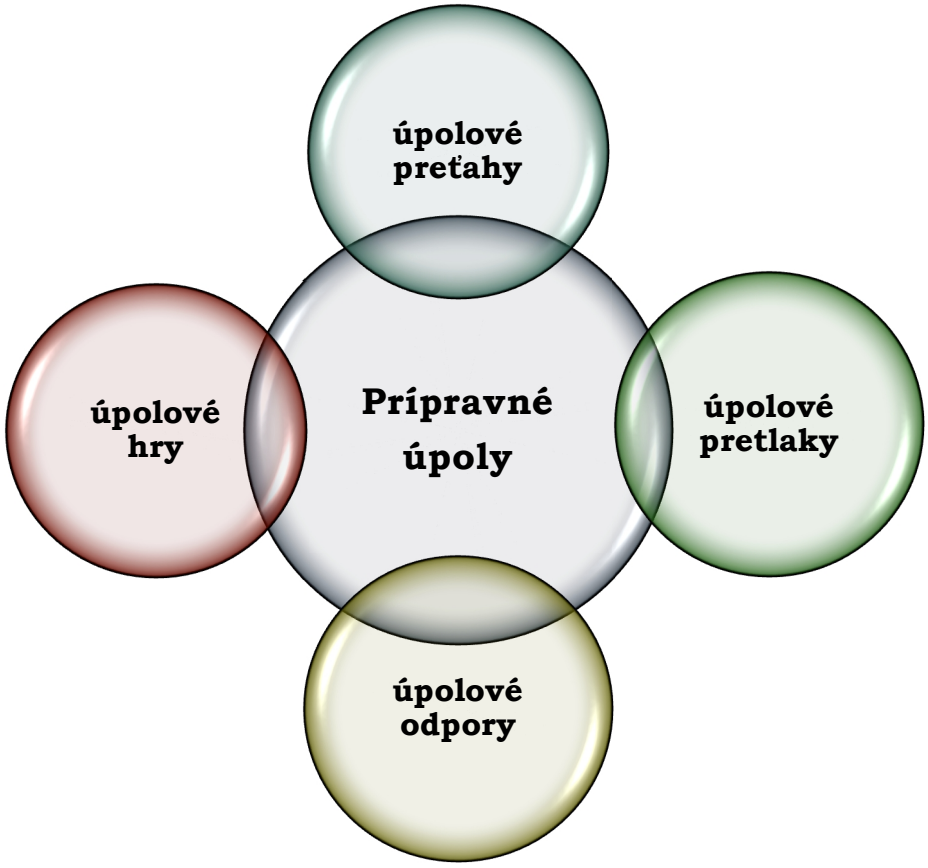
Je dôležité si uvedomiť, že pri súčasnom spôsobe života – keď sa deti, mládež v mnohých prípadoch málo zaoberajú a zaujímajú o pohybové aktivity (Šebrle, 1998; Miklánková, 2001; Vladovičová-Novotná, 2005), pričom viaceré výskumy poukazujú na zvýšené psychické vypätie žiakov v škole, je dôležité pre nich hľadať nové, zaujímavé pohybové aktivity s cieľom zvýšiť záujem žiakov o telesnú výchovu. Prípravné úpoly sú z tohto pohľadu ideálnym prostriedkom, nakoľko hra a hravé činnosti sú pre žiakov najprirodzenejším i najvýznamnejším výchovným prostriedkom pričom svojim aktérom prinášajú najmä radosť a zábavu.

Pri vykonávaní prípravných úpolov žiakov delíme na útočníkov a obrancov. Ide tu o útočnú alebo obrannú činnosť, keď sa obidvaja súperi usilujú o prekonanie odporu a dosiahnutie víťazstva. Určenie útočníka a obrancu má svoje opodstatnenie pri organizácii cvičenia, pretože umožňuje cvičencom sústrediť sa len na útočnú alebo len na obrannú činnosť. Väčšie

nároky na cvičencov vznikajú pri tých cvičeniach, pri ktorých už nerozlišujeme úlohy cvičencov. Cvičenec je súčasne útočníkom aj obrancom.

Prípravné úpoly sú veľmi vhodné aj pre chlapcov a dievčatá, lebo im umožňujú osvojiť si základné zručnosti a návyky a sú vstupnou bránou do športových úpolov a sebaobrany. Prípravné úpoly tiež umožňujú žiakom, aby získali začiatočné informácie o činnostiach pri vzájomnom strete so súperom (útočníkom), napr. údery, pády a podobne, o pocite porušenia a straty stability spolucvičenca – súpera, o technike a taktike boja, ako aj o psychickej príprave na boj a stretnutie. Žiaci tiež získavajú informácie o správnej technike dvíhania, nosenia a spúšťania bremien a o základoch pádovej techniky, ktorá je dôležitá ako prevencia pred úrazmi v bežnom i športovom živote každého občana (Bartík, 1999; Ďurech, 2000; Roubíček, 1984).

Ďurech a kol. (2000, 2003) a Fojtík (1990) rozdeľujú prípravné (základné) úpoly podľa charakteru pohybovej činnosti nasledovne:



Obrázok 6 Klasifikácia prípravných úpolov

Preťahy - súpera premiestňujeme alebo ho len vychyľujeme smerom k sebe. Sila preťahu pôsobí vždy v smere od súpera, sily súperov pôsobia teda od seba prevažne v priamom smere. Cvičí sa najčastejšie v postojoch, menej v kľaku a v sede, poprípade v ľahu. Preťahuje sa cez určitú vzdialenosť, alebo za stanovenú hranicu - métu, preťahovaním sa tiež usiluje o vychýlenie súpera, t.j. o dosiahnutie zmeny jeho postoja či polohy tela. Pri preťahoch sa cvičenec môže usilovať aj o zmenu polohy iba niektorej časti tela súpera (zvlášť paží a nôh) (Roubíček, 1984).

Pretlaky - súpera premiestňujeme alebo ho len vychyľujeme z pôvodného miesta smerom od seba. Sila cvičenca pôsobí vždy v smere k súperovi, najčastejšie vpred, ale aj vzad. Pri pretlakoch prichádzajú do úvahy i smery do strán, hore a dolu. Výkon pretláčania je pre obidvoch cvičencov rovnaký, no treba určiť, či obaja cvičenci útočia, alebo ktorý cvičenec len útočí a ktorý sa len bráni. Pretláča sa najčastejšie v postoji, kľaku, sede, menej v drepe a v ľahu. Ide o pretláčanie na určenú vzdialenosť, za určenú hranicu - métu, o dosiahnutie zmeny postoja alebo polohy tela alebo časti tela súpera.

Odpory - pri nich bránime určenej činnosti súpera, jeho určenému výkonu. Ide o preťahy a pretlaky pri rýchlych prechodoch a vo vzájomných kombináciách, striedavé a nepravidelné uskutočňované ťahania a tlačenia v rôznych smeroch. K jednoduchým cvičeniam pridávame i pohybové a výkonnostne náročnejšie stretnutia. Tu už používame vhodné a jednoduché bojové prostriedky, ktoré uplatňujeme pri športových úpoloch (zasiahnuť niektorú časť súperovho tela časťou tela alebo náčiním; premiestniť súpera alebo zmeniť polohu jeho tela alebo časti tela určeným spôsobom; udržať súpera v určenej polohe za určitý čas a pod.). Uskutočňujeme ich v postoji, kľaku, sede, ľahu. Úlohy cvičencov môžu byť rovnaké, no zväčša bývajú rozdielne.

Úpolové hry - sú kolektívne telesné cvičenia.

Podľa spôsobu a priebehu stretnutia ovplyvneného samostatnou, spoločnou či súčasnou úpolovou činnosťou cvičencov sa môžu rozdeliť podľa Roubíčka (1984) do troch základných typov:

súťaže jednotlivcov	kde všetci účastníci súčasne a navzájom bojujú medzi sebou a každý z nich sa usiluje o vlastné víťazstvo, poprípade o najlepší výsledok a umiestnenie. Väčšinou sa bojuje do určeného časového limitu, niekedy až do rozhodnutia - do doby, keď najlepší jednotlivec ako prvý splní stanovenú, pre všetkých hráčov rovnakú úlohu;
stretnutie družstiev - pri ktorých spolupracuje celá skupina	každý jej člen sa zapája v prospech svojho celku. Spoluhráči - spolubojovníci si môžu vzájomne aj pomáhať, všetci sa usilujú o víťazstvo svojho kolektívu. Niektoré stretnutia tohto typu preberajú herný charakter, s uplatňovaním povolených úpolových činností. Úlohy súperov pri týchto hrách bývajú prevažne rovnaké, môžu však byť aj odlišné;
stretnutie družstiev - kde dochádza k samostatných a stanoveným stretnutiam	menšie skupinky, alebo každý člen kolektívu bojuje sám, bez pomoci ostatných: dosiahnutý výsledok sa započítava družstvu, ku ktorému patrí. Stretnutia v jednotlivých skupinkách či dvojiciach prebiehajú najčastejšie súčasne, cvičebné úlohy súperov môžu byť odlišné.

Obrázok 7 Úpokové hry - klasifikácia

Patria sem rôzne motivované, súťaživé stretnutia uskutočňujúce sa v jednej alebo i vo viacerých vzájomne súperiacich skupinách. Tu sa jednotlivé druhy prípravných úpolov využívajú účelovo, uplatňujú sa a vystupujú ako prostriedky na dosiahnutie určeného výkonu, obyčajne na splnenie úlohy určenej pravidlami. Treba však dodržiavať určené pravidlá.

Jednou zo zložiek prípravných základných úpolov je osvojovanie techniky pádov a techniky dvíhania, nosenia a spúšťania cvičencov a bremien.

Cvičenie prípravných úpolov je zväčša veľmi efektívne, žiaci sú po celý čas ich vyučovania v neustálej aktivite. Preto je dôležité sledovať ich únavu, ktorá môže mať záporný vplyv na techniku a taktiku vlastnej činnosti. Do popredia vstupuje celková bezpečnosť aktérov, ktorá sa skvalitňuje riešením organizačného zabezpečenia (Bartík, 1999; Fojtík, 1990).

Pomerne veľké množstvo jednotlivých foriem prípravných úpolov dovoľuje, aby si každý učiteľ zvolil, vytvoril alebo prispôsobil také formy, ktoré zodpovedajú stupňu telesného a duševného rozvoja žiakov a materiálnym podmienkam školy. Výberom cvičení je možné meniť objem a intenzitu zaťaženia a zamerania na rozvoj pohybových schopností. Intenzitu možno zväčšiť voľbou cvičení, napr. rýchlostného charakteru, objem zvýšením počtu opakovaní a zaraďovaním cvičenia s väčším zastúpením požiadaviek na silové schopnosti.

Učiteľ, ktorý nezaraďuje do vyučovacích hodín telesnej výchovy prípravné úpoly, ochudobňuje ich obsah, nakoľko nerozvíja u žiakov niektoré zručnosti a schopnosti,
ktoré nie je možné dosiahnuť inými prostriedkami (Fojtík, 1990; Ďurech, 2000; Bartík, 1999; Adamčák, 2004; Reguli, 2005).

V zmysle pedagogicko-organizačných pokynov na školský rok 2008/2009 v záujme komplexného formovania osobnosti a zdravého vývinu žiakov je možné v rámci tvorby školských vzdelávacích programov využiť priestor na zvýšenie hodín telesnej výchovy podľa podmienok školy a regiónu. Táto skutočnosť dáva priestor na širšie využívanie tak obľúbených aktivít akými sú hry a hravé činnosti na základných školách medzi ktoré právom patria aj prípravné úpoly.

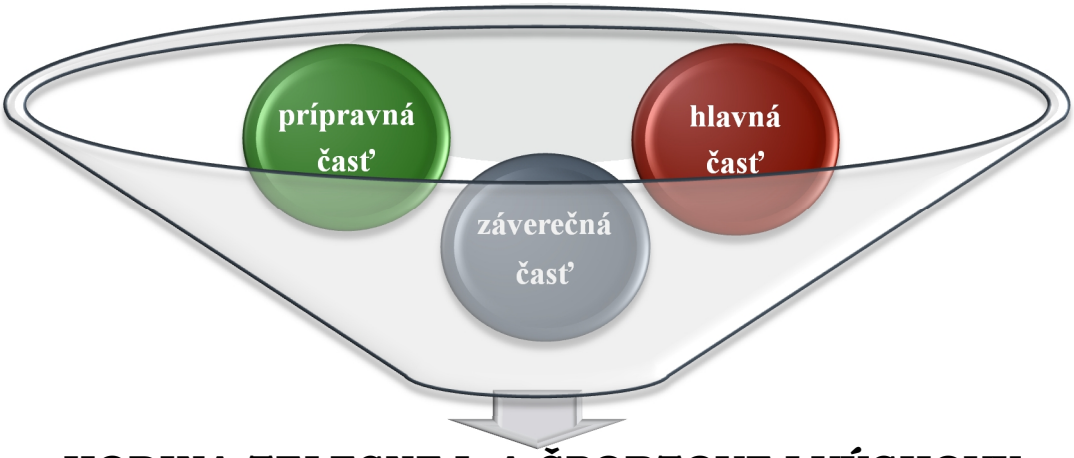
1.4.2 Miesto prípravných úpolov v školskej telesnej výchove

S vyučovaním prípravných úpolov začíname až vtedy, keď žiakov už dobre poznáme (Fojtík; 1990). Jednotlivé cvičenia je dôležité vhodne premyslieť, energicky riadiť a dôsledne dodržiavať pravidlá. Hľadisko bezpečnosti by malo byť na prvom mieste (napr. v blízkosti žiakov nemajú byť žiadne prekážky, na ktoré by mohli naraziť a pod.), z ktorého má podľa Bartíka (1996) aj množstvo učiteľov strach - množstvo učiteľov sa obáva zvýšenej úrazovosti a výskytu rôznych druhov zranení. Výsledky Adamčáka (2003) však poukazujú na skutočnosť, že pri dôslednej organizácii úpolových cvičení zo strany učiteľa a dôkladnom vysvetlení jednotlivých pravidiel, nedochádza pri úpolových cvičeniach a hrách k zvýšenej úrazovosti na hodinách telesnej výchovy.

Pri realizácii prípravných úpolov učiteľ vedie žiakov k veľkému bojovému snaženiu, avšak na druhej strane potláča bezohľadné zákroky. Vyučujúci venuje pozornosť aj primeranej vzdialenosti cvičiacich od stien. Cvičenia v dvojiciach uskutočňujú žiaci buď priamo na podlahe telocvične alebo
na žinenkách, v závislosti od charakteru cvičenia.

Vekové ohraničenie využívania prípravných úpolov na hodinách telesnej výchovy je široké – od prvého stupňa základnej školy až po žiakov stredných škôl. Dajú sa ľahko naučiť, upraviť tak, aby vyhovovali každému podľa fyzických a psychických dispozícií a aktuálneho stavu cvičiaceho (Slížik, 2008).

Prípravné úpoly môžeme zaraďovať do všetkých častí vyučovacej hodiny:



HODINA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY S VYUŽITÍM PRÍPRAVNÝCH ÚPOLOV

Obrázok 8 Miesto prípravných úpolov na hodinách telesnej a športovej výchovy

Do prípravnej a hlavnej časti hodín sú vhodné cvičenia dynamické, náročnejšie na pozornosť a rýchlosť. Ak ich chce učiteľ zaradiť do záverečnej časti, treba, aby cvičenia vybral starostlivejšie, aby nebol narušený cieľ záverečnej časti. Do záverečnej časti je vhodnejšie zaraďovať cvičenia statické bez nárokov na rýchle premiestňovanie, silu a rýchlosť. Z aspektu vekových osobitostí žiakov mladšieho školského veku má byť čas trvania jednotlivých cvičení v prípravnej a hlavnej časti vyučovacej hodiny 20 - 30

sek., pretože ide o cvičenia rýchlostno-silového charakteru vykonávané v anaeróbnej zóne metabolického krytia energetického výdaja.

Aplikáciou vhodne zvolených prípravných úpolov, si žiaci na hodinách telesnej výchovy osvojujú nové vedomosti a formujú pohybové zručnosti hravou formou, ktoré zanechajú v žiakoch pozitívny zážitok. Tieto zážitky sa potom spájajú so školou, so školským kolektívom a pomáhajú tak utvárať vzťah detí k škole i k učeniu ale aj k úpolovým aktivitám.

1.4.3 Využitie telocvičného náradia a náčinia v prípravných úpoloch

Veľkou výhodou prípravných úpolov je, že k ich realizácii netreba osobitné, špeciálne zariadenia a náčinie. Veľmi dobre ich možno vykonávať v prírode, na ihrisku, v nezariadených priestoroch, na snehu, v plytkej vode, v piesku a pod. (Ďurech, 2000). S využitím rôznorodých pomôcok môžeme prípravné úpoly pre žiakov zefektívniť a spestriť. V mnohých prípadoch ich môžeme modifikovať - na tento účel môžeme použiť bežné telocvičné náradie a náčinie.

Lavičky majú v telesnej výchove široké uplatnenie, nakoľko na nich môžu cvičiť jednotlivci ale aj skupiny, sú ľahko prenosné. Poskytujú množstvo kombinácií s iným telocvičným náradím. Do školskej telesnej výchovy ich po prvýkrát zaviedol P. H. Ling.

Samotná dĺžka lavičiek sa v súčasnosti pohybuje od 180 cm do 360 cm. Pri výbere vhodných lavičiek by sme si mali všimnúť aj ďalšie rozmery lavičky – najmä šírku hornej dosky ale aj výšku lavičky. Najmä horná doska lavičky by mala byť hladká a neporušená.

Príklad:

Boj o vychýlenie z rovnováhy na lavičke

Popis hry: Dvojica žiakov stojí čelom k sebe na lavičke obrátenej užšou stranou hore. Ťahaním, strčením sa každý snaží druhého vychýliť z rovnováhy a dosiahnuť, aby súper bol nútený zoskočiť z lavičky na zem.

Obmena: lavička je obrátená širšou stranou hore a žiaci na nej stoja na jednej nohe.

Švihadlo je ďalším vynikajúcim prostriedkom, ktoré môže spestriť a obohatiť strečingové cvičenia, nakoľko nie je finančne náročné. Je vhodné na rozvoj pohybových schopností a telesnej zdatnosti nielen v telesnej výchove na ZŠ, ale i v tréningových jednotkách. Toto náčinie sa dá vhodne využiť v jednotlivých častiach, alebo v celých hodinách kondičného zamerania.

Príklad:

Preťahovaná vo štvorici

Popis hry: Štvorica drží zviazané dlhé švihadlo do tvaru štvorca a každý sa usiluje pretiahnuť súpera tak, aby dosiahol métu 2m vzdialenú od rohu štvorca v smere uhlopriečky.

Palice (tyče) predstavujú jedno z najstarších telocvičných náčiní, vplývajú na správne držanie tela a rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a priestorovo-orientačnej schopnosti a kĺbovej pohyblivosti. Ich veľkou výhodou je to, že nie sú finančne náročné. Pri cvičení strečingu môžeme využiť aj ich modifikácie – rukoväť z metly, alebo si ich môžeme aj sami vyrobiť. Samotná dĺžka palice môže byť rôzna (krátke, dlhé) a cvičiť s ňou môžeme jednoručne alebo obojručne. Držať ju môžeme podhmatom, nadhmatom, dvojhmatom a cvičíme s ňou v čelnej, bočnej a vodorovnej rovine, čo dáva cvičeniam dostatočnú pestrosť. Pri cvičeniach palice môžu slúžiť aj ako prekážka, či opora jednotlivcov alebo dvojíc. Zaujímavou novinkou sú pružné tyče – aerobar.

Príklad:

Prevaľ protivníka na chrbát

Popis hry: Dvaja hráči sedia oproti sebe tak, že sa navzájom dotýkajú prstami na nohách. V ohnutých lakťoch a pod ohnutými kolenami súpera obaja držia palicu. Na znamenie učiteľa sa obaja snažia jeden druhému navzájom podstrčiť chodidlá pod jeho nohy. Tlakom paží a chodidiel podsunutými pod nohami súpera smerom hore sa snažia prinútiť súpera, aby sa prevalil na chrbát.

Podľa slovníka cudzích slov termín **„medicimbal“** predstavuje ťažkú plnenú loptu. Ide o jedno z najstarších, ale dodnes často používaných gymnastických náčiní. Technológia výroby je v súčasnosti rôznorodá:

- *medicimbalová lopta z pravej hovädzej kože* - pôvodná technológia plnenia pieskom a kúdeľmi v kombinácii s modernou kožou výborne spĺňa požiadavky viacerých športových odvetví aj v súčasnosti;
- *medicimbalová lopta zo syntetickej kože na báze PUR*. Vnútornú vrstvu tvorí podlep z režnej tkaniny. Náplň vnútornej časti lopty tvoria zdravotne nezávadné produkty ako drvený korok, klasy kukurice, textil, useň, styropor, ekostyrén apod.
- *plné gumové lopty – heavymed* – rôznych farieb.
- *kombinácia medicimbalu a jednoručných činiek* (ide o lopty s gumovým povrchom, ktoré majú ľahko uchopiteľné otvory pre ruky s farebnými značkami pre ich rýchle rozlíšenie;

Vo všetkých prípadoch existuje široká škála veľkostí (od 6,5 cm a viac) a hmotností jednotlivých plných lôpt (od 0,5- 5kg a viac).

Samotná hmotnosť plných lôpt musí však zodpovedať veku žiakov, ich telesnej a technickej vyspelosti. Pre mládež do 14 rokov a pre ženy stredného veku používame 1-2 kg plné lopty, u 15-17 ročných chlapcov 3-4 kg plné lopty, u dievčat rovnakého veku 2-3 kg. V špeciálnej športovej príprave je možné použiť aj plné lopty ťažšie ako 5kg.

Príklad:

Boj o loptu

Popis hry: Hráčov rozdelíme do dvojíc, pričom jeden z dvojice hráčov kľačí uprostred žinenky, hlavou k jej dlhšej strane a zaľahne plnú loptu hruďou. Zo strán ju pridržiava rukami (predlaktia na zemi) a má za úlohu ju udržať. Druhý hráč sa nad ním skláňa v strehovom postoji s rukami na jeho chrbte, na signál sa snažia čo najskôr zobrať loptu prvému tak, že sa snažia ju čo najskôr položiť na bok a tak si uľahčiť uchopenie lopty. Tento zápas o loptu môžeme tiež limitovať časom, napr. 30 sekundami. Hráči si počítajú, koľkokrát získa útočník loptu, potom nasleduje výmena úloh.

V školskej telesnej výchove na všetkých stupňoch škôl by **žinenka** mala patriť medzi základné telocvičné vybavenie. Cvičením na koberci, karimatkách alebo iných náhradných podložkách (v školách s nedostatočným materiálnym vybavením) si pri niektorých cvikoch môžeme spôsobiť rôzne poranenia a úrazy.

V školách sa v súčasnom období nachádzajú rôznorodé žinenky - v šírkach od 100 do 200 cm, v dĺžkach od 140 až 300 cm a v hrúbke od 4 až 20 cm, ktoré sú naplnené a potiahnuté rozmanitým materiálom (molitan, koža koženka, plátno, PVC a pod.).

Medzi najvhodnejšie z hľadiska telovýchovného procesu môžeme zaradiť viacúčelové gymnastické žinenky vyrobené z vysoko odľahčeného polyetylénu, ktoré výborne izolujú chlad od podlahy, sú ľahko umývateľné a nenasiakavé. K ďalším prednostiam týchto žineniek patrí veľká farebná škála a protisklzový povrch.

Príklad:

Rozbaľ skrčenca

Popis hry: Na žinenke, je jeden z dvojice hráčov zbalený v ľahu do polohy „skrčenca“. Druhý z dvojice sa ho snaží čo najrýchlejšie celého rozbaliť. Zásadou je, že tá končatina alebo časť tela, ktorá bola natiahnutá protihráčom, nesmie byť opäť pokrčená. Je zakázané škrabanie, alebo stláčanie bolestivých miest a pod. Dovolené je uplatniť len silu. Zaznamenávame čas, za ako dlho bol prvý „rozbalený „ alebo do akej miery bol „rozbalený“ za určitý čas.

V poslednom období sa pojem **fitlopta** spája s pomôckou, s ktorou sa stretávame čoraz častejšie nielen v rehabilitačnej telesnej výchove, ale aj vo fitnes centrách, rekreačnej a školskej telesnej výchove (Bartík-Jurašková, 2004) . Okrem toho si fitlopta našla aj svoje miesto v tréningových programoch vrcholových športovcov (Výboh-Tóth, 2003), ale aj cvičenia s fitloptou v tehotenstve sú stále populárnejšie. Fitlopty (Kyseľovičová, 1997) boli po prvýkrát použité v roku 1965 vo Švajčiarsku, kde fyzioterapeuti pomocou nich cvičili s deťmi, ktoré boli po mozgovej obrne. V súčasnom období je ponuka fitlôpt na našom trhu široká – výrobcovia ponúkajú lopty s rôznou farbou, tvarom (guľatý, elipsovitý a i.) a veľkosťou (najčastejšie rozmery sú 45 cm, 55 cm, 65 cm a 75 cm).

Niektoré lopty majú držiaky, drobné masážne výstupky, vo vnútri guľôčky (farebné guľôčky sa vo vnútri víria pri pohybe lopty), vyrobené sú aj fitlopty pre nevidiacich (lopta má vo vnútri akustické guľôčky).

Príklad:

Sumo

Popis hry: Na zemi vyznačíme tri rovnobežné čiary dlhé tri metre. Dvaja hráči sa postavia na strednú čiaru čelom oproti sebe, pričom každý z hráčov má jednu fitloptu. Fitlopty si vzájomne oprú oproti sebe a pokúšajú sa jeden druhého vytlačiť za koncovú čiaru. Hráme na dohodnutý počet víťazstiev.

Ribstol (rebrina) náradie švédskeho pôvodu (šírky asi 1 m, výšky 3 m s priečkami 8-10 cm od sebe vzdialenými) predstavuje výbornú strečingovú pomôcku, nakoľko pri mnohých cvičeniach slúži ako opora pre jednotlivé časti tela a jeho celku. Pri samotných cvičeniach na rebrine sa o ňu môžeme opierať, stáť, viseť sedieť alebo ležať pri nej. V súčasnosti je ponuka rebrín široká a popri drevených rebrinách sú novinkou na trhu najmä univerálne kovové rebriny (obr.5), ktoré sú odolné vysokému namáhaniu, majú nastaviteľné úchyty a je možné ich rozobberať.

Príklad:

Súboj tarzanov

Popis hry: Dvaja hráči súťažia na jednej rebrine o to, kto prvý vylezie na vrchol ako prvý. Je zakázané súpera udierať, kopať, resp. inak hrubo poraniť súpera.

Okrem vyššie popísaných náčiní a náradí môžeme využiť aj iné telocvičné náradie a náčinie (švédska debna, gumenný expander, stuhy a pod.), prípadné iné pomôcky, ktoré pôvodne neboli určené na úpolové hry- stolička, stôl, uterák opasok a pod.

Využitím rôznych cvičebných pomôcok tak môžeme prispieť nielen k vyššej efektivite jednotlivých cvičení, ale zároveň môžeme u žiakov zvýšiť aj obľúbenosť prípravných úpolov.

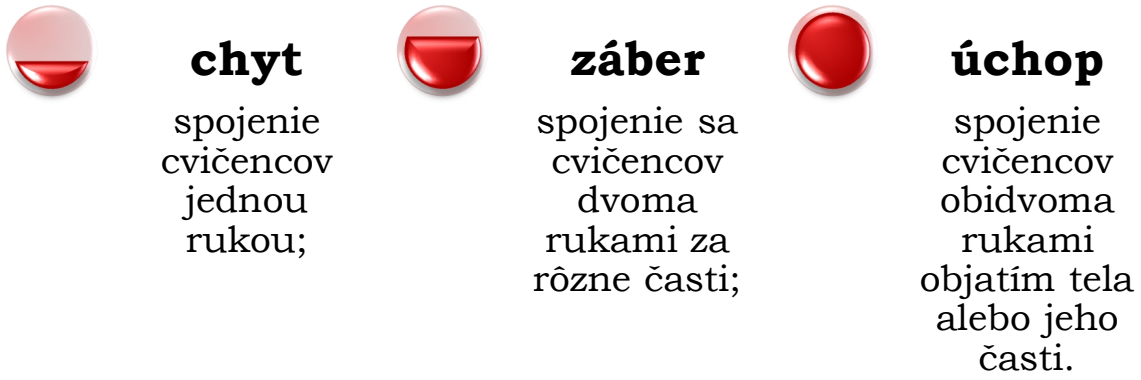
1.5 ZOVŠEOBECŇUJÚCE POŽIADAVKY V KOMPLEXE ÚPOLOV

Charakteristické kritériá, typické pre oblasť úpolových aktivít, sú obsiahnuté v zovšeobecňujúcich požiadavkách, ktoré vyplývajú z celkového pochopenia pohybovej štruktúry jednotlivých úpolových činností, ktoré majú

identickú základnú charakteristiku. Tieto činnosti majú spoločné znaky, ktoré rešpektujeme a je potrebné si ich osvojiť, nakoľko vytvárajú optimálne predpoklady pre použitie širokej škály útočných a obranných techník v bojovom strete.

Fojtík(1984, 1990) Ďurech(1994,1996) rozdeľujú požiadavky na úpoly nasledovne:

1. **základné – východzie bojové postavenia (treba zaujať základnú plohu postoj – streh).** Streh je druh postoja, ktorý je potrebný pre realizáciu úpolovej činnosti. Streh môže byť čelný, ľavý alebo pravý.
2. **premiestňovanie k súperovi i od neho (chôdzou, skokom, výpadom, obratom).** Ním dosahuje účastník stretu vytvorenie východzej situácie pre vedenie útoku, obrany, protiútoku.
3. **kontakt so súperom – kontakt so súperom je základná podmienka pre vykonanie technickej činnosti (chmatu).** Kontakt medzi obidvoma účastníkmi stretu nastáva prostredníctvom chytu, záberu a úchopu bezprostredne za niektorý segment alebo športový úbor:



Obrázok 9 Možnosti kontaktu so súperom

4. **pády (ukemi) –** prispievajú k zníženiu úrazovosti v stretových situáciách. nemajú bojový, úpolový charakter. Sú výslednou činnosťou súperovho chmatu. Možno ho charakterizovať ako pohyb objektu – cvičenca zvislým

smerom k podložke, spôsobený zemskou príťažlivosťou. Pri páde je hlavným cieľom rozloženie nárazu na čo najväčšiu plochu chrbta a bokov stehien, lýtok a najmä paží. Pády členíme na pád vpred (mae-ukemi), pád vzad (ushiro-ukemi), pád bokom (joko-ukemi).

5. **techniky zdvíhania, nosenia a skladania súpera** – v stretových situáciách je snahou každého účastníka dosiahnuť u súpera stratu stability zdvihnutím alebo prenesením.
6. **techniky základných bojových činností** – osvojovanie si a zdokonaľovanie týchto techník v jednotlivých úpolových športoch je vlastne obsahom technicko-taktickej prípravy. Základom pohybového obsahu úpolových športov sú zručnosti s prevažne zložitou pohybovou štruktúrou acyklického charakteru. Napr.v džude sú to techniky hodov, znehybnení, páčení a škrtení.

1.6 VÝZNAM ÚPOLOV AKO PROSTRIEDKU TELESNEJ VÝCHOVY

1.6.1 Teoretické poznatky o úpoloch z historického pohľadu

Problematikou úpolov sa v minulosti zaoberali mnohí významní autori vo svojich dielach

o telesnej výchove a športe. Odporúčali úpoly ako jeden z osvedčených prostriedkov pri výchove fyzicky a psychicky zdatnej mládeže. Zvláštnu pozornosť úpolom venoval anglický pedagóg J. Lock (1632 - 1707), ktorý vo svojom diele " Some thoughts concerning education " (1693) vypracoval ako prvý teóriu telesnej výchovy, ktorú pokladal za jednu z metód pri výchove mládeže a do ktorej zaradil aj zápasenie.

Nemecký pedagóg J.Ch.F.Guts - Muths (1759 - 1839) ako prvý zaradil zápasenie do povinnej telesnej výchovy. Vo svojom diele "Gymnastik für die Jugend (1793) píše, že zápasenie sa má používať ako prostriedok na upevnenie zdravia, pozdvihnutie odvahy, spevnenie a zohýbanie tela. Guts - Muths rozdelil technické činnosti na :

Obrázok 10 Delenia technických činností v úpoloch podľa Guts-Muthsa

Guts - Muths sa už vo svojich začiatkoch zaradenia úpolov do učebných osnov zaoberal zápasením nielen vo všeobecnosti, ale konkrétne popísal niekoľko možností zápasníckeho spôsobu boja:

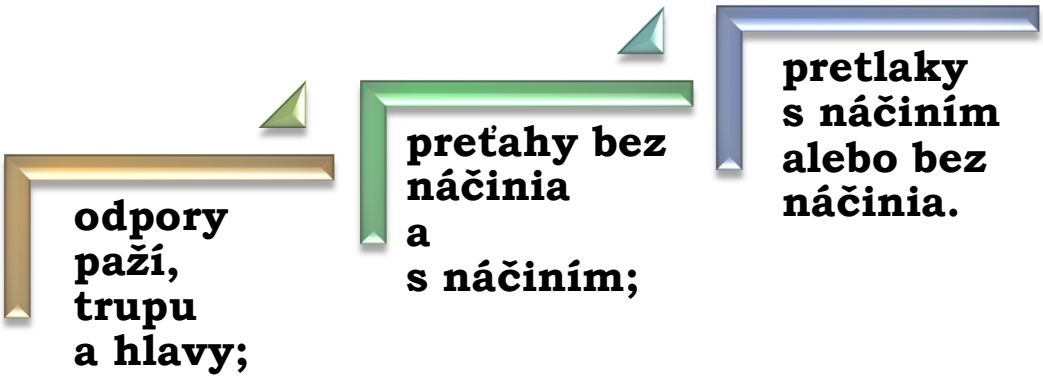
- najjednoduchší bol tzv. **ľahký boj,** v ktorom išlo o vytlačenie súpera
  z ohraničeného územia, alebo dostať sa súperovi za chrbát,
- ďalším spôsobom bol tzv. **poloboj**, v ktorom sa počítal počet zdvihnutí
  z podložky, dráha prejdená so zdvihnutým súperom a čas oslobodenia sa z úchopu;
- tretím spôsobom bol tzv. **celý boj**, ktorého podstatou bolo udržať súpera v ľahu na podložke dovtedy, až kým je neschopný ďalšieho odporu;
- podstatou tzv. **zdvojeného boja** bolo dostať súpera z polohy ľah vpredu do polohy ľah vzadu;
- najnáročnejším spôsobom boja bol tzv. **združený boj** - kombinácia vyššie uvedených spôsobov boja.

Autor sa vo svojom diele zaoberá aj významom úpolových cvičení z fyziologického a psychologického hľadiska a zdôrazňuje potrebu zaradenia úpolov do učebných osnov.

Ďaľším autorom, ktorý sa zaoberal úpolmi bol zakladateľ turnerského hnutia v Nemecku F.L. Jahn (1778 - 1852). Jahn vo svojom diele " Die Deutsche Turnkunst" (1816) rozpísal spôsoby vykonávania zápasníckych cvičení a upravené pravidlá pre mládež. Na našom území sa vo veľkej miere pričinil o rozvoj úpolov a o ich zaradenie do telesnej výchovy český teoretik telesnej výchovy a zakladateľ Sokola dr. Miroslav Tyrš (1832 - 1884). Vo svojej práci " Základové tělocviku" (1873) charakterizoval zápasenie ako jeden z najvšestrannejších športov. Ďaľšími autormi, ktorí sa zaoberali vo svojich prácach aj úpolmi boli I.B. Zoch (1843 -1921) "Krátky návod k vyučovaniu telocviku hlavne pre národnie školy" (1873), V. Pergl -"Šplh, řebřík, kladina, břemena, kužele, stálky, odpory, švihadlo krátké, skok vysoký, rúznosti pro cvičitele dorostu" (1927).

V. Fiala -"Všeobecná sústava telesných cvičení" (1945). Rozdelil jednotlivé telesné cvičenia do desiatich odborov. Do tretieho odboru zaradil úpoly.

Ďaľším autorom bol J. Šterc - "Názvosloví základné tělesné výchovy" (1972), ktorý zaradil do úpolov odpory, preťahy, pretlaky, zápasenie, box a sebaobranu. Zameriava sa na tzv. základné úpoly, ktoré rozdelil na tri cvičebné druhy:



Obrázok 11 Cvičebné druhy úpolov podľa Šterca

J. Chovan (1972) rozdeľuje cvičenia do piatich skupín A - E.

Do tretej skupiny zaradil odpory, ktoré rozdeľuje na preťahy, pretlaky, zápas, džudo, pästiarstvo a šerm.

Uvedení autori sa v minulosti pričinili o propagáciu úpolov a o to, aby sa nevytratili z učebných osnov telesnej výchovy na jednotlivých stupňoch

a typoch škôl. V poslednom období sa najaktívnejšie problematikou využitia úpolov v školskej telesnej výchove zaoberali, Fojtík (1984, 1990, 1995), Roubíček (1984), Ďurech (1993, 1994, 1996), Ďurech-Mlsna-Zemková-Čuperka (1996), Zbiňovský (1996, 2003, 2004, 2005, 2007), Bartík (2004,2005,2006), Reguli (2000, 2004, 2005), Sližik (2002, 2003, 2004, 2005, 2006) a ďalší.

V Čechách sa najmä I. Fojtík zaslúžil o vypracovanie ucelenej koncepcie výučby úpolov v 5. - 8. ročníku základnej školy. Na Slovensku uznávaným odborníkom a dlhoročným propagátorom za vyššiu úroveň vyučovania úpolov na školách je M. Ďurech. Má veľkú zásluhu na vypracovaní systému výučby úpolov v telesnej a športovej výchove na 2. stupni základnej školy a na stredných školách. Spoločne s B. Mlsnom, E. Zemkovou a F. Čuperkom sa podieľali na koncepcii a obsahovom zameraní tematického celku športové úpoly a sebaobrana v inovovaných učebných osnovách telesnej a športovej výchovy pre 2. stupeň základných škôl a tiež pre stredné školy, ktoré sú v platnosti od 1.9.1997.

Problematika úpolov na 2. stupni základnej školy a na stredných školách je dobre spracovaná a záleží len na vyučujúcich ako budú úpolové cvičenia zavádzať do konkrétneho vyučovacieho procesu. Určité vákuum vidíme vo výskumnej oblasti využitia úpolových cvičení a úpolových hier v telesnej výchove na 1. stupni základnej školy v zmysle možností, ktoré nám poskytujú platné učebné osnovy. Čiastočne sme sa o vyplnenie tejto medzery pokúsili našou výskumnou aktvitou (Bartík, 1999, 2000, 2001, 2003, 2006). Domnievame sa, že by bolo vhodné, aby sa uvedenou problematikou bližšie zaoberali aj ďaľší odborníci z oblasti úpolov.

1.6.2 Úpoly v školskej telesnej výchove

Úpoly svojím špecifickým charakterom a zameraním podobne ako ďalšie pohybové aktivity prispievajú k všestrannému rozvoju cvičencov. Úpolové cvičenia dávajú cvičencom možnosť účelne využívať svoje vnútorné a vonkajšie sily, prispievajú k rozvoju pohybových, silových, orientačných

a rovnovážnych schopností. Pri ich cvičení sa priaznivo rozvíja srdcovo-cievny a dýchací systém ako aj kĺbová pohyblivosť. Úpolové cvičenia môžu vďaka ich diferenciácii na jednotlivé hmotnostné kategórie realizovať všetky telesné typy žiakov. Učia žiakov na tvrdý fyzický kontakt, rozvíjajú schopnosť sociálnej spolupatričnosti a znižujú ich frustračnú citlivosť. Okrem toho úpolové cvičenia vplývajú na mentálny rozvoj a odolnosť cvičencov (Petrov, 1978; 1984; Šoptenko, 1976; 1977; Karpinskij, 1979; Straus, 1979; Regner-Šoptenko, 1981; Depasquale, 1984; Kormaňák, 1986; Ďurech, 1985; 1994). Celkovým prínosom úpolových cvičení je anticipácia, ktorá umožňuje správne a rýchle reakcie na rôzne problémové situácie. Nezanedbateľný je tiež prínos úpolových cvičení, a to najmä úpolových hier v skupinách pre rozvoj kreativity detí (Bartík, 1999; 2005; 2006; Ďurech a kol., 2000; Ďurech, 2003; Macák, 1978; Vaněk a kol. 1980; Ďuríček, 1986; 1989; Havlínová, 1986; Petrov, 1996 a ďalší).

Podľa renomovaných odborníkov v oblasti fyziológie a športu (Šturlajter a Brozmanová, 1992; Seliger a kol., 1980) majú úpoly mnohostranný vplyv na organizmus cvičencov. Vykonávajú sa v podmienkach meniacej sa situácie, ktorá si vyžaduje presnú reakciu na príslušné podmienky. Úpoly patria medzi neštandardné cvičenia, pri ktorých sa často striedajú obdobia vysokoaktívnej a miernej pohybovej aktivity. Pri rozmanitých a vysokointenzívnych pohyboch dochádza často k intenzívnej činnosti vegetatívnych orgánov a k výraznému zvýšeniu energetického metabolizmu.

Pri cvičeniach úpolov je energia čerpaná do vysokej miery anaeróbne. Osobité nároky sa kladú na funkcie systémov zmyslového vnímania a funkcie druhej signálnej sústavy. Zrakový analyzátor sa tu uplatňuje v presnom odhade vzdialenosti, v udržiavaní rovnováhy a pri odhadovaní zámerov súpera. Z analyzátorov sa uplatňujú receptory svalové, šľachové, kĺbové a vestibulárne. Dýchanie je nepravidelné a v určitých fázach dochádza k zadržaniu dychu. Úpoly kladú značné požiadavky na nervovo-svalovú koordináciu a na rýchlu a správnu reakciu. Pri dlhodobejšom cvičení

úpolov sa zvyšuje kinestetická citlivosť a skracuje reakčná doba (Bartík, 1999).

Podľa Fojtíka (1990) zmysel vyučovania úpolov na školách môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. Úpoly majú dôležitý význam na **vytváranie vlastností a schopností** potrebných na obranu demokracie, slobody, práva a morálky.
2. **Pomáhajú rozvoju zručností** sebaobrany a väčšej psychickej odolnosti.
3. **Sú vynikajúcim kondičným cvičením** a v dostatočnom rozsahu rozvíjajú väčšinu pohybových schopností.
4. **Zdokonaľujú chápanie mechaniky telesných pohybov.**
5. **Rozvíjajú kontrolu telesných pohybov a kontrolu psychických stavov.**
6. **Umožňujú lepšie poznať vlastné schopnosti a reálne sebahodnotenie.**
7. **Prispievajú k sociálnej spolupatričnosti a ohľaduplnosti** k spolužiakovi (súperovi).

Pri úpolových cvičeniach má učiteľ vynikajúcu príležitosť dobre poznať charakterové vlastnosti žiakov, ich schopnosť spolupracovať, prekonávať bolesť, únavu a pod.

Význam úpolov z hľadiska sebaobrany vyzdvihujú napr. Matras (1957), Honzík –Chaloupek (1979), Fojtík (1981), Short (1984), Wolf (1985), Bernstein (1985), Harding –Nelson (1985), Batt – Engel (1986), Seaborne (1987), Adamčák – Bartík (2003, 2006) Bartík – Sližik (2003, 2005).

Na význam úpolov z hľadiska prípravy žiakov so zdravotným postihnutím poukazujú Lev (1986), Everett (1985), Bartík (1998), Bartík – Sližik (2003).

Úpoly, konkrétne zápasenie, boli zaradené do školskej telesnej výchovy na Slovensku už v 18. storočí. V 19. storočí zaradil a rozpracoval úpoly do sokolského systému telesnej výchovy zakladateľ Sokola Dr. Miroslav Tyrš (1832 – 1884), ktorý sa na našom území vo veľkej miere pričinil o rozvoj úpolov a ich zaradenie do telesnej výchovy. Od tých čias sa stávajú súčasťou učebných osnov jednotlivých typov vzdelávania (Bartík, 1999).

V porovnaní s ostatnými telesnými cvičeniami sú však úpolové cvičenia na školách málo rozšírené, napriek tomu, že sú u žiakov veľmi obľúbené. Úpolové cvičenia majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia. Preto treba poskytnúť úpolovým cvičeniam na hodinách telesnej výchovy viac priestoru (Ďurech a kol., 2000; Bartík, 2001, 2005, 2006).

Problematikou úpolov v školskej telesnej výchove na základných, stredných a vysokých školách sa okrem už spomenutých autorov zaoberali aj Zbiňovský (1996), Ďurech-Mlsna-Zemková-Čuperka (1996), Polgár (2006), Hrubý (2006) a ďalší.

1.6.3 Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly

Organizácia cvičenia na hodinách venovaných úpolovým aktivitám by mala byť vedená cieľavedome, s dôrazom na cieľ vyučovacej hodiny. Proces výučby úpolov si vyžaduje odbornú prípravu učiteľa, ktorý by mal zvládnuť techniky základných úpolov, zovšeobecňujúce požiadavky na stretovú činnosť v úpoloch a základné techniky jednotlivých úpolových športov a bojových umení. Táto činnosť si vyžaduje maximálne dodržiavanie didaktických zásad (Ďurech, 1996).

Úpolové cvičenia môžeme využívať v každej časti vyučovacej hodiny. Svojou povahou a možnosťami ponúkajú priestor pre svoje pravidelné využívanie hlavne v prípravnej časti vyučovacích hodím. Môžu byť použité aj v hlavných častiach vyučovacích hodín ako spestrujúce, či oživujúce činitele výučby, napríklad gymnastiky. Najvyužívanejšími úpolovými cvičeniami sú cvičenia základných úpolov, ktoré sa vyznačujú ľahkým prevedením, jednoduchosťou aj pre menej nadaných a zdatných žiakov, či neskúsených pedagógov.

Základné úpoly môžu byť vyučované na akomkoľvek priestranstve bez nárokov na vybavenie, či špecifickejšie podmienky. Je nevyhnutné, aby

chlapci a dievčatá cvičili oddelene a nedochádzalo k ich vzájomnému porovnávaniu. Najvhodnejšou formou cvičenia je cvičenie vo dvojiciach. Cvičenie vo dvojiciach je najefektívnejšie z pohľadu zapojenia všetkých žiakov do vyučovacieho procesu. Ak je nepárny počet cvičencov, utvoríme jednu trojicu, v ktorej sa cvičenci pri cvičení striedajú. Základným kritériom pre vytvorenie dvojíc by mala byť telesná výška a hmotnosť.

Učiteľ by mal prispôsobiť náročnosť cvičenia úrovni telesnej zdatnosti žiakov. Súťaže jednotlivcov sú výkonnostne náročnejšie pretože vyžadujú samostatné rozhodovanie, iniciatívu, cvičenec sa musí spoliehať len na vlastné sily a schopnosti. Tieto cvičenia podporujú sebadôveru, ctižiadosť, cieľavedomosť a zvyšujú odvahu (Ďurech, 1996). Ich priebeh sa po vysvetlení pravidiel a úrazovej bezpečnosti podľa potreby správne usmerňuje, dbá sa na dodržiavanie pravidiel a čestný spôsob boja. K väčšiemu zatraktívneniu súťaží môže pedagóg vyhodnocovať jednotlivé cvičenia podľa úspešnosti splnenia zadanej úlohy a na konci hodiny odmení víťazov, alebo potrestá porazených Ďalším možným spôsobom formy cvičenia sú vyraďovacie súťaže, ktoré ale nie sú pri veľkých kolektívoch vhodné, pretože vyradení (slabší, menej obratnejší) cvičenci sa ďalej nezúčastňujú cvičenia.

Bezpečnosť pri vyučovaní úpolov býva hlavným dôvodom absencie úpolov vo vyučovaní telesnej výchovy. Tak ako vo všetkých vyučovacích hodinách telesnej výchovy, aj v hodinách zameraných na úpoly je vyučujúci povinný dodržiavať zásady úrazovej zábrany. Ako uvádza Mikuš a kolektív(2002) učiteľ musí postupovať podľa učebných osnov, poznať zdravotný stav všetkých žiakov a urobiť všetky nevyhnutné bezpečnostné opatrenia – poučiť o pravidlách disciplíny, zásadách úrazovej zábrany, zabezpečiť dopomoc, či skontrolovať náradie a náčinie. Výskumy Adamčáka(2004) dokazujú, že pri dôslednej organizácii úpolových cvičení zo strany učiteľa a dôkladnom vysvetlení jednotlivých pravidiel nedochádza pri úpolových cvičeniach k zvýšenej úrazovosti na hodinách telesnej výchovy.

Medzi pravidlá, ktorých dodržiavanie si úpolové cvičenia vyžadujú zahrňujeme hlavne rešpektovanie partnera ako spolucvičenca a nie ako súpera, prispôsobenie sa úrovni doterajších vedomostí a zručností žiakov,

vysoký stupeň individuálneho prístupu k žiakom a dodržiavanie metodického radu nácviku jednotlivých cvičení.

1.6.4 Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy na základných školách

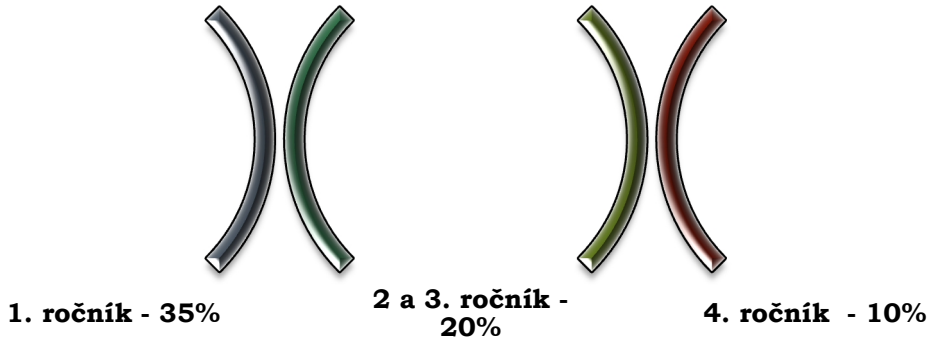
Z hľadiska historického pohľadu úpoly mali rozdielne postavenie a miesto v učebných osnovách telesnej výchovy na základných a stredných školách. Pôvod dnešného rozvoja a zaradenia úpolov do osnov treba hľadať v minulosti. Na našom území bolo zápasenie zaradené do školskej telesnej výchovy už v 18. storočí a v 19. storočí boli úpoly rozpracované v sokolskom systéme telesnej kultúry. **Úpolové aktivity mali svoje pevné miesto vo väčšine učebných osnov aj v minulom storočí v menšom či väčšom rozsahu**:

Učebné osnovy telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy (Bratislava, 1995).

Učebné osnovy pre 1. - 4. ročník základnej školy schválené Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 18. mája 1995 pod číslom 157/95 - 211 ako učebné osnovy pre 1. - 4. ročník základných škôl s platnosťou od 1. septembra 1995 ustanovujú výchovno-vzdelávací cieľ vyučovacieho predmetu, obsah a rozsah učiva a naznačujú základné metódy, organizačné formy a postupy pri preberaní jednotlivých častí a tematických okruhov učiva. Tieto učebné osnovy v porovnaní s predchádzajúcimi nevystupujú ako dogma, ale dávajú učiteľovi možnosť prispôsobiť ich podmienkam regiónu a školy.Dominantnou zmenou v oblasti cieľov predmetu telesná výchova je pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, formovanie psychických, intelektuálnych a ďalších vlastností osobnosti tak, aby sa telovýchovné aktivity a šport stali aj v neskoršom veku trvalou potrebou a súčasťou spôsobu života. Obsah telesnej výchovy na základe prevládujúcich

znakov a dominantnej funkcie je rozčlenený do tematických celkov, ktoré sú záväzným základným učivom, ale odporúčaný rozsah je orientačný. Učiteľovi sa ponecháva autonómia pri voľbe primeraného obsahu prispôsobeného podmienkam a pri realizácii primeraných foriem a metód práce v súlade s demokratickými a humanizačnými princípmi vo výchove. Všetky obsahové zmeny realizované podľa podmienok jednotlivých škôl však musia rešpektovať zásady optimálneho rozvoja žiaka a bezpečnosti vyučovania telesnej výchovy. Nové poňatie telesnej výchovy sa odráža aj v konkrétnych cieľoch jednotlivých tematických celkov a preto sa chceme venovať stručnej analýze tematických celkov **pohybové hry a prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia, pretože práve do týchto dvoch tematických celkov svojim charakterom patria aj úpolové cvičenia a úpolové hry.**

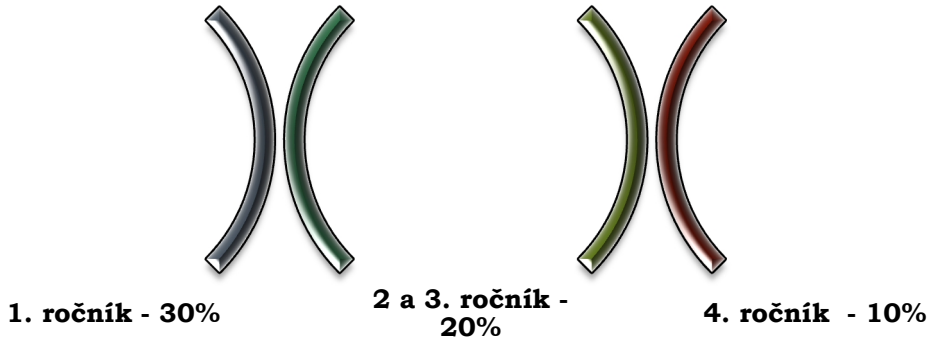
Rozsah tematického celku pohybové hry v jednotlivých ročníkoch je nasledovný:



Obrázok 12 Rozsah tematického celku pohybové hry podľa ročníkov

Jeho obsah tvoria pohybové hry pre úvodnú časť vyučovacej hodiny, pohybové hry pre hlavnú časť hodiny so zameraním na rozvoj všeobecných pohybových schopností, jednoduché úpolové hry v dvojiciach a skupinách, hudobno-tanečné hry a pohybové hry na ukľudnenie organizmu v záverečnej časti vyučovacej hodiny. Z uvedeného je zrejmé, že **úpolové hry**

sú jednoznačne zaradené do učebných osnov telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy. Taktiež rozsah tematického celku prípravné, kondičné, koordinačné, kopenzačné**,** relaxačné a iné cvičenia v jednotlivých ročníkoch je nasledovný:



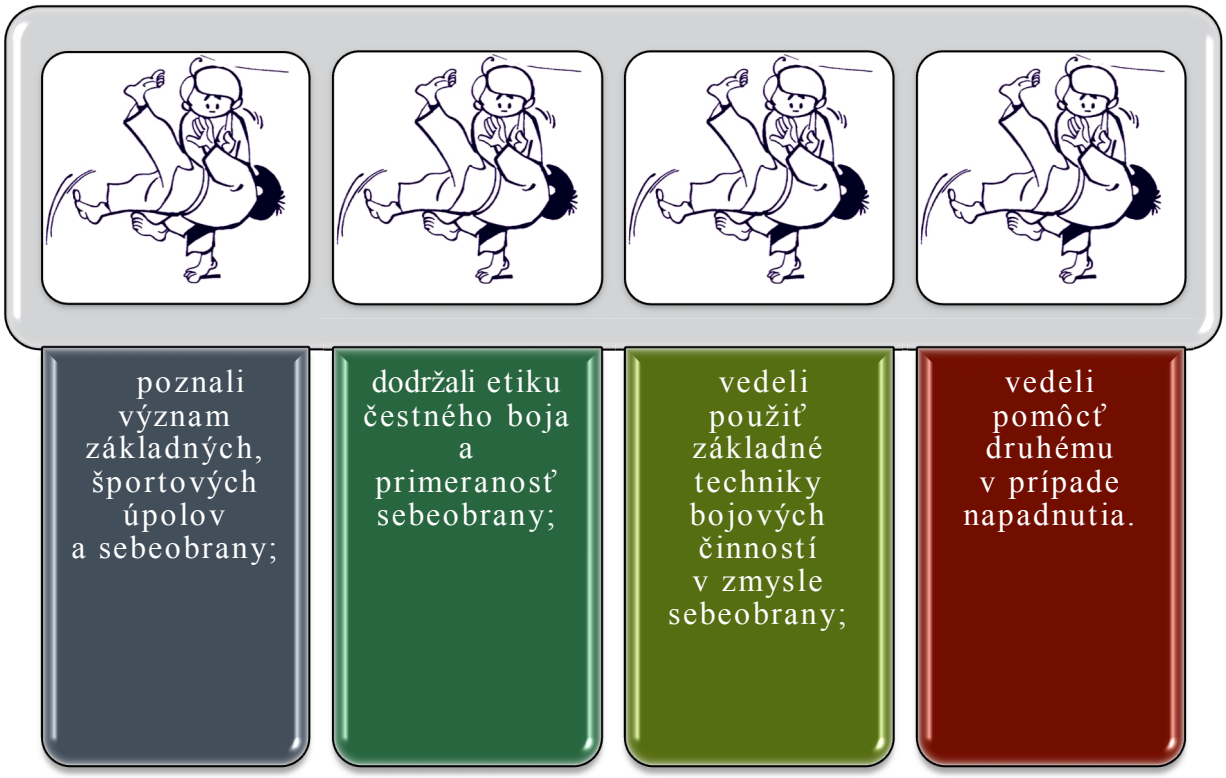
Obrázok 13 Rozsah tematického celku celku prípravné, kondičné, koordinačné, kopenzačné, **relaxačné a iné cvičenia**

Jeho obsah tvoria cvičenia bez náčinia, s využitím náradia a cvičenia v prírodných podmienkach. Ide o cvičenia motivačné, pre rozvoj tvorivosti, naťahovacie, dýchacie, uvoľňovacie, rýchlostno-silové, vytrvalostné, obratnostné, flexibilné, kompenzačné a relaxačné. **Úpolové cvičenia bez náčinia a s náčiním (úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory) ako významné kondičné cvičenia veľmi vhodne prispievajú k plneniu cieľov tohto tematického celku**. Inovované učebné osnovy a tri vyučovacie hodiny telesnej výchovy týždenne poskytujú vyučujúcim dostatočný priestor na aplikáciu aj menej používaných pohybových činností, medzi ktoré patria aj úpolové cvičenia. Závisí to predovšetkým od odbornej pripravenosti vyučujúcich a od ich ochoty zavádzať aj menej známe a netradičné prostriedky telesnej a športovej výchovy do vyučovacieho procesu.

Učebné osnovy telesnej výchovy pre 5. až 9. ročník základných škôl (Bratislava, 1997)

Boli schválené Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 3. apríla s platnosťou od 1. septembra 1997. Obsah predmetu telesná výchova je rozpracovaný do 17 základných a šiestich výberových tematických celkov. **Medzi tieto celky je zaradený aj samostatný celok Úpoly, ktorého obsah sa vyučuje priebežne vo všetkých ročníkoch. Úpolové hry majú svoje pevné miesto aj v tematickom celku Pohybové hry. Tiež aj tematický celok Kondičné cvičenia svojím charakterom poskytuje vyučujúcim dostatok priestoru na využívanie úpolových cvičení.** Výberové tematické celky rozširujú tradične vyučované základné tematické celky o pohybovej činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, učiteľa, miestne tradície a pod. **Medzi výberové celky sú zaradené aj športové úpoly a sebaobrana a to vo všetkých ročníkoch pre chlapcov aj dievčatá**.

Ciele tematického celku Úpoly sú v učebných osnovách telesnej výchovy vymedzené tak, aby žiaci:



Obrázok 14 Ciele tematického celku úpoly

Na koncepcii a obsahovom zameraní tematického celku Športové úpoly a sebaobrana sa podieľali M. Ďurech, B. Mlsna a E. Zemková. **Práve doc. Miroslav Ďurech, ktorý je na Slovensku uznávaným odborníkom a dlhoročným propagátorom vyššej úrovne vyučovania úpolov na školách, má veľkú zásluhu na vypracovaní systému vyučovania úpolov v telesnej výchove na 2. stupni základných škôl.**

Obsah učiva úpolov na 2. stupni základnej školy je určený v prvom rade dôležitosťou činnosti pre celý život človeka (technika pádov). Prípravné úpoly, strehy, držanie súpera na podložke i technika porazenia o-goši sú základom pre boj so súperom a majú široký význam v telesnej výchove, v športe i pri sebaobrane (Fojtík, 1990).

Učivo v tematickom celku Úpoly je rozdelené na základné a rozširujúce.

Základné učivo si môže a má osvojiť prevažná väčšina žiakov, je záväzné pre učiteľov aj pre žiakov. Vyučuje sa v 5. až 9. ročníku a zahrňuje:

- **Špecifické poznatky** – význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany; význam techniky základných postojov a narušenia stability súpera; význam techniky pádov; význam techniky dvíhania a skladania bremien a súpera; význam etiky čestného boja; primeranosť sebaobrany; pády dopredu, dozadu a nabok.
- **Pohybové činnosti** – dvíhanie, nosenie, skladanie súpera; základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany (základy aikido, karate, džudo, šerm, zápasenie, iné bojové umenia); cvičenia na rozvoj obratnosti a pohyblivosti na zemi.

Rozširujúce učivo nie je záväzné, využíva sa po osvojení základného učiva na ďalšiu motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy a individuálne predpoklady žiakov. Aplikuje sa v zdokonaľovacom výcviku a zaraďuje sa až v 7. – 9. ročníku:

- **Špecifické poznatky** – bolestivé a zraniteľné miesta ľudského tela; základné princípy sebaobrany; pravidlá športových úpolov.
- **Pohybové činnosti** – zdokonalenie východiskových polôh (postoje); dvíhanie, nosenie, skladanie súpera v sťažených podmienkach stretu;

pády do strehových postojov; osvojenie si nových techník bojových činností v zmysle sebaobrany; oboznámenie sa s ďalšími bojovými umenia a úpolovými športmi (box, aikido, džudo, karate, sumo, kobudo, šerm, zápasenie, sambo a iné bojové umenia).

Podľa nášho názoru učebné osnovy poskytujú dostatok priestoru na využívanie prípravných a športových úpolov vo vyučovacom procese. Rezervy vidíme v metodickom spracovaní úpolov pre konkrétne vyučovacie hodiny. V tejto oblasti je potrebné zaktivizovať vedeckých pracovníkov na vysokých školách a v spoluprácis metodickými centrami vydávať metodické materiály o problematike úpolov, ktoré by boli vhodným prostriedkom pre skvalitnenie vyučovania na 2. stupni základných škôl.

1.7 ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM – ISCED I

Charakteristika učebného predmetu:

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne zacielené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu – pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Ciele učebného predmetu:

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

Obsah:

Učivo jednotlivých tematických celkov je široko koncipované preto, aby si učiteľ vzhľadom k reálnym podmienkam školy a špecifikám svojej triedy

mohol vybrať adekvátne pohybové prostriedky, ktorými môže splniť projektované ciele a prispieť k rozvoju kompetencií žiakov.

Tabuľka 1 Prehľad tematických celkov podľa ŠVP ISCED 1

	TEMATICKÝ CELOK/ročník	1.	2.	3.	4.
1 1.TC	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	30%	30%	30%	30%
2 2.TC	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30%	30%	30%	30%
3 3.TC	Kreatívne a estetické pohybové činnosti	15%	15%	15%	15%
4 4.TC	Psychomotorické cvičenia a hry	15%	15%	15%	15%
5 5.TC	Aktivity v prírode a sezónné pohybové činnosti	10%	10%	10%	10%

1. TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti: Zvládnutie elementárnych predpokladov pre zvládnutie základných atletických disciplín – beh, skok, hod, poradové cvičenia, elementárne zručnosti z akrobacie – zmeny polôh, obraty, prevraty, polohy strmhlav.

2. TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry: Prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať spoločné pravidlá. Uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach. Prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.

3. TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti: Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec. Základné poznatky o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností s akcentom na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

4. TC: Psychomotorické cvičenia a hry: Jogy, relaxačné, dýchacie a strečingové cvičenia. Základné pojmy: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela.

5. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.

Z pohľadu úpolov práve úpolové cvičenia v dvojiciach a úpolové hry svojím pohybovým chrakterom vhodne zapadajú do druhého tematického celku. Považujeme za vhodné aplikovať ich vo vyučovacom procese v primárnom stupni vzdelávania. Taktiež považujeme za dôležité už na tomto stupni realizovať so žiakmi pádovú techniku ako významný prvok z hľadiska úrazovej prevencie.

1.8 ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM – ISCED II

Štátny (celonárodný) vzdelávací program (ŠVP) škôl je podľa nového školského zákona hierarchicky najvyšší cieľovo programový projekt vzdelávania, ktorý zahŕňa rámcový model absolventa, rámcový učebný plán školského stupňa a jeho rámcové učebné osnovy. Predstavuje prvú, rámcovú úroveň dvojúrovňového participatívneho modelu riadenia škôl. Vymedzuje všeobecné ciele škôl ako kľúčové spôsobilosti (kompetencie) vo vyváženom rozvoji osobnosti žiakov a rámcový obsah vzdelania. Je východiskom a záväzným dokumentom pre vytvorenie individuálneho školského vzdelávacieho programu školy, kde sa zohľadňujú špecifické lokálne a regionálne podmienky a potreby.

(http://www.statpedu.sk/documents//16/vzdelavacie_programy/statny_vzdelavaci_program/isced2_jun30.pdf).

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch *modulov*:

Obrázok 15 Moduly telesnej výchovy podľa ŠVP ISCED 2

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

A/ základné tematické celky

Poznatky z telesnej výchovy a športu

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Plávanie

Sezónne činnosti

Povinný výberový tematický celok

Testovanie

B/ Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry

Korčuľovanie

Korčuľovanie in line

Snowboarding

Cvičenie v posilňovni

Aerobik, aquaaerobik

Športové úpoly a sebaobrana

Ľadový hokej

Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku Poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov. Obsah základných tematických cieľov je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva sa odporúča, aby základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika sa vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky sa odporúčajú vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky. Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou Plávania. Tematický celok Plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový tematický celok je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam (http://www2.statpedu.sk/buxus/generate_page.php_page_id=1221.html).

Jednou z výrazných zmien, ktoré sú súčasťou nového procesu vzdelávania je dôslednejšie zameranie na výstup zo vzdelávania. Dôležité je, aby bol jasne sformulovaný výstup a zdôvodnené zaradenie obsahu vzdelávania. Je to štruktúrovaný popis spôsobilostí. Vzdelávanie je vtedy úspešné, ak vieme, k akým cieľom podľa požiadaviek majú žiaci dospieť.

Vzdelávací štandard sa skladá sa z dvoch častí: *obsahový štandard a výkonový štandard.*

Obsahová časť vzdelávacieho štandardu určuje minimálny obsah vzdelávania. Jeho hlavným cieľom je zjednocovať, koordinovať resp. zabezpečovať kompatibilitu minimálneho obsahu vzdelávania na všetkých školách. Obsahovú časť tvorí učivo, ktoré je všetkými žiakmi osvojiteľné. Učivo je formulované v štyroch kategóriách: faktuálne poznatky –základný prvok poznania, ktorý žiaci musia vedieť, aby boli oboznámení s určitou disciplínou poznania, alebo aby v nej mohli riešiť vedné problémy, konceptuálne poznatky – vzájomné vzťahy medzi poznatkami. Procedurálne poznatky – ako niečo urobiť, metódy skúmania, metakognitívne poznatky – kognície vo všeobecnosti.

Výkonová časť je formulácia výkonov, ktorá určuje, na akej úrovni má žiak dané minimálne učivo ovládať a čo má vykonať. Výkonový štandard je formulovaný v podobe operacionalizovaných cieľov, to znamená je uvádzaný aktívnymi slovesami, ktoré zároveň vyjadrujú úroveň osvojenia. Jednotlivé úrovne výstupov sú zamerané na kompetencie – to znamená kombináciu vedomostí, zručností a schopností. Jednotlivé úrovne sledujú rozvíjanie poznávacích schopností: spoznať alebo znovu vybaviť si informácie z dlhodobej pamäte, porozumieť a konštruovať, aplikovať, analyzovať,

vyhodnocovať a schopnosť tvoriť. Je požiadavkou na výstup zo stupňa vzdelania a zároveň požiadavkou na vstup pri ďalšom stupni vzdelania. Popisuje produkt výučby, nie proces (http://www.statpedu.sk/documents//16/vzdelavacie_programy/statny_vzdelavaci_program/isced2_jun30.pdf).

1.9 VÝVOJOVÉ OSOBITOSTI ŽIAKOV 2. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

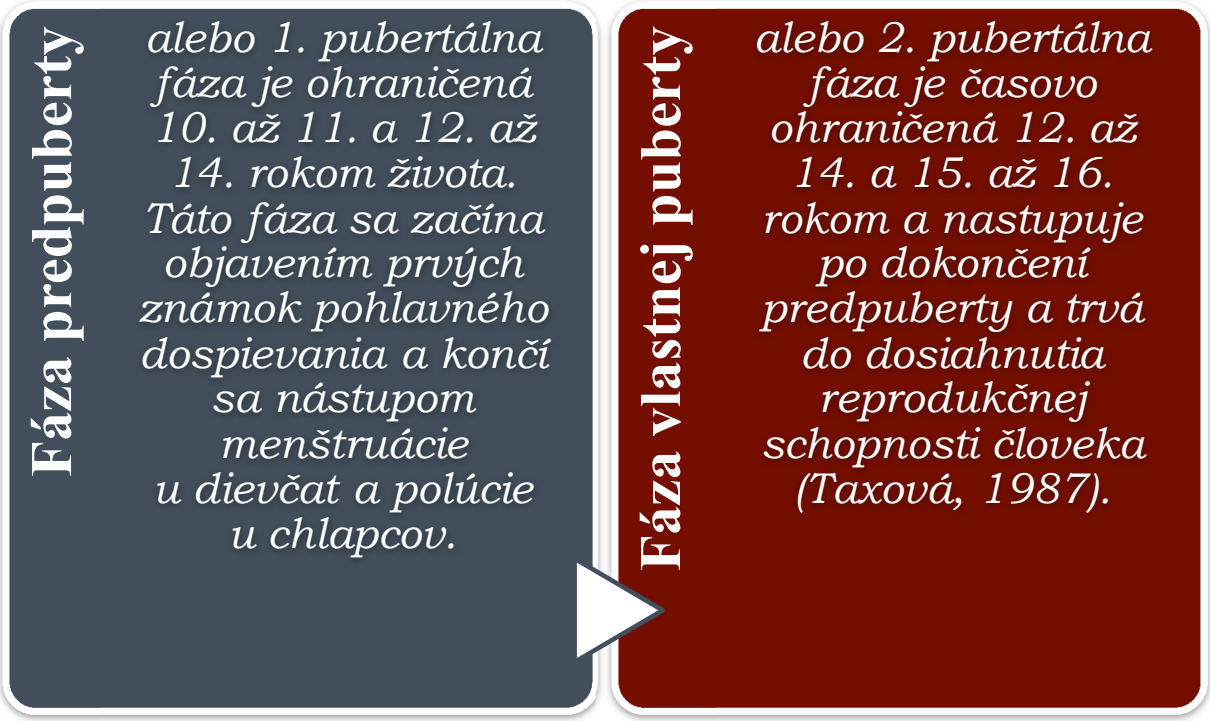
Podľa Sýkoru (1995) je telovýchovný proces na škole je zameraný na žiaka, na jeho telesné a pohybové zdokonaľovanie, duševný a morálny vývin, t. z. na jeho všestranný rozvoj. Pri výbere metód, foriem a obsahu telesnej výchovy prihliadame najmä na vek žiakov. Vedenie hodín telesnej výchovy musí zodpovedať potrebám a hlavne možnostiam detí príslušnej vekovej skupiny.

Pre pomenovanie obdobia staršieho školského veku sa používajú pojmy pubescencia (z lat. „pubesco“ = dospievam, „pubertas“ = pohlavná dospelosť), puberta, obdobie neskoršieho detstva, ranná adolescencia, prechod od detstva k dospelosti.

Podľa Končekovej (2007) sa puberta vymedzuje ako obdobie, ktoré trvá od 10-11 rokov do 15-16 rokov, pričom u dievčat je to od 10 do 14 rokov a u chlapcov od 11-12 rokov do 15-16 rokov. Dolný vývinový medzník je biologický, začína rýchlym telesným dozrievaním. Horný vývinový medzník je psychický, začína rýchle duševné dozrievanie, avšak tento medzník je zároveň aj sociálnym, nakoľko dieťa si po skončení školskej dochádzky vyberá ďalšie profesionálne smerovanie.

Matejovičová a kol. (2007) ho charakterizuje ako hormonálne podmienený proces fyzického dozrievania a rastového zrýchlenia, ktorý je ukončený v okamihu, kedy je pubescent schopný reprodukcie, u ženského pohlavia pri prvej ovulácii a u mužského pohlavia pri zahájení spermatogenézy.

V priebehu dospievania väčšina autorov rozlišuje dve etapy, ktoré majú svoje osobitosti vo fyzickom a psychickom vývine:



Obrázok 16 Etapy dospievania

1.9.1 Telesný vývin v období puberty

Pre telesnú pubertu je charakteristický prudký rast, rozvoj sekundárnych pohlavných znakov, proporcionálna nerovnomernosť, pohybová disharmónia, zníženie telesnej výkonnosti, s náznakmi postupného vyrovnávania koncom obdobia. Puberta je teda obdobím zrýchleného, ale nerovnomerného rastu všetkých orgánov a tkanív. Prudký rast spôsobuje dočasný pokles telesnej energie, ktorá je kolísavá, až ku koncu obdobia sa ustaľuje. Pohybové hry postupne vystrieda záujem o kolektívne športy (futbal, hokej a pod.). Tu treba však spomenúť, že športová činnosť musí byť kontrolovaná a usmerňovaná, pretože deti majú tendenciu preceňovať svoje sily, nechcú vždy rešpektovať hranice svojej športovej výkonnosti.(Ďurič, 1977)

Matejovičová a kol., (2007) za dôležitý prejav dospievania považuje telesnú premenu – druhú tvárovú premenu organizmu. Ide o podstatné

morfologické a fyziologické zmeny, zrenie pohlavných žliaz a začiatok ich činnosti. Pre fyziologický pubertálny vývin vrátane rastového zrýchlenia je potrebná súhra predovšetkým dvoch hormonálnych systémov – hypofýzy a gonád.

Aktivizácia činnosti hypofýzy ovplyvňuje začiatok zmeny resp. prestavby organizmu v tejto fáze vývinu jedinca, pretože hormóny podnecujú vývin tkanív a funkciu žliaz s vnútornou sekréciou. Ide najvýraznejšie a najpočetnejšie zmeny organizmu - rastový skok, tzv. druhá fáza vyťahovania (Vágnerová, 2005).

Ide nejmä o rastový hormón, pod vplyvom ktorého sa zintenzívni činnosť rastových chrupiek. V dôsledku toho nastáva dočasné prudké a nerovnomerné zrýchlenie rastu u oboch pohlaví, tzv. rastový špurt. Dievčenský špurt vrcholí najčastejšie medzi 11. až 12. rokom, chlapčenský o 2 roky neskôr. Vtedy deti vyrastú aj o 8 - 12cm za rok, tempo rastu však nie je u všetkých detí rovnaké. Dĺžka rastového obdobia je u chlapcov dlhšia a dosahujú vyššiu výšku v porovnaní s dievčatami. Pokiaľ 10 až 11 roční chlapci aj dievčatá majú výšku približne 145cm, 15 až 16 roční chlapci merajú okolo 171cm a dievčatá asi 164cm. Rast končatín je rýchlejší ako rast trupu,jedinec má dlhé ruky, dlhé nohy a krátky trup. Asi po 15. roku sarast spomalí, avšak jedinci naberajú na hmotnosti. Dochádza k vývoju svalstva a s tým súvisiacej sily. Avšak, tempo rastu, naberanie hmotnosti, vývoj svalstva, je u každého jedinca individuálny (Vágnerová, 2005).

V priebehu puberty dochádza aj ku zmene rozloženia tuku v tele. Pre ženské pohlavie je typické narastanie tukového tkaniva najmä v oblasti bedier, na stehnách a na krku. U chlapcov tukové tkanivo zaniká, stávajú sa štíhlejšími a postava sa formuje mužským smerom, čo sa prejaví predovšetkým rozšírením ramien.

Zatiaľ čo pubescenti vo veku 10 až 11 rokov disponujú telesnou hmotnosťou asi 35kg, 15 až 16 roční chlapci už vážia okolo 60kg a dievčatá približne 55kg. V priebehu celej puberty narastá svalovina, ale k najintenzívnejšiemu vývinu svalovej hmoty a svalovej sily dochádza na konci obdobia.

U chlapcov sa svalová sila zvyšuje takmer lineárne s kalendárnym vekom od ranného detstva až do 13. až 14. roku. Potom nastáva výrazná akcelerácia, ktorá pretrváva približne do 19 rokov. U dievčat sa svalová sila zvyšuje lineárne až do obdobia 15 rokov.

Pohlavné rozdiely vo vývoji svalovej sily medzi chlapcami a dievčatami v priebehu puberty môžu byť spôsobené zvýšeným množstvom podkožného tuku u dievčat, zväčšením veľkosti svalovej hmoty u chlapcov, ďalej hormonálnymi, nervosvalovými a biomechanickými odlišnosťami alebo rôznou úrovňou pohybových aktivít chlapcov a dievčat (Dobrý, 2006). Svaly pubescentov sa však v porovnaní s dospelými ľuďmi unavujú oveľa rýchlejšie, a preto nie sú schopné ešte dlhého namáhania.

Začínajú sa objavovať sekundárne pohlavné znaky akými sú rast prsníkov u dievčat, menštruácia (zvaná menarché) zmena ochlpenia, mutácia a prvá ejakulácia (polúcia- samovoľný výron semena) chlapcov.

Ďurič-Štefanovič (1977) vo svojej publikácii popisujú nasledovné prejavy pohlyvnej zrelosti:

1. u chlapcov spontánny výron semena (polúcia) približne medzi 15. až 16. rokom života;
2. u dievčat prvá menštruácia (menarché) približne medzi 12. až 13. rokom;
3. u dievčat začínajú rásť približne v 11. roku prsníky, čo je spočiatku dôsledkom predlžovania a hrubnutia vývodov mliečnej žľazy;
4. chlapcom sa po 10. roku života začínajú zväčšovať semenníky, o niečo neskôr sa objavuje prvé pubické ochlpenie, postupne axilárne ochlpenie, ochlpenie tela a zarastanie tváre;
5. v ďalšej fáze puberty dochádza zmenou stavby hrtanu k prvým zmenám hlasu, tzv. mutácii. Mutácia prebieha asi 6 - 24 mesiacov a okolo 15 rokov má väčšina chlapcov stabilný hrubší hlas (Končeková, 1996).

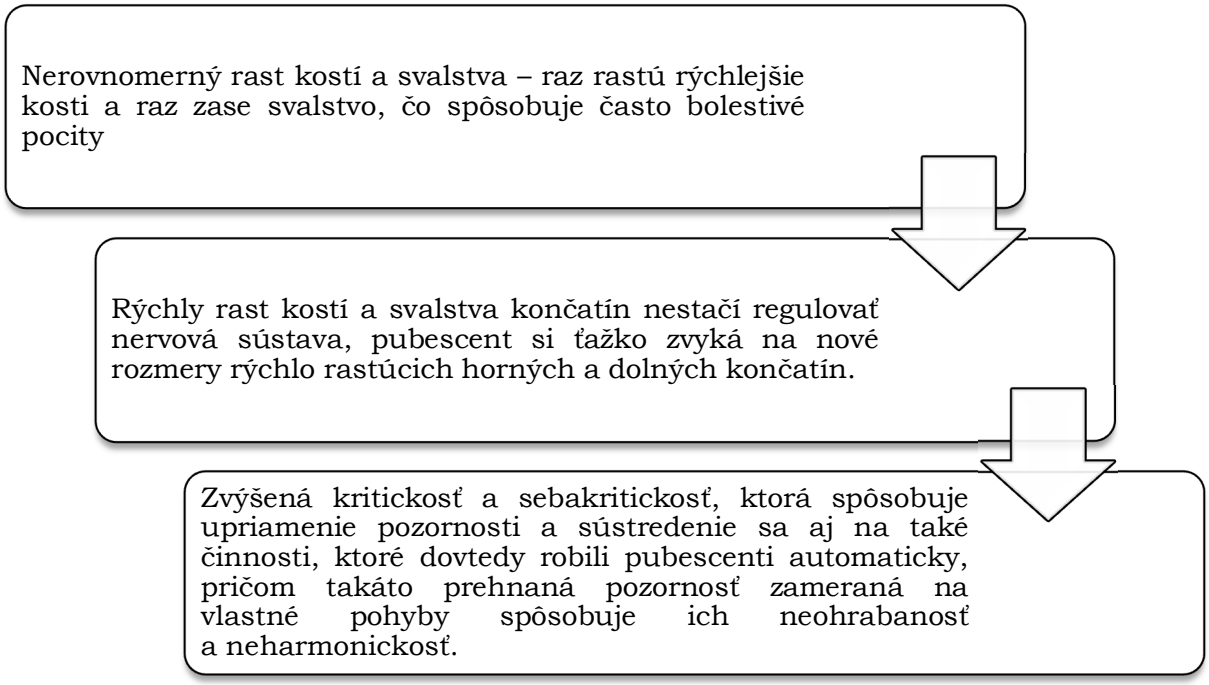
Nadmerné potenie, mastná - lesklejšia pleť, je podľa Končovej (1996) ďalším prejavom dospievania.

Zmeny telesného vzhľadu vyvolávajú i zmeny v správaní sociálneho prostredia. Podľa Oravcovej (2004) prijatie tejto zmeny závisí od psychickej zrelosti jedinca. Hoci telesné, psychické a sociálne zmeny v puberte prebiehajú do určitej miery paralelne, existuje u mnohých dospievajúcich časový nepomer medzi nástupom zmien telesných a psychických.

1.9.2 Motorický vývin v období puberty

Ako sme už spomenuli puberta je obdobím zrýchleného, ale najmä nerovnomerného rastu všetkých orgánov a tkanív. Prudký rast spôsobuje dočasný pokles telesnej energie, ktorá je kolísavá, až ku koncu obdobia sa ustaľuje, pričom aj prestavba pohybového aparátu sprevádzaná stratou harmónie a ladnosti pohybov - narúša pohybová koordinácia hlavne v prvej fáze obdobia. Pohyby pubescentov sú nešikovné, trhané, nesúmerné a ťarbavé.

Končeková (1996) uvádza nasledujúce príčiny zhoršenia motoriky v tomto období:



Obrázok 17 Príčiny zhoršenia motoriky v období puberty

Obdobie obdobie puberty nie je najvhodnejšie na učenie sa zložitých pohybových zručností. Tie by mali byť osvojené tesne pred nástupom puberty.

Pubescenti si ľahko osvojujú napr. lyžiarske, herné, gymnastické a tanečné zručnosti. V športových hrách (Belej, 2001) sa úroveň herného prejavu pomaly približuje úrovni dospelých, nakoľko obdobie medzi 10. až 12. rokom je vhodné na špecializáciu športovej činnosti.

Na priek uvedeným skutočnostiam, je nutné v období dospievania venovať pozornosť rozvoju motorickej docility (Belej, 2001). U žiakov na 2. stupni základnej školy je potrebné nadviazať na rozvoj pohybových schopností z 1. stupňa základnej školy. Začíname s rozvojom explozívnych silových, neskôr staticko-silových a ďalších koordinačných schopností (orientačné a diferenciačné). Medzi 13. až 14. rokom je vhodné začať rozvíjať u žiakov vytrvalosť v sile a všeobecnú vytrvalosť. Pokračovujeme v zdokonaľovaní osvojených pohybových návykov a pohybových zručností, pričom dominovať by malo senzomotoricko-kognitívne učenie, ktoré by vytvorilo emotívno-racionálny základ pre budovanie budúcich vlastných pohybových programov

Rozdiely v pohybovej výkonnosti dievčat a chlapcov sa výrazne diferencujú -u chlapcov stále pokračuje rast pohybovej výkonnosti, u dievčat dochádza ku stagnácii vo majorite jej ukazovateľov (Skladaný-Feč-Zusková, 2002).

Napriek tomu, že zhoršenie motoriky je len dočasné, dieťa toto vníma ako jav negatívny, čím je znížené jeho sebavedomie, sebaistota. Na tieto všetky okolnosti musí brať tréner, učiteľ, rodič ohľad a mali by byť v tejto fáze žiakovi, cvičencovi hlavne psychickou oporou. Organizmus pubescenta sa rýchlo unaví, dieťa často precení svoje sily a schopnosti, čo môže mať škodlivé následky. Rozdiely medzi dievčatami a chlapcami v ich organizme treba vždy rešpektovať. U dievčat je slabšie vyvinuté svalstvo, majú menšiu svalovú silu, menšiu pevnosť väzivového aparátu, väčšie množstvo tukového tkaniva, lepšiu ladnosť, pružnosť, ohybnosť. A preto je k tomu potrebné prispôsobiť samotné cviky (Končeková, 2007).

Medzi žiakmi sú veľké individuálne rozdiely, čo si vyžaduje diferencovaný až individuálny prístup k nim. Podobne osobitnú pozornosť venujeme žiakom pohybovo zaostávajúcim a žiakom pohybovo nadaným. U ostatných však nesmieme zabúdať na povzbudenie, aby sme u nich vzbudzovali vieru vo vlastné sily.

Telesná výchova a športová príprava osobitne, sú veľmi vhodnými formami využitia voľného času.Potvrdzuje sa, že intenzívna telovýchovná a športová činnosť má kladný vplyv na motorický vývoj žiakov v tomto období (Ďurič, 1977). Je veľmi dôležité u detí tohto vekového obdobia vytvárať a upevňovať vzťah k pohybovej aktivite, k športu a turistike, lebo v neskoršom období je to už omnoho ťažšie (Šemetka, 1993).

Končeková (1996) zdôrazňuje, že dieťa do 13 rokov nie je ešte zrelé pre pretekársky šport, zvlášť nekontrolovaný. Z tohto dôvodu je potrebné športovú činnosť neustále kontrolovať, usmerňovať a hlavne dohliadať na to, aby sa pubescenti príliš nevyčerpávali a nepreťažovali svoj organizmus, pretože majú sklon k prepínaniu síl.

1.9.3 Psychický vývin v období puberty

Psychický vývin v tomto období úzko súvisí s telesným vývinom. Či už ide o súhru jednotlivých častí tela, harmóniu vlastných pohybov so zmyslami, tak samozrejme aj o negatívach spojených so znížením sebavedomia, sebaistoty pri rýchlom raste organizmu. Pre toto vekové obdobie je charakteristická citová labilita a podráždenosť. Pozoruhodný je rozvoj abstraktného myslenia a logickej pamäti. Zvýraznené je úsilie o samostatnosť, zaujímanie kritického postoja a postupné odpútavanie sa detí od úzkeho rodinného kruhu. Žiaci stredného školského veku si vytvárajú vlastné úsudky, tvoria si vnútornú sféru svojej vlastnej osobnosti, zdokonaľuje sa u nich vnímanie, schopnosť abstrahovať, pamäť. Dochádza u nich k novým citovým vzťahom k prostrediu, učeniu, rodičom, spolužiakom, učiteľom. Vzrastá u nich sebavedomie, sebapozorovanie. Dochádza u nich k

častej zmene nálad a správania. Ich záujmy sa prehlbujú, ale pomerne ľahko sa menia. Vôľa silnie, ale nie je ustálená (Sýkora, 1995).

Vnímanie a orientácia

Zmyslové orgány dosahujú vrchol svojej výkonnosti, čo má za následok, že vnímanie dospievajúceho sa vyrovnáva vnímaniu dospelého jedinca. Pubescent dokáže presne vnímať plochu, priestor, čas, vie približne odhadnúť hmotnosť a veľkosť predmetov. Zdokonaľuje sa vývoj vnímania, najmä vizuálneho, ktoré dosahuje v puberte maximum. Vnímanie sa stáva systematickejším, plánovitejším a zámernejším. Orientácia v priestore je na začiatku obdobia ohraničená na vlastné mesto, dedinu, miesta, ktoré prešlo dieťa s rodičmi, pričom postupne sa orientácia rozširuje. Orientácia v čase v týždni je dobrá nakoľko je podmienená povinnosťami v škole podľa rozvrhu hodín. Avšak dlhšie časové obdobia, ako aj večnosť času, či nekonečnosť priestoru, veľmi nechápe (Končeková, 2007).

Záujmy

V puberte sa záujmy začínajú rozrastať, špecializovať a diferencovať. To podmieňuje a utvára sa záujem o budúce povolanie(Kačáni et al., 1999). Sú zvýraznené interpohlavné a individuálne rozdiely v záujmoch. Chlapci uprednostňujú čitateľské záujmy. V tomto období stúpa záujem o realistické technické príbehy, kde hrdina uskutočňuje imponujúce činy. V obľube je hrdina silný, šikovný, ktorý má zmysel pre spravodlivosť, vyhľadávané sú sci-fi príbehy. Zintenzívňujú sa zberateľské záujmy a zbierky predpubescentov sa rozrastajú. Záujem o spoločné pohybové hry z predchádzajúceho obdobia sa postupne nahrádza záľubou v kolektívnom športe. Rozvíjajú sa záujmy o konštruovanie praktických vecí a modelárstvo.

Dievčatá svoje záujmy smerujú na čítanie, ručné práce a hudbu. Z čitateľských záujmov prevládajú robinsonky, poviedky, a romány o deťoch a ľudskom osude. V tomto období sa u dievčat zintenzívňuje záujem o umenie. Zo športových záujmov je v popredí najmä džezgymnastika (Drlíková - Ďurič et al., 1992).

Pozornosť

Pozornosť na začiatku puberty je zhoršená; príčinou môže byť aj dôsledok hormonálnych zmien v organizme . Zámerná pozornosť je krátkodobá, často prerušovaná, zhoršená je koncentrácia pozornosti; roztržitosť, ktorá sa častejšie vyskytuje v tomto období, je podmienená celkovou telesnou a psychickou instabilitou, čo sa prejavuje napr. v striedaní záujmov alebo v nesústredenom učení. Pozornosť dospievajúceho sa začína upriamovať okrem vonkajšieho sveta aj na seba samého, objavuje sa nová črta – sebapoznanie a sebahodnotenie - obracajú pozornosť k vlastným citovým zážitkom, k svojmu vnútornému svetu, sústreďujú sa na seba, na svoju osobu.

Na konci puberty sa pozornosť pubescenta približuje pozornosti dospelého človeka - zlepšuje sa stálosť pozornosti, rastie jej rozsah i schopnosť prenášať pozornosť. Zámerná (úmyselná) pozornosť začína prevládať nad mimovoľnou (neúmyselnou) pozornosťou (Končeková, 1996).

V puberte výrazne vystupuje do popredia obrazotvornosť. Prejavuje sa v tzv. dennom snení, obsahom ktorého sú rozličné dobrodružné túžby či plány do budúcnosti a v tzv. vynachádzavosti, ktorá sa uplatňuje najmä v konštruktívnych hrách.

Pamäť

Žiak v puberte má väčšiu kapacitu pamäti, nakoľko vie používať účinnejšiu stratégiu, ktorá mu pomáha zapamätať si tie informácie, ktoré aktuálne potrebuje. V puberte sa intenzívne vyvíja slovno-logická pamäť, zdokonaľuje sa mechanická pamäť, ktorá v 13 rokoch dosahuje vrcholnú vyspelosť.

Vytvára si určitý systém, ktorý mu uľahčuje zapamätávanie si učiva, učivo si vie časovo rozvrhnúť, rozčleniť, zvýrazniť podstatu. Keď sa jedná o ťažšiu časť učiva, niektorí žiaci si pre ľahšie zapamätávanie látky vytvárajú vlastné memotechnické pomôcky, ktorých prístup k vybavovaniu si učiva je systematickejší. Žiaci majú odpor k bifľovaniu a k doslovnej reprodukcii učiva, snažia sa pochopiť podstatu problému a myšlienkovo ho spracovať. Avšak aj v tejto fáze dospievania platí, že mnoho žiakov využíva aj naďalej

tzv. mechanické učenie a to hlavne vtedy, keď samotnej látke veľmi nerozumejú (Vágnerová, 2005). Ku koncu pubertálneho obdobia prevláda logická pamäť, prevažuje učenie na základe logickej pamäti nad mechanickým učením. Logická pamäť predpokladá, že dieťa skutočne dokáže vytypovať najdôležitejšie fakty a nájsť vzťah medzi nimi (Harineková, 1981).

Myslenie

Myslenie a myšlienkové operácie sú vyjadrované nielen slovne, ale aj znakmi, symbolmi, pričom ývoj myslenia vystihuje postupné uvoľňovanie zo závislostí nakonkrétnej realite. Dospievajúci dokáže experimentovať s vlastnýmiúvahami, uvažovať systematickejšie. Postupne si osvojuje abstraktný spôsob myslenia, kde sa predmetom úvahy stane akákoľvek téma, spoznáva a rozširuje svoje poznatky z rôznych oblastí. Niektorí autori zdôrazňujú (Piaget – Inhelderová, 2007), že v období medzi 11. až 12. a 14. až 15. rokom sa subjekt vymaňuje z konkrétna a chápe skutočnosť ako množinu možných transformácií. Pod vplyvomnového spôsobu myslenia dochádza k zmene vzťahu k časovej dimenzii, k zmene postoja k základným psychickým potrebám akopotreba istoty a bezpečia, potreba sebarealizácie, potreba otvorenej budúcnosti. Dospievajúci však bývajú precitlivení, vzťahovační, podliehajú klamu, že ich úvahy sú výnimočné, majú sklon polemizovať, sú nadmerne kritickí, neprijímajú promisy a výnimky. Nakoľko pubescent ešte nemá dostatok skúseností, jeho závery sú často unáhlené, nesprávne a nie vždy objektívne. Na druhej strane sú schopní pochopiť všeobecnejšie pravidlá, princípy (Vágnerová, 2005).

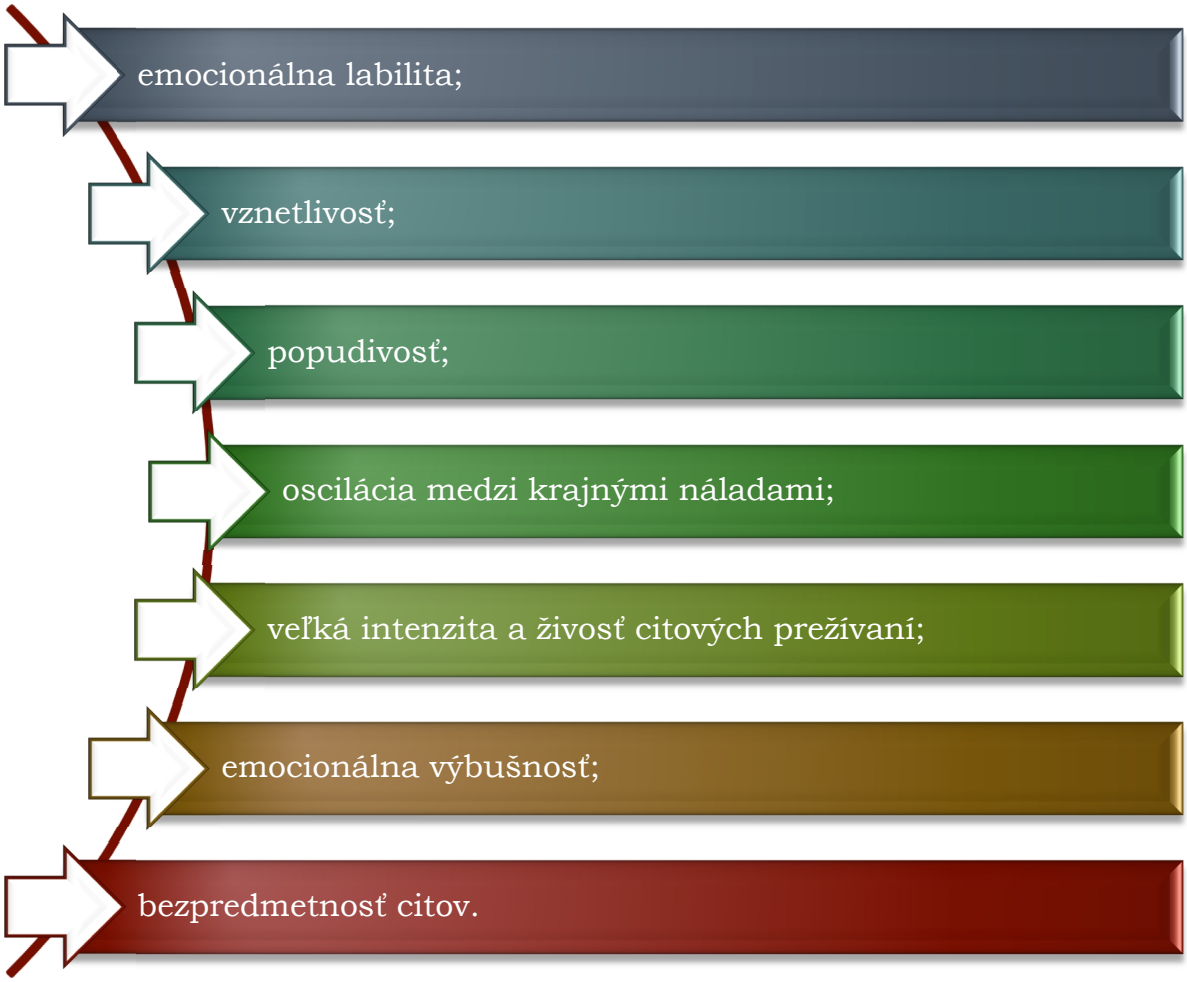
Reč

Reč, jej slovný a písomný prejav sa výrazne zlepšuje; slová zásoba sa zvyšuje (12 – 14 tisíc slov); slovník sa obohacuje o abstraktné a vedecké pojmy (Vety sú gramaticky a štylisticky správne, sú dlhšie a zložitejšie. (Langmeier, 1991). Pre pubescentov je typické používanie silných slov, slangových výrazov či vytváranie nových vlastných slov, tzv. novotvarov. Typickou črtou je hlučnosť prejavu (Končeková, 1996). Rád zasahuje do rozhovoru dospelých a vyslovuje jednostranné smelé vyhlásenia a nezrelé úsudky. Začína sa obľuba diskusií, polemík na rôzne, hlavne náročné témy.

City

Citový vývin v období pubescencie je charakteristický tým, že city sú veľmi intenzívne, podliehajú afektom, prevláda introverzia (má svoj svet, bdelé snenie), dieťa má nízke sebaovládanie, často vzdoruje, negativizmus zakrýva pozitívny pohľad na život, spoločnosť, svet. Na kritiku vlastnej osoby je dospievajúci veľmi citlivý a nedotknuteľný, reaguje veľmi impulzívne, často dokonca aj agresívne. Priateľstvo v tomto období sa prejavuje mohutnou citovou väzbou, vernosťou. Dospievajúci mu prikladá veľký význam, usiluje sa udržať si ho, je schopný porušiť aj príkazy rodičov. (www.psychologia.sk)

Podeľa Končokovej (1996) konanie a správanie pubescentov výrazne ovplyvňujú city a pre obdobie puberty je príznačná:



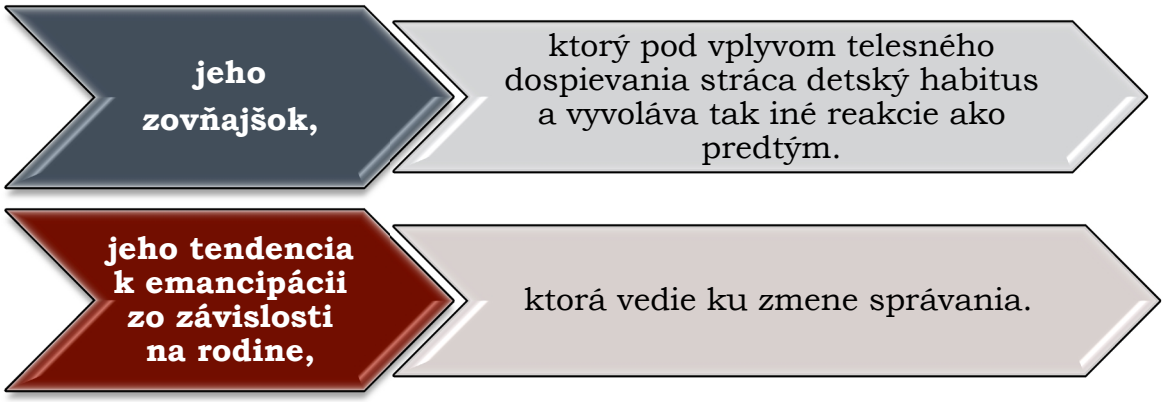
Obrázok 18 Znaky puberty podľa Končokovej (1996)

Sociálne vzťahy

Zmeny telesného vzhľadu vyvolávajú i zmeny v správaní sociálneho prostredia. Podľa Oravcovej (2004) prijatie tejto zmeny závisí od psychickej zrelosti jedinca. Hoci telesné, psychické a sociálne zmeny v puberte prebiehajú do určitej miery paralelne, existuje u mnohých dospievajúcich časový nepomer medzi nástupom zmien telesných a psychických.

Sociálne skupiny a inštitúcie sú pre dospievajúceho v tomto období veľmi dôležité pre rozvoj jeho osobnosti. Rodina stále ostáva dôležitým sociálnym zázemím, škola je významná len z pohľadu budúceho sociálneho zariadenia a školského úspechu, ktorý zaručuje prijatie do vyššej školskej inštitúcie. Voľnočasové inštitúcie môžu kompenzovať prípadný neúspech v škole alebo negatívny vplyv rodiny. Čím ďalej, tým viac sa v tomto období pre pubescenta stáva dôležitejšou vrstovnícka skupina, ktorá je zdrojom potrebnej emocionálnej, sociálnej opory, vznikajú priateľstvá, prvé lásky. V skupine sa objavuje hierarchia, partia má svojho vodcu (Vágnerová, 2005).

Podľa Vágnerovej (2000) sociálna rola pubescenta prechádza v období dospievania významnou premenou, ktorú ovplyvňuje:



Obrázok 19 Vplyvy na sociálnu rolu pubescenta

Najvýznamnejšou úlohou sociálneho vývinu obdobia puberty je postupná zmena vzťahov k rodine, nadväzovanie intenzívnejších vzťahov s rovesníkmi, čo je sprevádzané zmenou rolí.

Podľa Oravcovej (2004) sa rola pubescenta – žiaka mení aj vo vzťahu k učiteľovi. Ten už nie je takou bezvýhradne prijímanou autoritou. Jeho názory
a postoje sú naopak podrobené tvrdej, ale skrytej kritike. Učiteľ a rodičia strácajú svoje výsadné postavenie.

Pubescenti uznávajú učiteľov, ktorí ich dokážu naučiť, ktorí nezdôrazňujú svoju moc a nenadraďujú sa nad žiakov, vytvárajú s nimi vzťah, ktorý nesie črty rovnoprávnosti, oceňujú zmysel pre humor, ochotu vypočuť názor žiakov.

U dospievajúcich v puberte sa začína meniť vzťah k opačnému pohlaviu. Chlapci i dievčatá túžia po vzájomnom zblížení sa. Toto zblíženie nebýva ľahké, lebo chlapci majú strach z vlastnej nedokonalosti, neúspešnosti, boja sa posmechu. Preto obyčajne najprv skupina chlapcov obdivuje jedno dievča. Dievčatá častokrát obdivujú slávneho športovca, básnika alebo herca. V neskoršom období nastupujú individuálne vzťahy, pri ktorých dospievajúci rád idealizuje, nepripustí na vyvolenom dievčati alebo chlapcovi nijaké znaky všednosti, pokladá ho za dokonalú bytosť (www.psychologia.sk).

2 CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE

2.1 CIEĽ PRÁCE

Čiastkovým cieľom, ktorý sme riešili v rámci projektu KEGA 3/6017/08 ***„Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov základných a stredných škôl z úpolových športov“*** bolo zistiť názory a postoje žiakov na 2. stupni základných škôl na problematiku úpolových cvičení v rámci vyučovania telesnej a športovej výchovy a tiež ich záujem i úroveň informovanosti v tejto oblasti, ako aj názory žiakov na školskú telesnú a športovú výchovu z aspektu štátneho a školského vzdelávacieho programu.

2.2 ÚLOHY PRÁCE

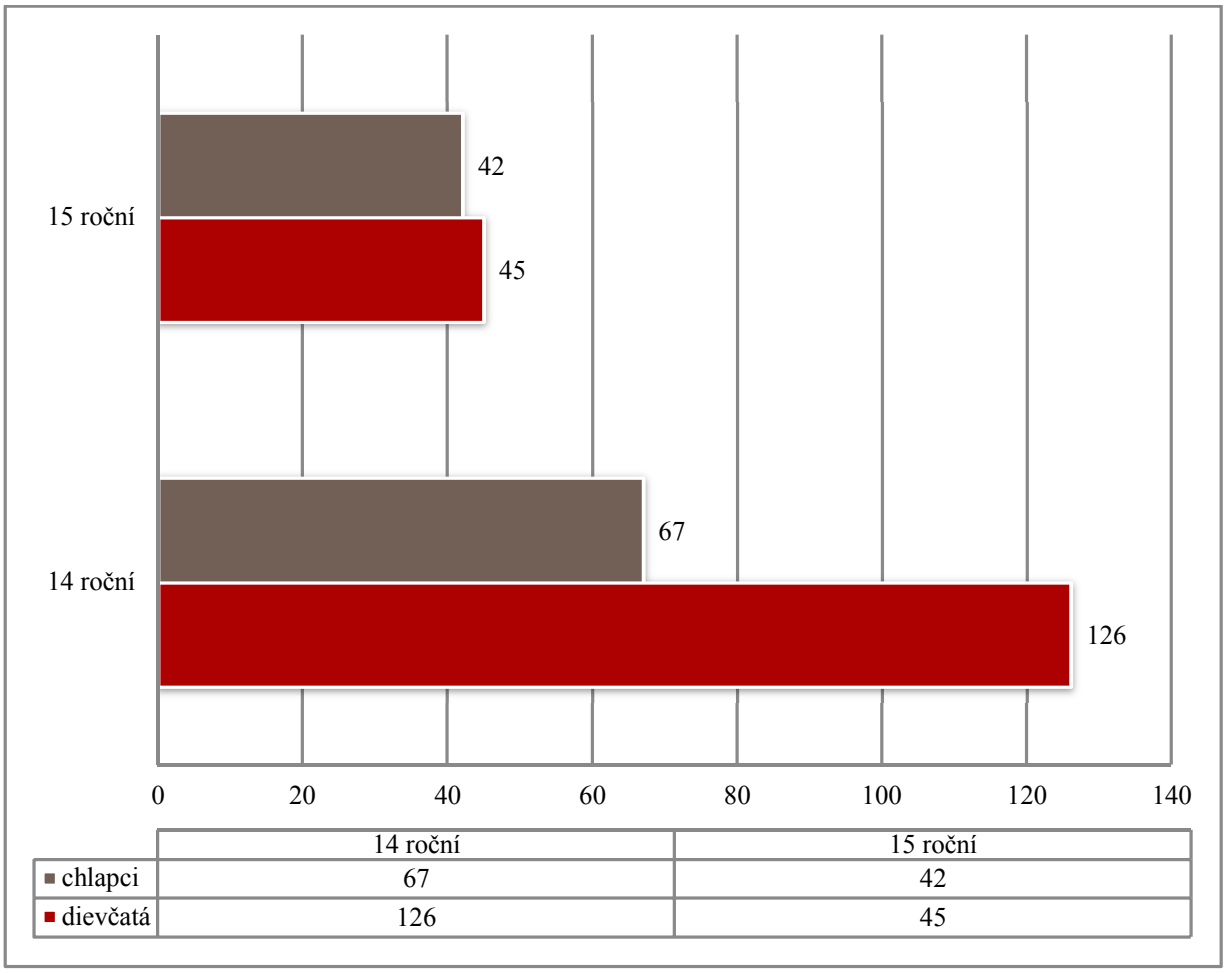
Stanovili sme si nasledovné čiastkové úlohy:

1) zistiť vzťah žiakov a žiačok k športu, telesnej výchove a pohybu;
2) zistiť obľúbenosť pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy;
3) zistiť úlohu úpolov v školskej telesnej a športovej výchove;
4) zistiť mieru záujmu žiakov a žiačok o úpoly a telesnú výchovu;
5) zistiť štruktúru pohybových aktivít žiakov a žiačok mimo hodín telesnej a športovej výchovy;
6) zistiť názory žiakov na osobu učiteľa a podmienky vyučovania telesnej a športovej výchovy;
7) údaje z dotazníkov kvantitatívne a kvalitatívne vyhodnotiť a logicky ich interpretovať;
8) vypracovať závery, odporúčania pre prax ako aj súbor hravých úpolových foriem – prípravné úpoly určených pre žiakov druhého stupňa základnej školy, s využitím rôznorodého telocvičného náčinia.

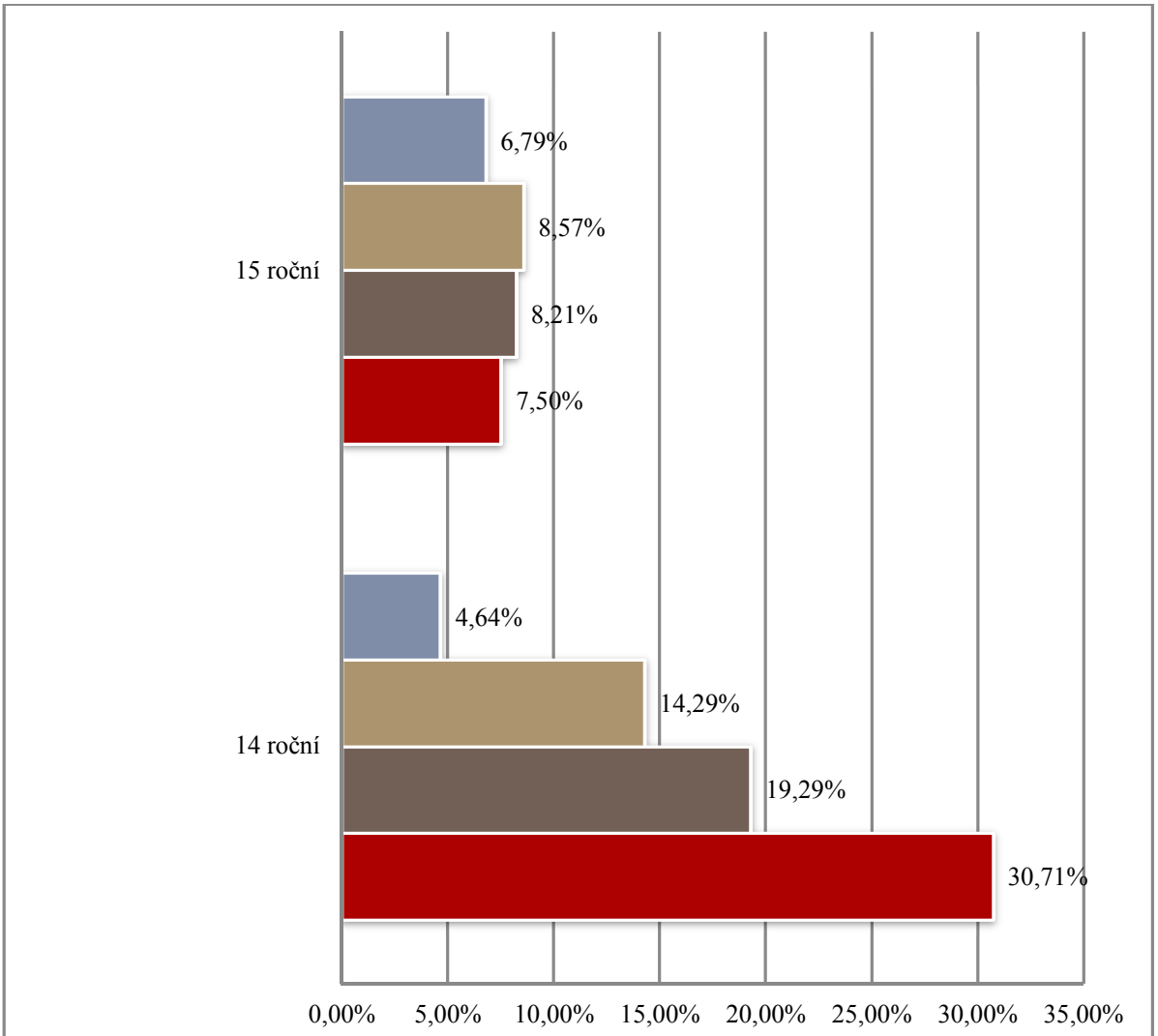
3 METODIKA PRÁCE

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU

Výzkumná vzorka žiakov pozostávala so žiakov navštevujúcih druhý stupeň základných škôl v mestách Banská Bystrica a Zvolen v počte 280 žiakov. Ich jednotlivé počty prezentuje obrázok 19 a 20. Žiaci boli vo veku 14 a 15 rokov, pričom najviac žiakov bolo z mesta Banská Bystrica vo veku 14 rokov (obr. 20).



Obrázok 20 Charakteristika výzkumného súboru žiakov 2. stupňa – z aspektu pohlavia a veku



	14 roční	15 roční
Zvolen - chlapci	4,64%	6,79%
Zvolen - dievčatá	14,29%	8,57%
Banská Bystrica - chlapci	19,29%	8,21%
Banská Bystrica - dievčatá	30,71%	7,50%

Obrázok 21 Charakteristika výzkumného súboru žiakov 2. stupňa – z aspektu pohlavia, veku a miesta povinnej školskej dochádzky

3.2 POPIS VEDECKÝCH METÓD A ČASOVÝ PRIEBEH VÝSKUMU

Pod vedeckou metódou Skalková a kol. (1983) rozumieme systém postupov a spôsobov výskumu, zodpovedajúcich predmetu a úlohám pedagogickej vedy. V našej práci sme metódy rozdelili štandardne na:

- ✓ metódy a techniky získavania faktov;

- ✓ metódy vyhodnocovania získaného materiálu.

Pre získavanie informácií bolo v našej práci využité štúdium literárnych prameňov, literárna rešerš – predovšetkým štúdium domácej, ale i zahraničnej literatúry. Množstvo informácií sme čerpali aj z internetu, nakoľko najmä problematika štátneho vzdelávacieho programu i školského vzdelávacieho programu je nová, a nie je ešte knižne spracovaná.

V našom výskume sme použili nami vytvorený dotazník pre žiakov základných škôl. Jednotlivé odpovede žiakov sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych vzťahov - medzi chlapcami a dievčatami vhľadom na vek. Dotazník pre 14 a 15 ročných žiakov uvádzame v prílohe 1. Dotazníky pre žiakov základných škôl sme distribuovali v 1. polroku školského roku 2008/2009. Počas vypĺňania dotazníka sme ku každej otázke použili primeranú inštruktáž.

Pri triedení a vyhodnocovaní údajov (kvalitatívne a kvantitatívne ukazovatele) sme použili najmä analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu, porovnávanie a základné matematické i štatistické metódy:

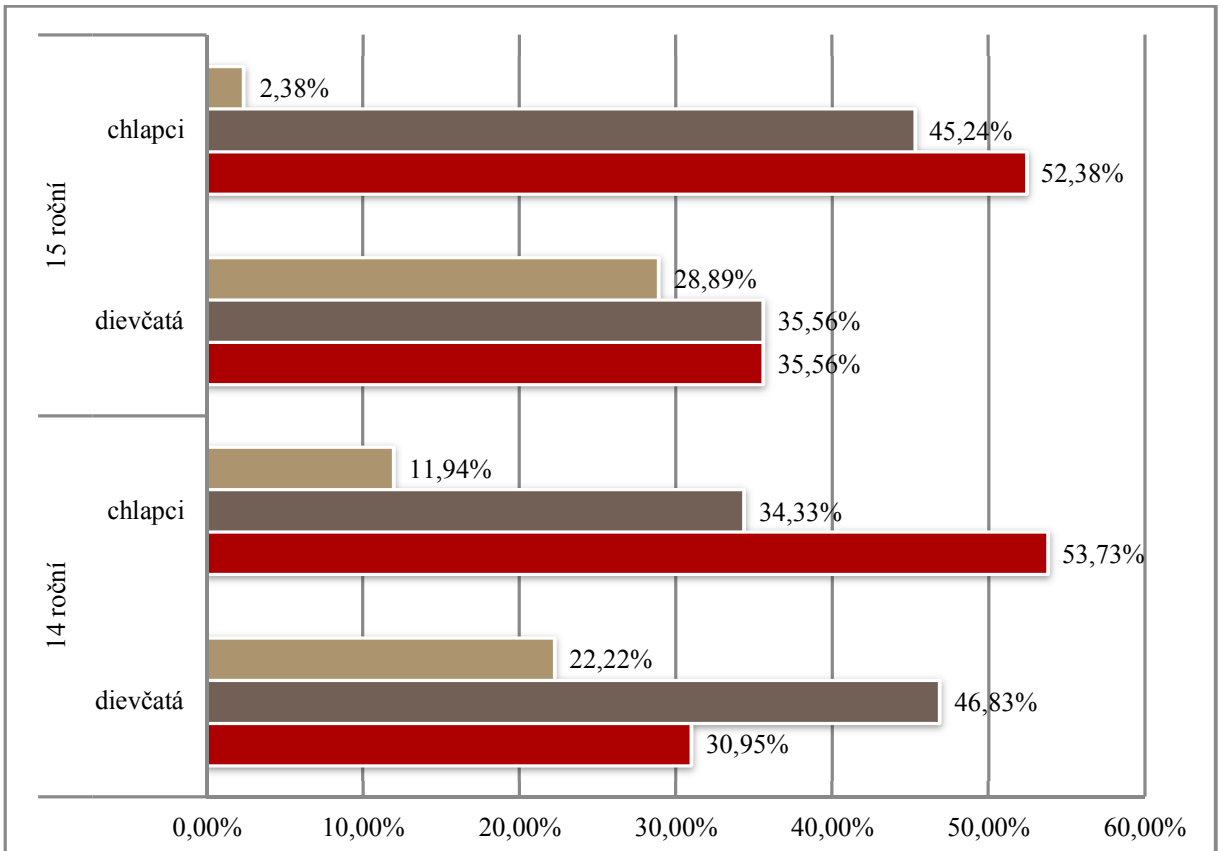
- ✓ aritmetický priemer;
- ✓ percentá;
- ✓ tabuľky;
- ✓ grafy.

V nami použitých metódach išlo najmä o aplikáciu základných pravidiel štatistiky na oblasť výchovno - vzdelávacích javov. Uvedené metódy sme využili pri prehľadnejšom spôsobe prezentácie získaných výsledkov, ktoré vyplynuli z nami realizovaného výskumu. Výsledky získané výskumom sme znázornili percentuálnym vyjadrením v grafoch. V snahe lepšie vystihnúť rozdiely medzi jednotlivými vekovými kategóriami, sme percentuálne hodnoty počítali pre jednotlivé pohlavia a vek samostatne, pričom výsledkovú kapitolu sme doplnili aj o spriemerované údaje z pohľadu dievčat a chlapcov, ale aj priemer spolu.

4 VÝSLEDKY A DISKUSIA

4.1 VYHODNOTENIE DOTAZNÍKA PRE ŽIAKOV

Vstupnou otázkou nášho dotazníka sme chceli zistiť do akej miery žiaci vykonávajú vo svojom voľnom čase športové aktivity, nakoľko aj z pohľadu viacerých odborníkov - Kompán (2003), Görner (2007), Lenková (2000), Michal (2010) je to stále aktuálna oblasť výzkumu. Uvedení autori vo svojich prácach konštatujú pokles pohybových aktivít žiakov základných škôl. Vyhodnotením sme zistili, že z pohľadu veku a pohlavia sa pravidelným športovým aktivitám viac venujú chlapci (obr.22).

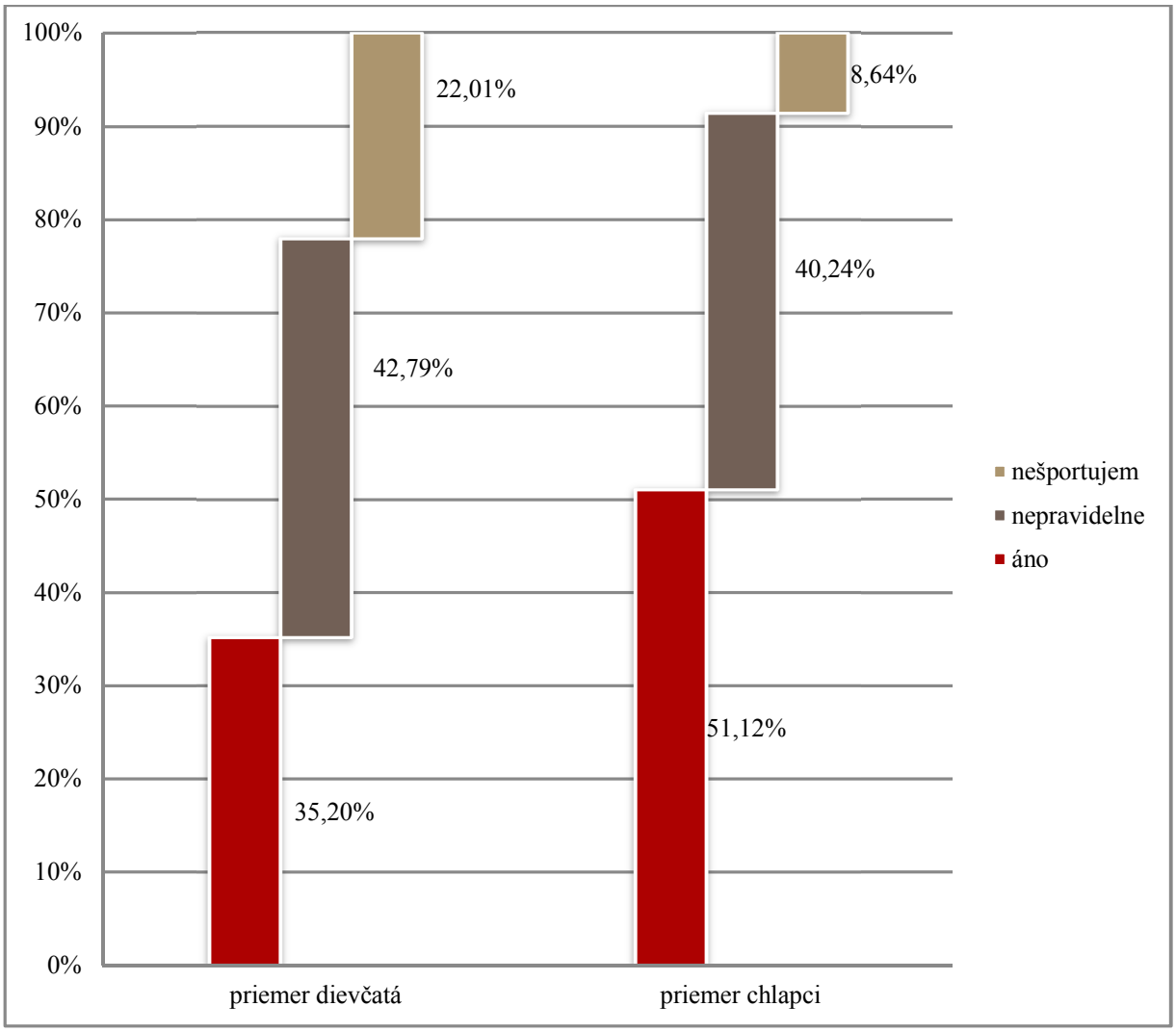


	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nešportujem	22,22%	11,94%	28,89%	2,38%
nepravidelne	46,83%	34,33%	35,56%	45,24%
áno	30,95%	53,73%	35,56%	52,38%

Obrázok 22 Športová aktivita14 a 15 ročných žiakov

Za pozitívnu považujeme skutočnosť, že pravidelná športová aktivita bola aj u 14 aj u 15 ročných chlapcov vyžšia ako 50%. Najmenšiu športovú aktivitu sme zaznamenali u 14 ročných dievčat, kde dosiahla hodnotu 30,95%.

Spriemerovaním výsledkov sme zistili, že pokiaľ ide o nepravidelné vykonávanie športových aktivít sú na takmer rovnakej úrovni aj chlapci aj dievčatá (obr.23), avšak pravidelné športové aktivity vykonávajú chlapci v oveľa väčšej miere.



Obrázok 23 Športová aktivita 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

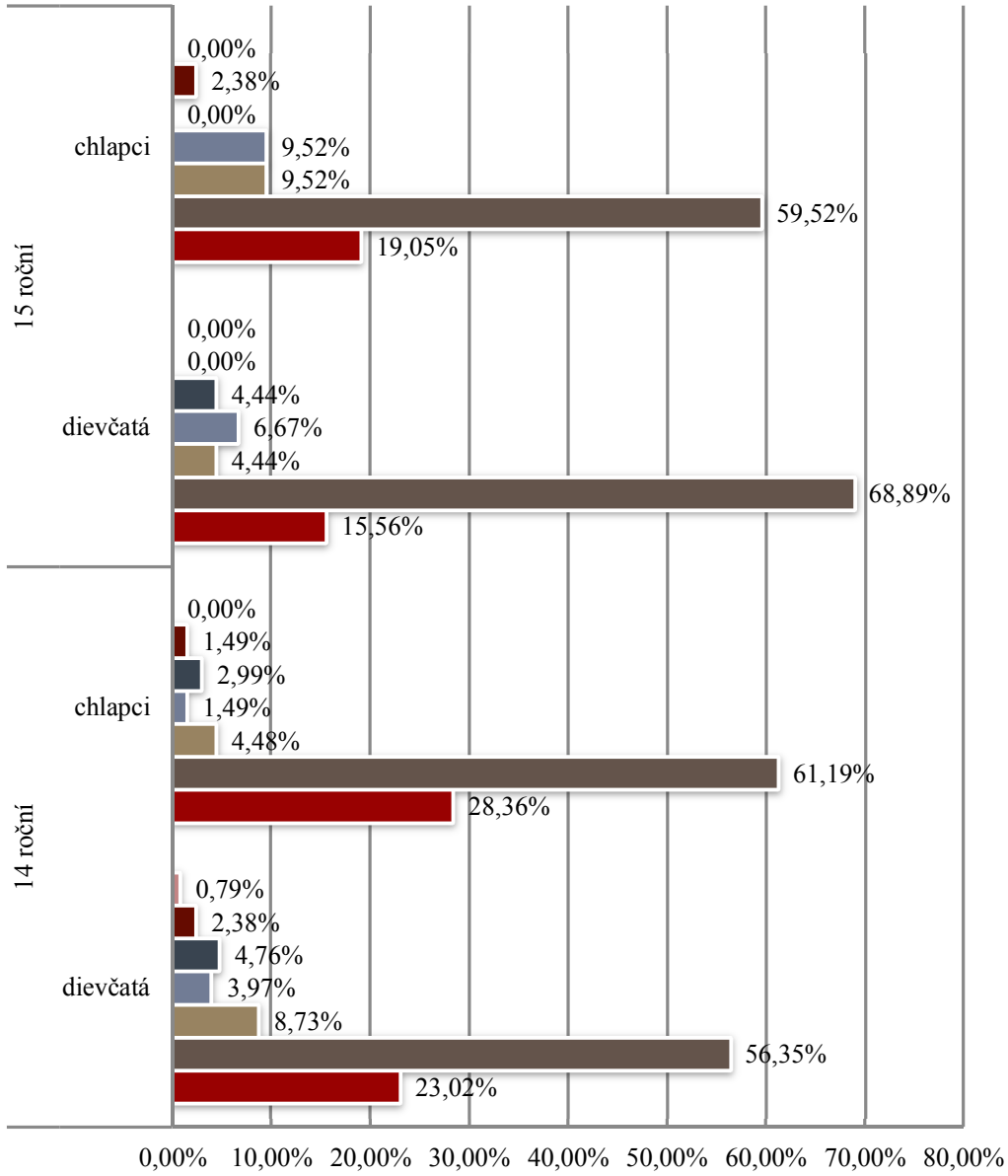
Táto skutočnosť sa následne prejavila aj na hodnotách pri odpovediach „nešportujem“, kde priemerná hodnota zistená u dievčat (22,01%) je dvojnásobne väčšia ako hodnota zistená u chlapcov (8,64%). Nami zistené

priemerné hodnoty pravidelných športových aktivít korelujú so zisteniami Palovičovej (2010), ktorá na vzorke 120 žiakov základnej školy konštatuje, že že športovo – rekreačné aktivity vykonávajú probandi v 54,2%, zväčša však ide o individuálne aktivity.

Na základe získaných skutočností si dovoľujeme vysloviť presvedčenie, že v praxi by bolo vhodné viac motivovať – cez nové, pohybovo-športové aktivity najmä tú skupinu žiakov – žiačok, ktorí vykonávajú športové aktivity nepravidelne. Na tomto mieste si dovoľujeme vyzdvihnúť úpolové športy, ktoré pre svoje špecifiká môžu v mnohých prípadoch žiakov zaujať. Nemáme pritom na mysli iba „tradičné úpoly“ ale najmä tie, ktoré sa u nás postupne udomácňujú najmä v posledných desaťročiach (napr. Aikido, Džiu-džitsu). Dôležité je brať do úvahy aj skuťočnosť, že v mnohých prípadoch záujem o pohybové aktivity na stredných školách má klesajúcu tendenciu, pričom v prvých ročníkoch je vyžšia (49,28%) a v štvrtých nižšia (36,70%), tak ako to zistil napr.Michal-Kollár-Kružliak (2010).

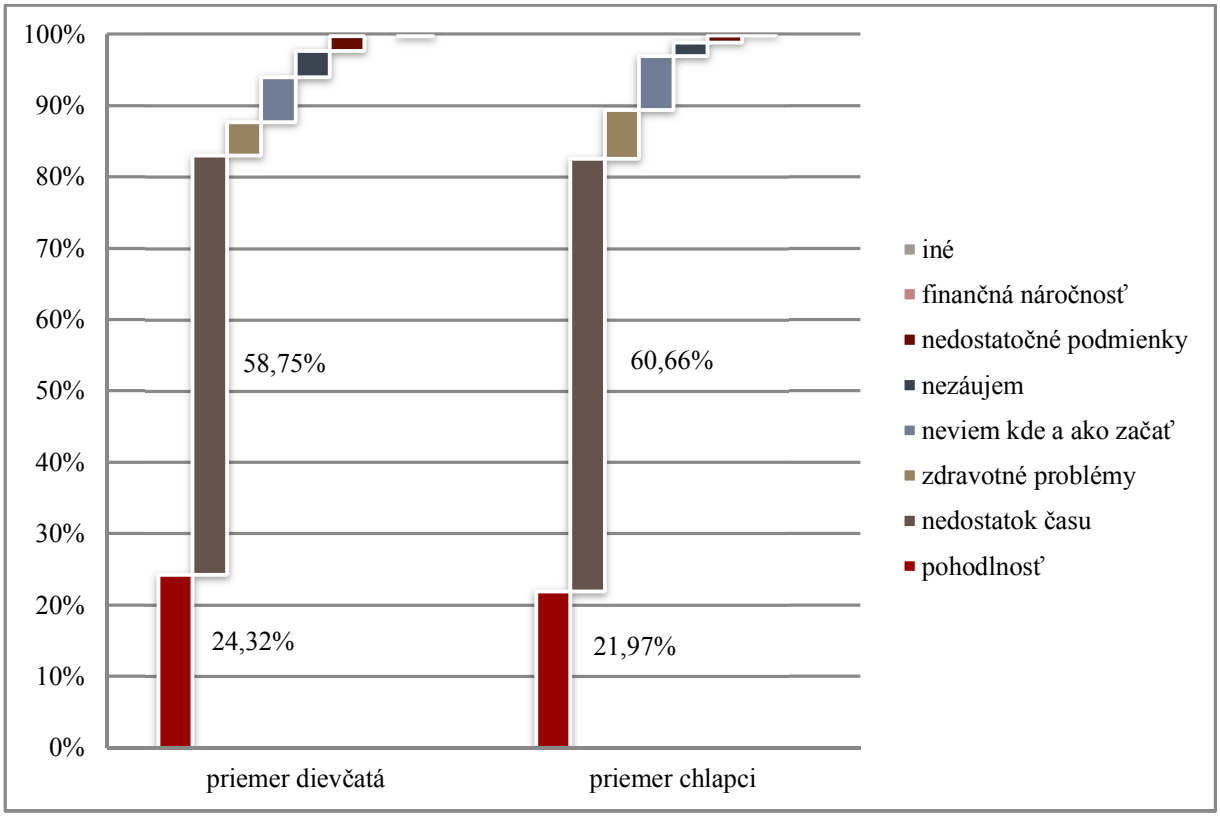
V našom výskume nás ďalej zaujímalo aké skutočnosti vplývajú na žiakov v tom, že nešportujú. Ako je vidieť z obrázka 24 vo všetkých vekových kategóriách u oboch pohlaví dominuje odpoveď nedostatok času – s viac ako 50% výskytom. Ďalšou „dominantnou“ odpoveďou bola u žiakov pohodlnosť. Tieto zisteniania korelujú aj s výskumami mnohých autorov, ktorí poukazujú na skutočnosť, že žiaci sú v období dospievania v mnohých prípadoch preťažovaní a pohodlní (Valica, 1998) čo sa dozaista náladne prejavuje aj do ich pohybovo-športových aktivít.

Aj z obrázku 25 je zrejmé, že dominancia odpovedí „nedostatok času“ a „pohodlnosť“ bola u oboch pohlaví výrazná. Naše výsledky sú v súlade aj s prieskumom verejnej mienky Európskej komisie – Eurobarometer. Ten sa uskutočnil v období od 2. do 19. októbra 2009 v 27 členských štátoch Európskej únie (EÚ). (http://zdravie.pravda.sk/preco-slovaci-nesportuju-nemaju-vraj-cas-fph-/sk-zrelax.asp?c=A100329_170344_sk-zrelax_p31), a podľa neho takmer polovica obyvateľov Slovenskej republiky nešportuje preto, lebo nemá čas.



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
iné	0,79%	0,00%	0,00%	0,00%
nedostatočné podmienky	2,38%	1,49%	0,00%	2,38%
nezáujem	4,76%	2,99%	4,44%	0,00%
neviem kde a ako začať	3,97%	1,49%	6,67%	9,52%
zdravotné problémy	8,73%	4,48%	4,44%	9,52%
nedostatok času	56,35%	61,19%	68,89%	59,52%
pohodlnosť	23,02%	28,36%	15,56%	19,05%

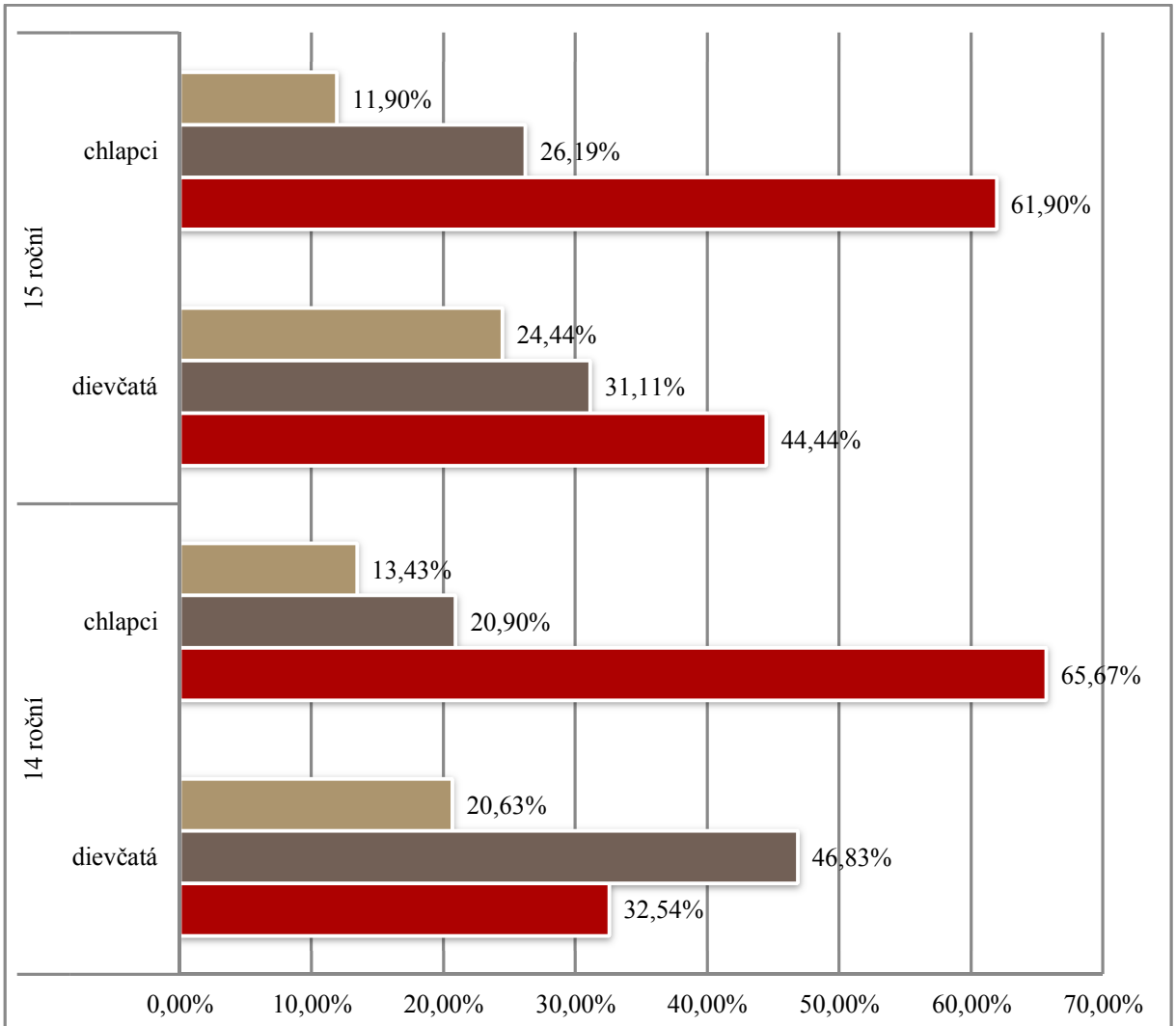
Obrázok 24 Dôvody nešportovania 14 a 15 ročných žiakov



Obrázok 25 Dôvody nešportovania 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Či patrí školská telesná výchova medzi obľúbené predmety u 14 a 15 ročných žiakov – žiačok, nás zaujímalov nasledujúcej otázke. Odpovede na túto otázku z aspektu pohlavia a veku nám prezentuje obrázok 26. Oblúbenosť predmetu telesná výchova výrazne dominuje u skupiny 14 a 15 ročných chlapcov, kde dosahuje hodnoty väčšie ako 60%. U skupiny 15 ročných dievčat je obľúbenosť tiež výrazná 44,44%, avšak u 14 ročných dievčat dominuje odpoveď „čiastočne“, za ktorú sa vyjadrilo 46,83% dievčat. Táto skutočnosť nás prekvapilila. Spriemerovaním výsledkov sme tiež zistili, že telesná výchova je u skupiny chlapcov obľúbená v 63,7% a u ukupiny dievčat takmer o polovicu menej.

Aj z prác ďalších odborníkov sa dozvedáme, že vzťah, postoje a obľúbenosť predmetu telesná výchova sú veľmi vysoké – napr. výskymy Antalu a Dorošovej (1996), Görnera - Staršieho (2001), Bartíka (2007, 2009).



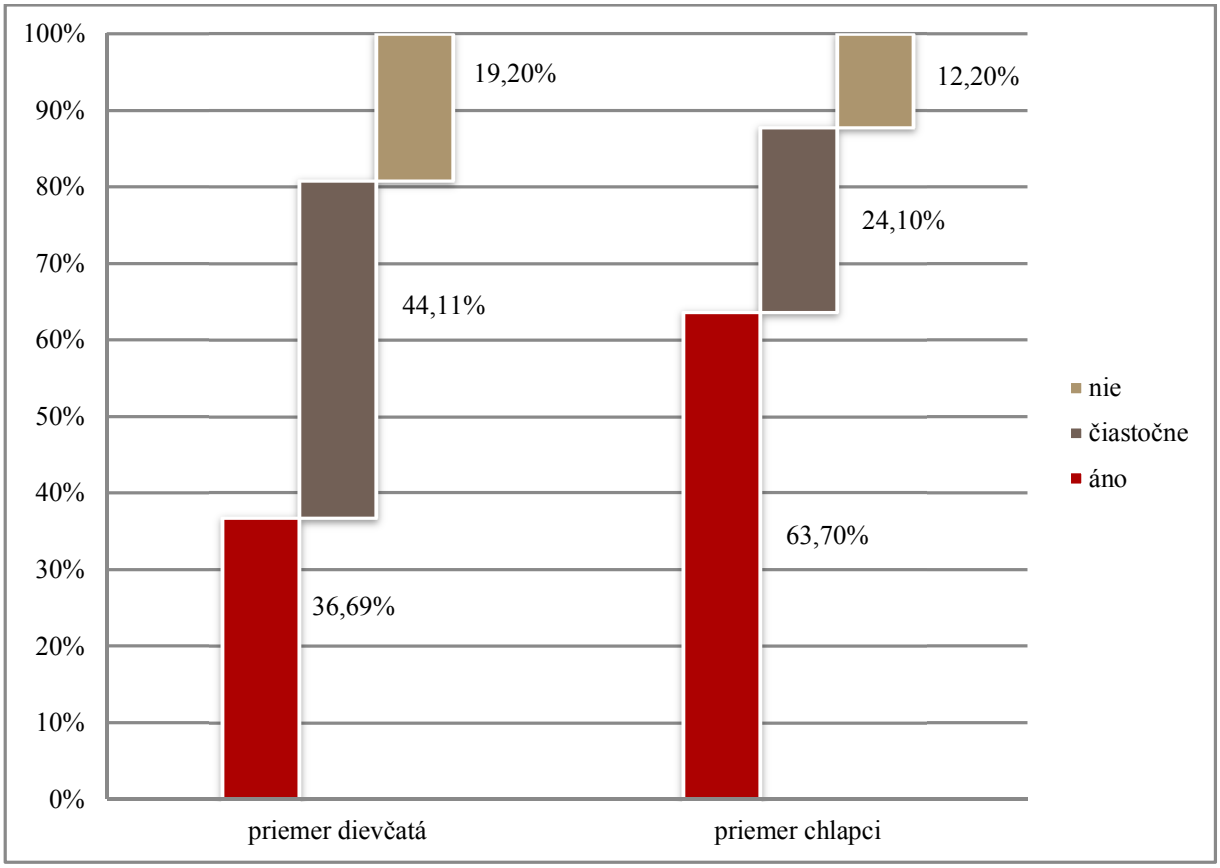
	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nie	20,63%	13,43%	24,44%	11,90%
čiastočne	46,83%	20,90%	31,11%	26,19%
áno	32,54%	65,67%	44,44%	61,90%

Obrázok 26 Obľúbenosť predmetu telesná výchova u 14 a 15 ročných žiakov

Telesnú výchovu za neobľúbený predmet v priemere považuje 12,2% chlapcov a takmer 20% dievčat, čo považujeme za negatívne zistenie (obr. 27). Príčiny tohto stavu môžu byť rôznorodé – dozaista však súvisia s osobnosťou učiteľa telesnej výchovy, ale i materiálnymi podmienkami školy.

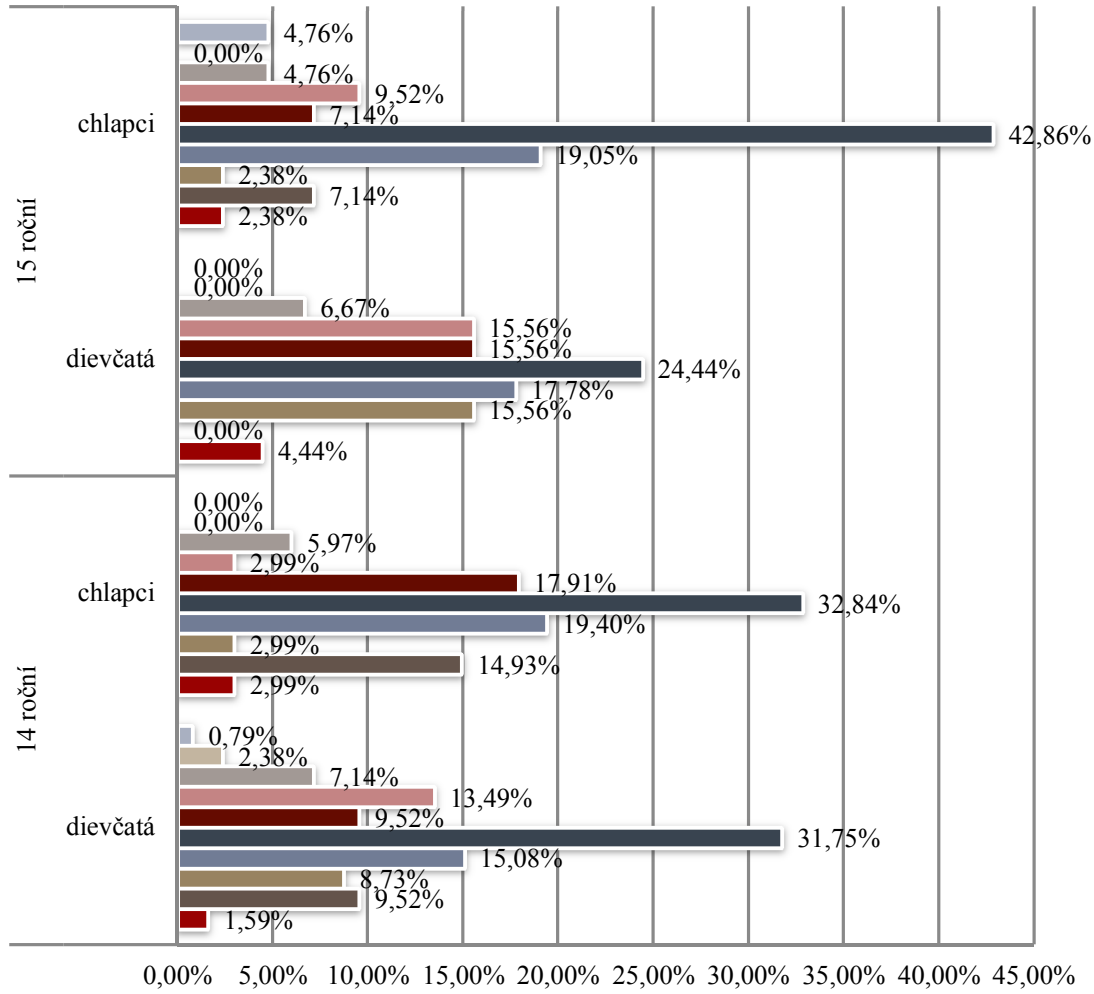
Musíme však brať do úvahy aj fakt, ktorý tvrdí Antala (2001), že telesná výchova je dnes v celosvetovom meradle v školách vo veľmi komplikovanej situácii. Ohrozená je v mnohých krajinách, na všetkých

kontinentoch. Hardman a Marshall (In: Antala, 2001a) na Svetovom summite telesnej výchovy v Berlíne v roku 1999 prezentovali prvé výsledky svetového auditu vyučovania telesnej výchovy do ktorého sa zapojilo viac ako 100 štátov sveta. Zistilo sa, že telesná výchova je zatlačená do ústupovej role. Trpí znižujúcim sa počtom hodín v učebných osnovách, strážením rozpočtu, neadekvátnym finančným, materiálnym a personálnym zabezpečením. Ako vyučovací predmet má nízky status a nízku vážnosť, stále viac sa dostáva na okraj záujmu. Na túto skutočnosť poukazuje vo svojej práci aj Lajčák a Lajčáková (2008), podľa ktorých v praxi je častokrát odsunutá na samý koniec dôležitosti - nahrádzanie rôznych hodín na úkor telesnej výchovy. Aj podľa Šimoneka (2010) väčšina učiteľov v mestách (68 %) aj na vidieku (72 %) uvádza, že vplyvom reformy nedošlo k zmene postavenia predmetu TŠV v kurikulách - 20 % (mesto), resp. 23 % (vidiek) uvádza, že sa situácia zlepšila a 9 %, resp. 5 % považuje dnešný stav za horší ako v minulosti.



Obrázok 27 Dôvody nešportovania 14 a 15 ročných žiakov –priemerné hodnoty

V našom výskume sme chceli ďalej zistiť, ktorú pohybovú činnosť na hodinách telesnej výchovy žiaci najviac obľubujú aké miesto v hodnotovom rebríčku prináleží úpolom – úpolovým športom (obr. 28).



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
iné	0,79%	0,00%	0,00%	4,76%
turistika	2,38%	0,00%	0,00%	0,00%
úpolové športy	7,14%	5,97%	6,67%	4,76%
plávanie	13,49%	2,99%	15,56%	9,52%
lyžovanie	9,52%	17,91%	15,56%	7,14%
pohybové hry	31,75%	32,84%	24,44%	42,86%
športové hry	15,08%	19,40%	17,78%	19,05%
rytmická gymnastika	8,73%	2,99%	15,56%	2,38%
športová gymnastika	9,52%	14,93%	0,00%	7,14%
atletika	1,59%	2,99%	4,44%	2,38%

Obrázok 28 Obľúbenosť športových aktivít z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov

Tak ako sme predpokladali a ako to uvadzajú viaceré literárne pramene (Kollár, 2006, 2007; Slezák-Melicher, 2008; Lenková-Bebčáková-Boržíková-Durkáč, 2010; Kozaňáková, 2010) dominantné postavenie si zachovali vo všetkých vekových kategóriách pohybové a športové hry.

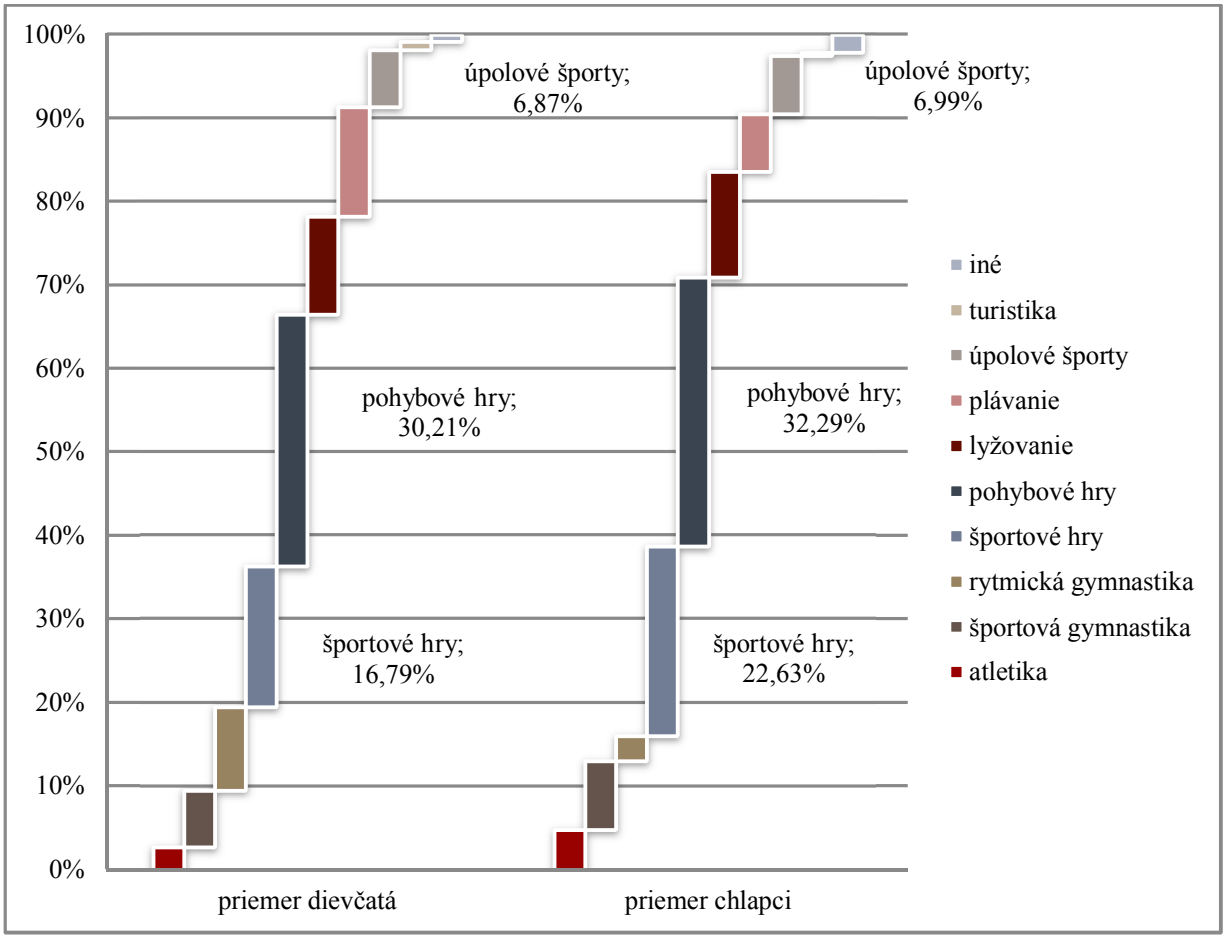
K podobným zisteniam dospela aj Palovičová (2010), kde na súbore 120 respondentov, vo veku 14 – 15 rokov zistila, že medzi najobľúbenejšie športovo – rekreačné aktivity, ktoré probandi vykonávajú patrí futbal, basketbal, volejbal a hokejbal.

Úpolové športy v našom výzkume dosahovali obľúbenosť od 4,76% do 7,14% pričom ako je vidieť z obrázku 28 rozdiely medzi pohlaviami neboli výrazné. Aj Lenková-Bebčáková-Boržíková-Durkáč (2010) zaznamenali vo svojej práci nižší záujem žiakov o bojové umenia.

Možnosti širšieho využitia úpolov v školskej telesnej výchove vidí Polgár (2008) vo vytvorení jednoduchých a učiteľom prístupných úpolových programov
s popisom metodických radov vyučovania jednotlivých činností podobne, ako tomu bolo v Českej republike v práci Fojtíka (1995). Následne by sa vybrané úpolové cvičenia mohli implementovať aj v iných pohybových činnostiach – športových hrách, pri ktorých dochádza k fyzickému kontaktu so súperom, napr. vo futbale, basketbale, hádzanej.

Aj spriemerovaním výsledkov sme zaznamenali (obr. 29), že hravé formy telesnej výchovy sú u žiakov mimoriadne obľúbené - najmä pohybové hry, ktoré dosiahli v oboch prípadoch – aj u skupiny dievčat aj u skupiny chlapcov viac ako 30% obľúbenosť. Priemerná obľúbenosť úpolových športov bola u chlapcov 6,99% a u skupiny dievčat 6,87%. Dúfame, že tak vysokej obľúbenosti pohybových hier u žiakov oboch pohlaví prispeli aj prípravné úpoly (úpolové pretlaky, preťahy, odpory a hry), ktoré by najmä v nižších ročníkoch mali tvoriť jadro úpolových športov (Bartík, 2001).

Na tomto mieste si dovoľujeme podotknúť, že žiakom bude potrebné vyzdvihnúť aj význam úpolov každodennom živote, pri pádoch (prevencia zranení), pri riešení konfliktných situácií (napadnutie protivníkom) ale aj v extrémnych prípadoch (Baran; 2008) napr. pri záchrane topiaceho, keď zlyhajú všetky techniky nacvičených oslobodzovacích chvatov.



Obrázok 29 Obľúbenosť športových aktivít z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

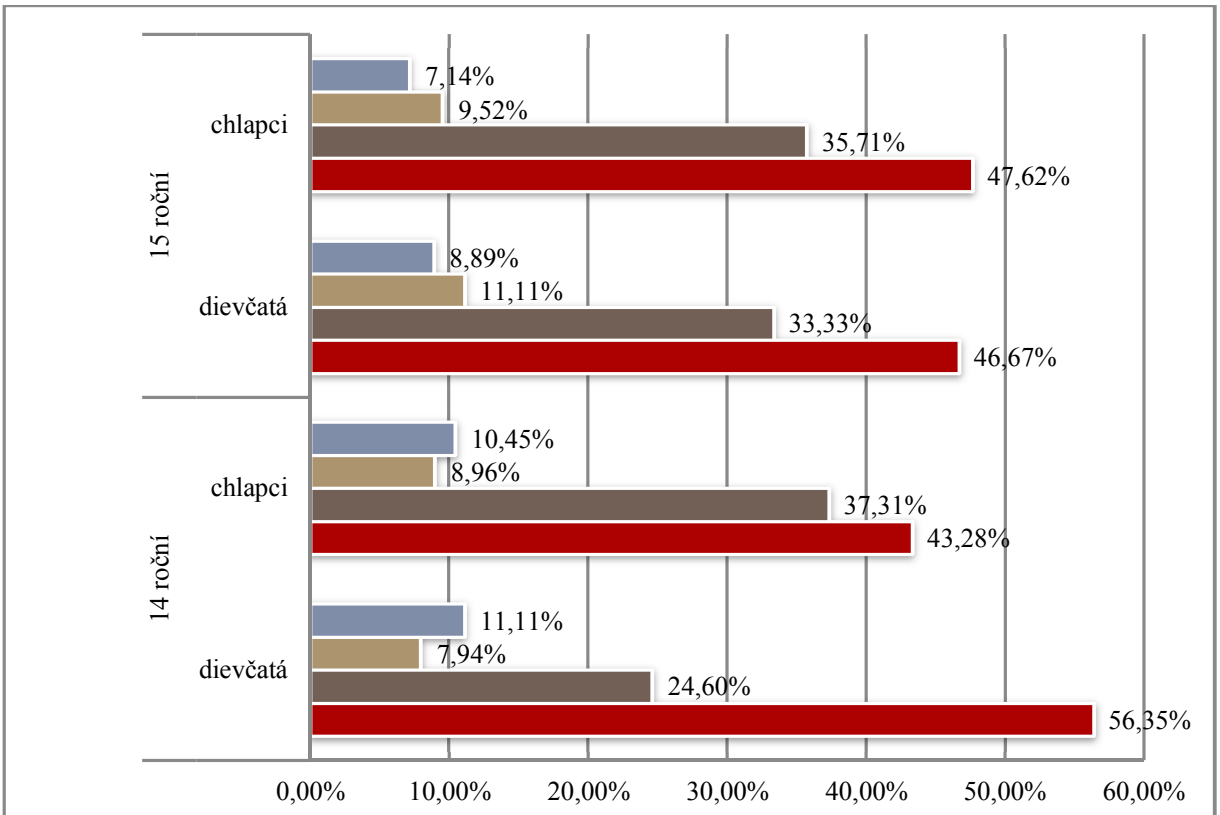
Nasledujúcou otázkou nášho dotazníka sme chceli zistiť, čo je z pohľadu žiakov najpríťažlivejšie na úpolových športoch. Výsledky prezentuje obrázok 30, v ktorom dominuje odpoveď „pohybová aktivita“ u všetkých sledovaných skupín, s výskytom vyžším ako 40%. Ďalšou najčastejšou odpoveďou bola u našich respondentov odpoveď možnosť súťažiť.

Spriemerovaním výsledkom sme tiež zaznamenali skutočnosť, že odpoveď pohybová aktivita a možnosť súťažiť jednoznačne dominovala (obr. 31). Z nami zistených skutočností ako aj z vyhodnotenia predchádzajúcej otázky jednoznačne vyplýva, že hravé a súťaživé formy sú u 14 a 15 ročných žiakov neustále obľúbené. Aj podľa Zapletala (1990) hry a hravé činnosti pomáhajú deťom uspokojiť túžbu po ľudskej spoločnosti, vyvádzajú ho z osamelosti, umožňujú mu komunikovať s inými. Deti v hrách nachádzajú kamarátov, ale aj protivníkov, s ktorými môžu

spolupracovať,

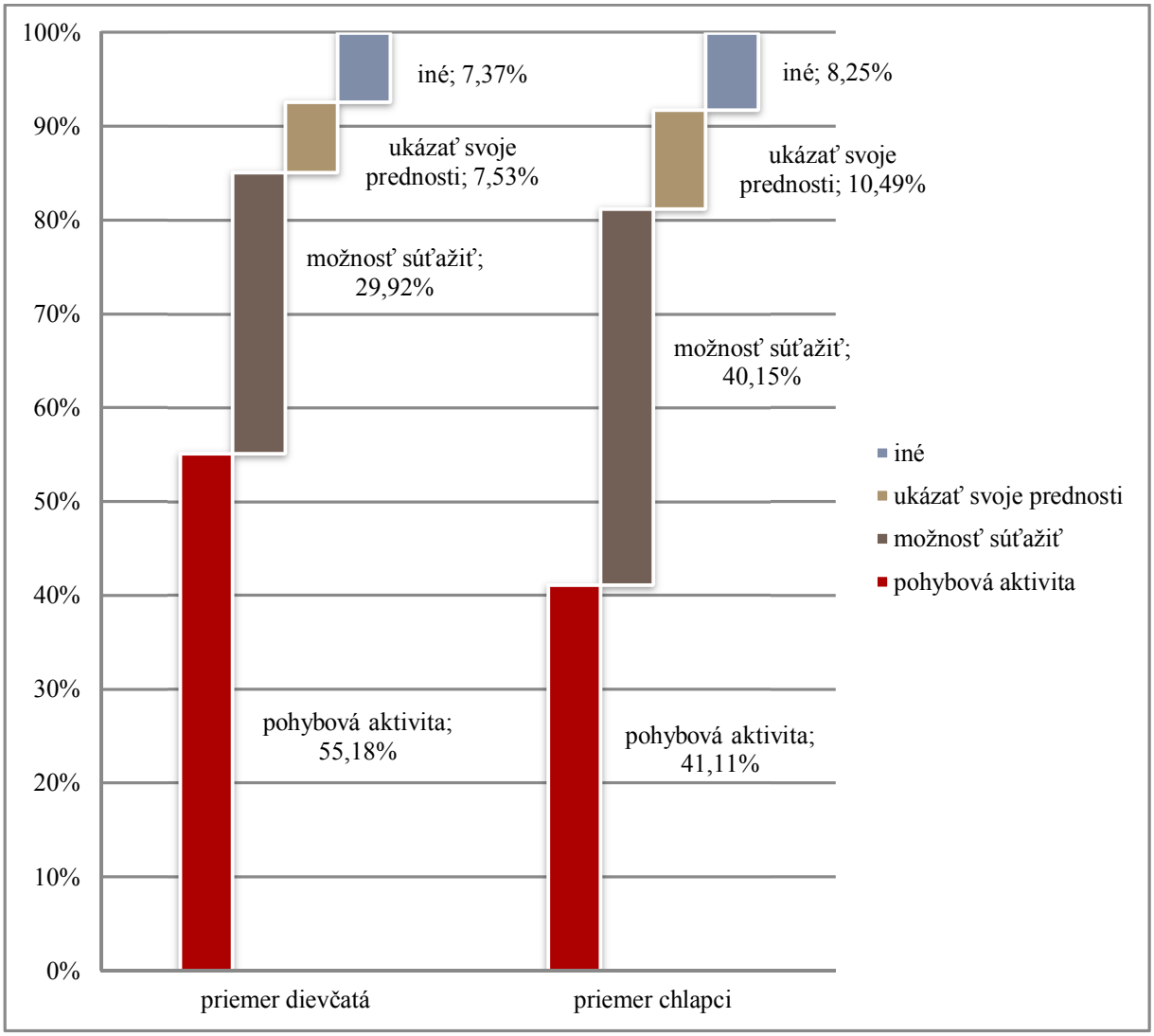
ale i súťažiť. žiakom prinášajú vzrušujúce a radostné zážitky, prežívajú pri nich napätie boja aj blažené chvíle víťazstva. Z toho dôvodu je nutné do hodín telesnej výchovy aj so zameraním na úpolové športy zaraďovať súťaživé formy – v našom prípade prípravné úpoly, ktoré môžu tieto hodiny spestriť a zatraktívniť, nakoľko len tak bude možné zvýšiť obľúbenosť úpolov.

Ako tvrdí Polgár (2006) na základe dosiahnutých výsledkov svojho výskumu odporúča zaraďovať úpolové programy do hodín telesnej výchovy pre svoju variabilitu a pestrosť nakoľko zabezpečujú osvojovanie nových pohybových zručností a zlepšovanie pohybových schopností.



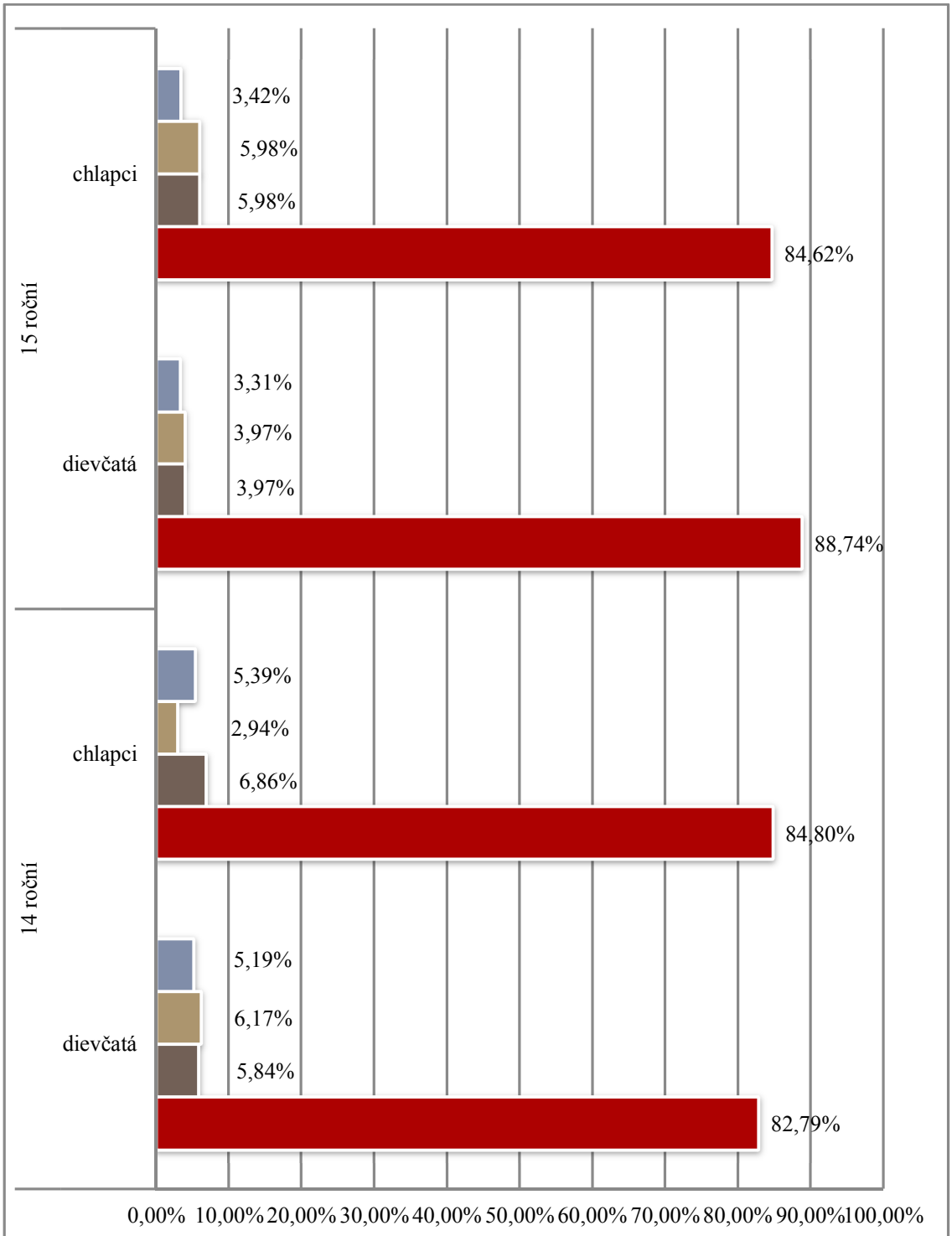
	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
iné	11,11%	10,45%	8,89%	7,14%
ukázať svoje prednosti	7,94%	8,96%	11,11%	9,52%
možnosť súťažiť	24,60%	37,31%	33,33%	35,71%
pohybová aktivita	56,35%	43,28%	46,67%	47,62%

Obrázok 30 Aspekty príťažlivosti úpolových športov z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov



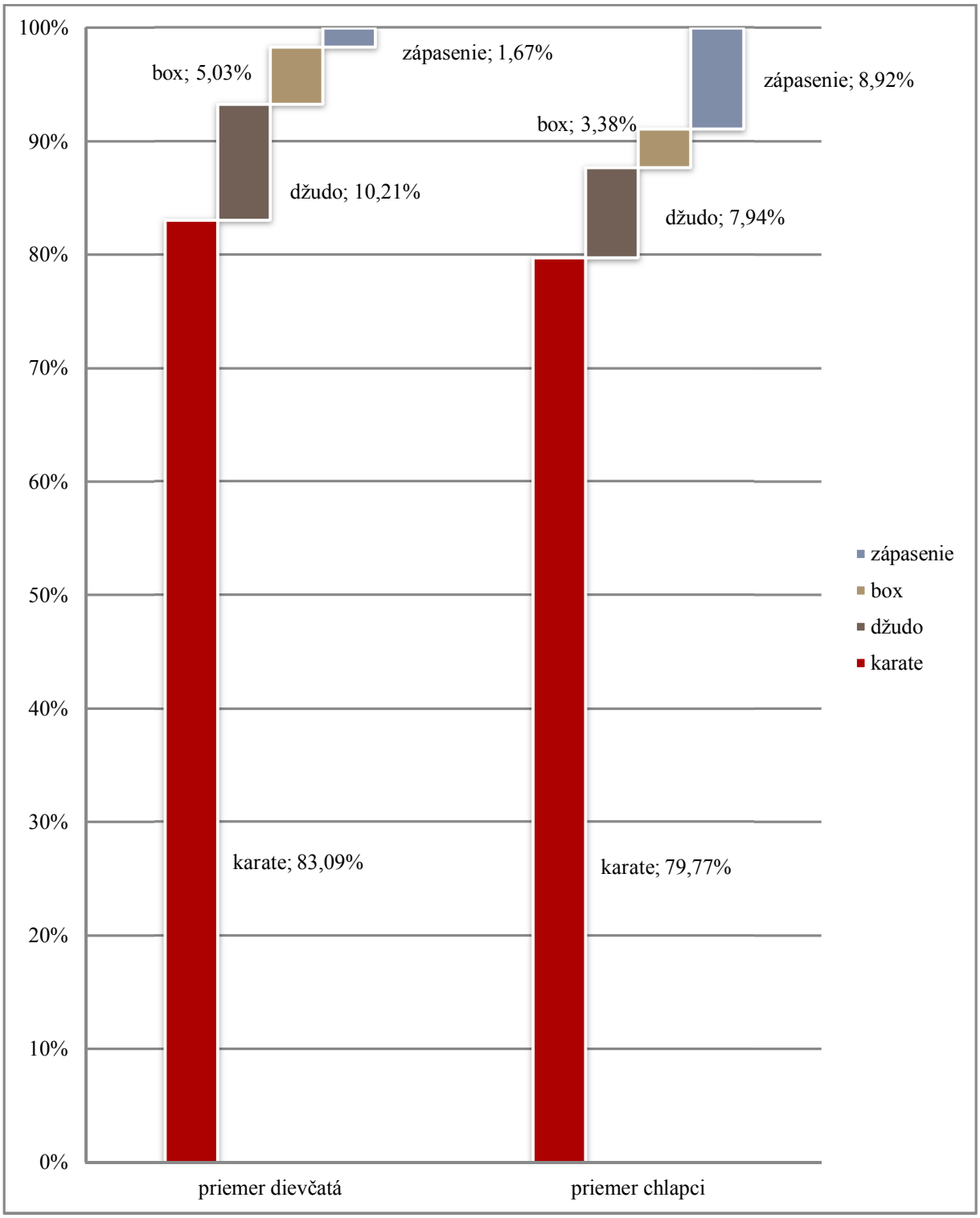
Obrázok 31 Aspekty príťažlivosti úpolových športov z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

V našom výskume sme následne chceli zistiť, ktorý úpolový šport je pre žiakov najpríťažlivejší. Výsledky na túto odpoveď boli jednoznačné – prezentuje ich obrázok 32, na ktorom vidíme vysokú obľúbenosť karate (nad hladinou 80%) vo všetkých nami sledovaných skupinách. V skupinách chlapcov ďalej dominovalo džudo (14 roční – 6,86% a 15 roční 5,98%). U 14 ročných dievčat prekvapivo box – 6,17% a a u 15 ročných zhodne džudo a box – 3,97%. Aj priemerné výsledky našich repondetov len potvrdili skutočnosť, že karate je u žiakov najobľúbenejším úpolovým športom (obr.32). Naše výsledky korelujú so zisteniami Lenkovej-Bebčákovej-Boržíkovej-Durkáča , ktorí taktiež u 15 ročných žiakov základných škôl zaznamenali, že najobľúbenejším úpolovým športom bolo karate.



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
zápasenie	5,19%	5,39%	3,31%	3,42%
box	6,17%	2,94%	3,97%	5,98%
džudo	5,84%	6,86%	3,97%	5,98%
karate	82,79%	84,80%	88,74%	84,62%

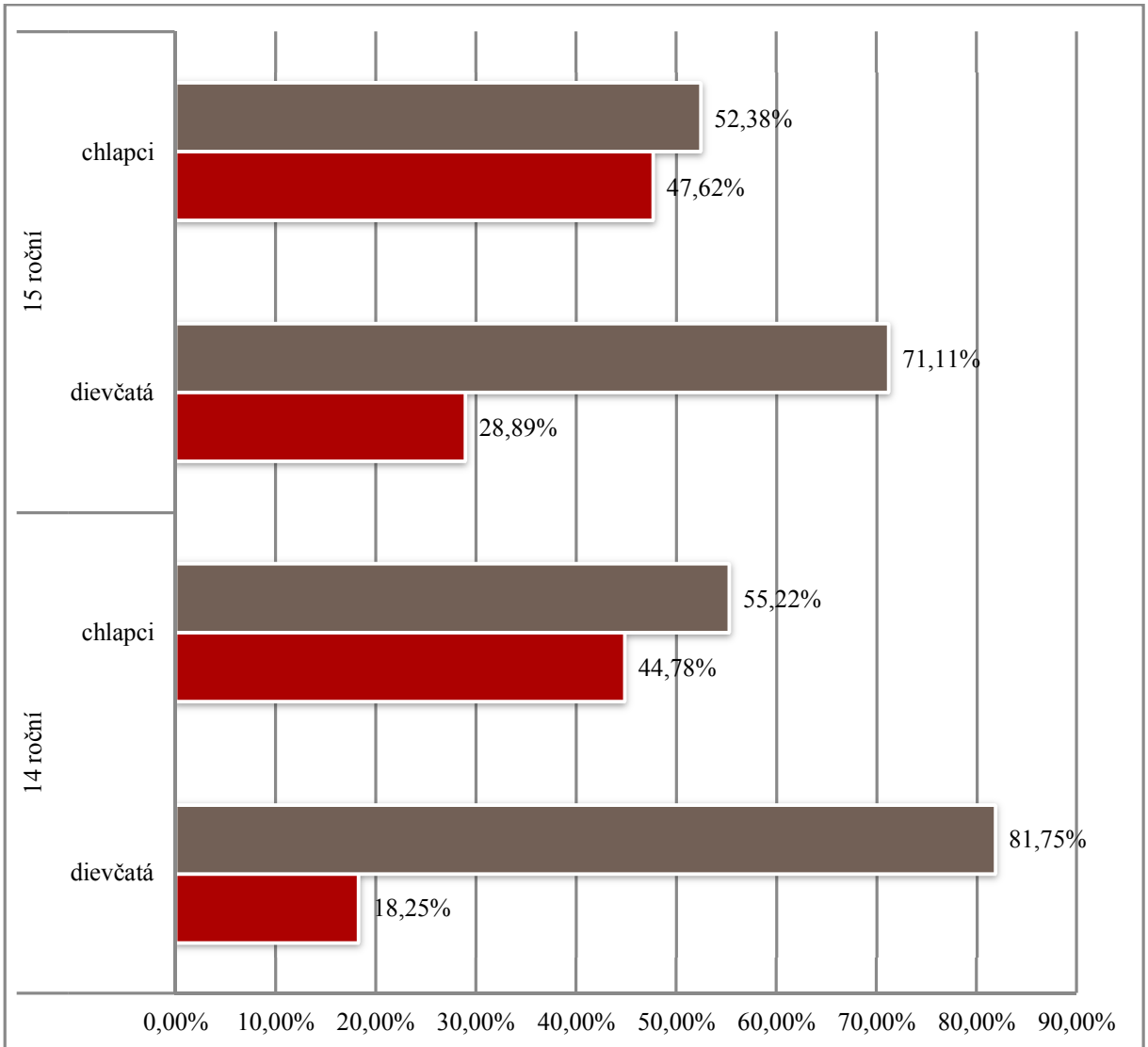
Obrázok 32 Príťažlivosť športových úpolov z aspektu 14 a 15 ročných žiakov



Obrázok 33 Príťažlivosť športových úpolov z aspektu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

V našej práci náš tiež zaujímalo, či ziaci poznajú čo sú to úpolové športy. Z výsledkami tejto odpovede nemôžeme byť spokojní nakoľko takmer

½ 14 a 15 ročných chlapcov tento pojem nepozná (obr. 34). Odpovede dievčat boli pozitívnejšie avšak 15 ročné dievčatá takmer z 1/3 tento pojem nepoznajú.

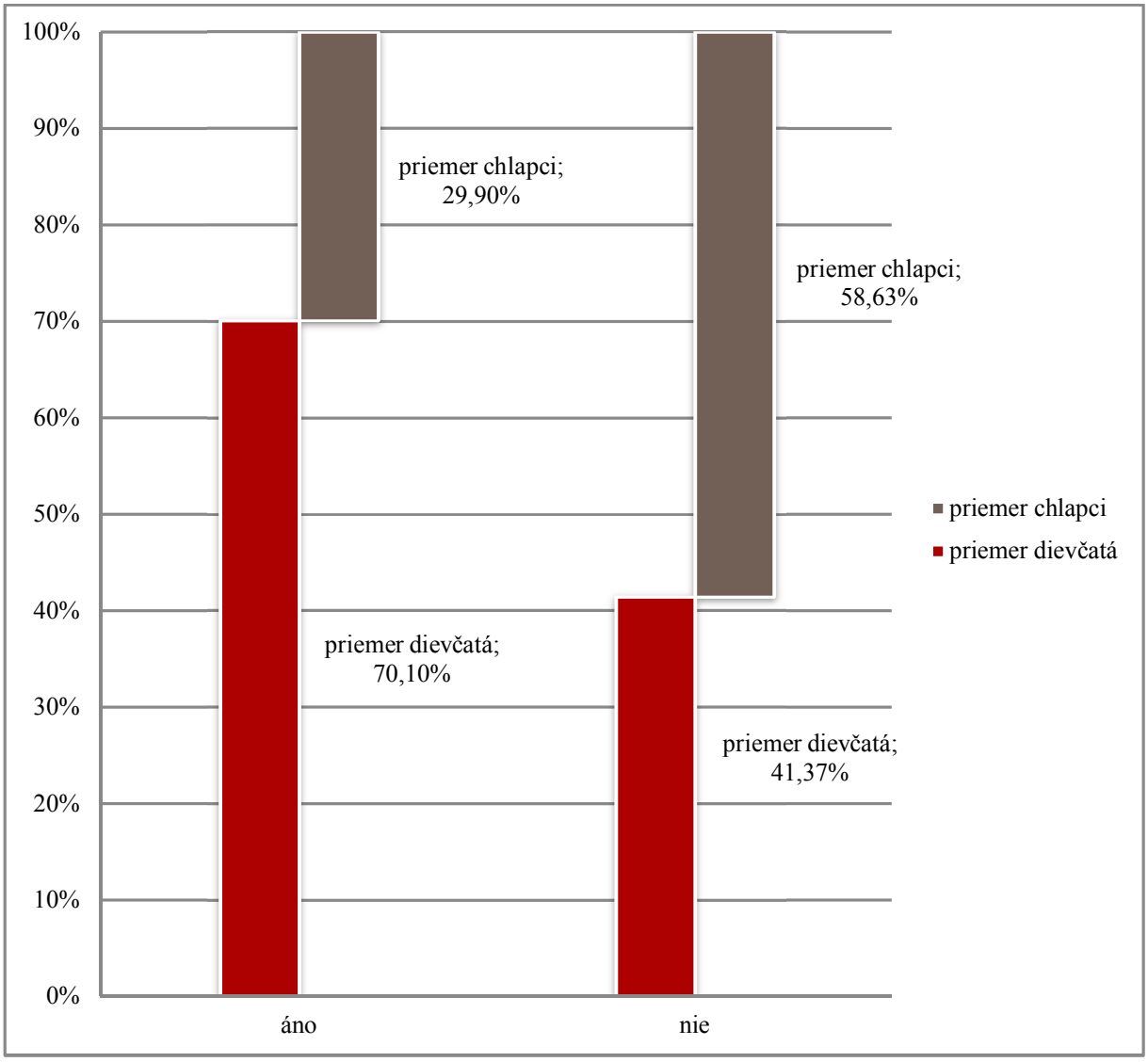


	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
áno	81,75%	55,22%	71,11%	52,38%
nie	18,25%	44,78%	28,89%	47,62%

Obrázok 34 Poznatky o charakteristike úpolov z aspektu 14 a 15 ročných žiakov

Nakoľko odpoveď na túto otázku obsahovala iba dve možnosti a v snahe lepšie postrehnúť intersexuáne rozdiely v odpovediach žiakov sme priemerné výsledky vyhodnocovali zo sumárneho počtu odpovedí „áno“ a „nie“. Výsledky na túto otázku sú z nášho pohľadu tiež veľmi negatívne,

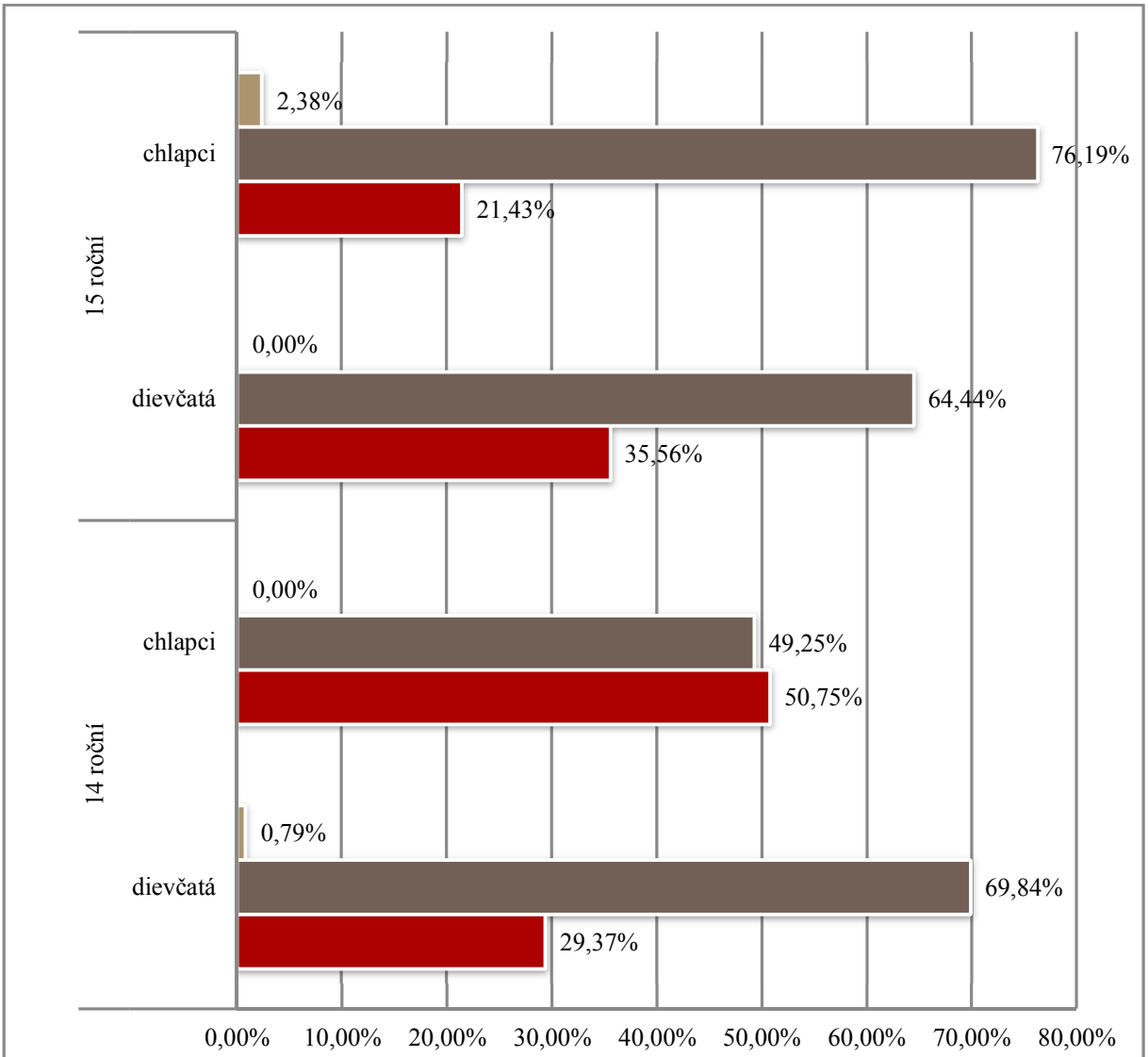
čo prezentuje obrázok 35. Príčiny tohto stavu vidíme najmä v tom, že tematický celok úpoly učitelia len zriedkavo zaraďujú do obsahu vzdelávania žiakov na druhom stupni základnej školy. V mnohých prípadoch sa obávajú najmä zranení, pričom výsledky Adamčáka (2003) poukazujú na fakt, že úrazovosť na hodinách so zameraním na úpolové športy nie je zvýšená.



Obrázok 35 Poznatky o charakteristike úpolov z aspektu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

V snahe, čo najlepšie zisťiť aké poznatky žiaci majú z problematiky úpolov položili sme žiakom otázku ku ktorým športom majú športové úpoly

najbližšie (obr. 36). Pri takto položenej otázke väčšina žiakov vo všetkých nami sledovaných skupinách odpovedala už správne, z čoho usudzujeme, že isté penzum vedomostí o úpoloch žiaci majú, ich hĺbka je však nesmierne nízka.

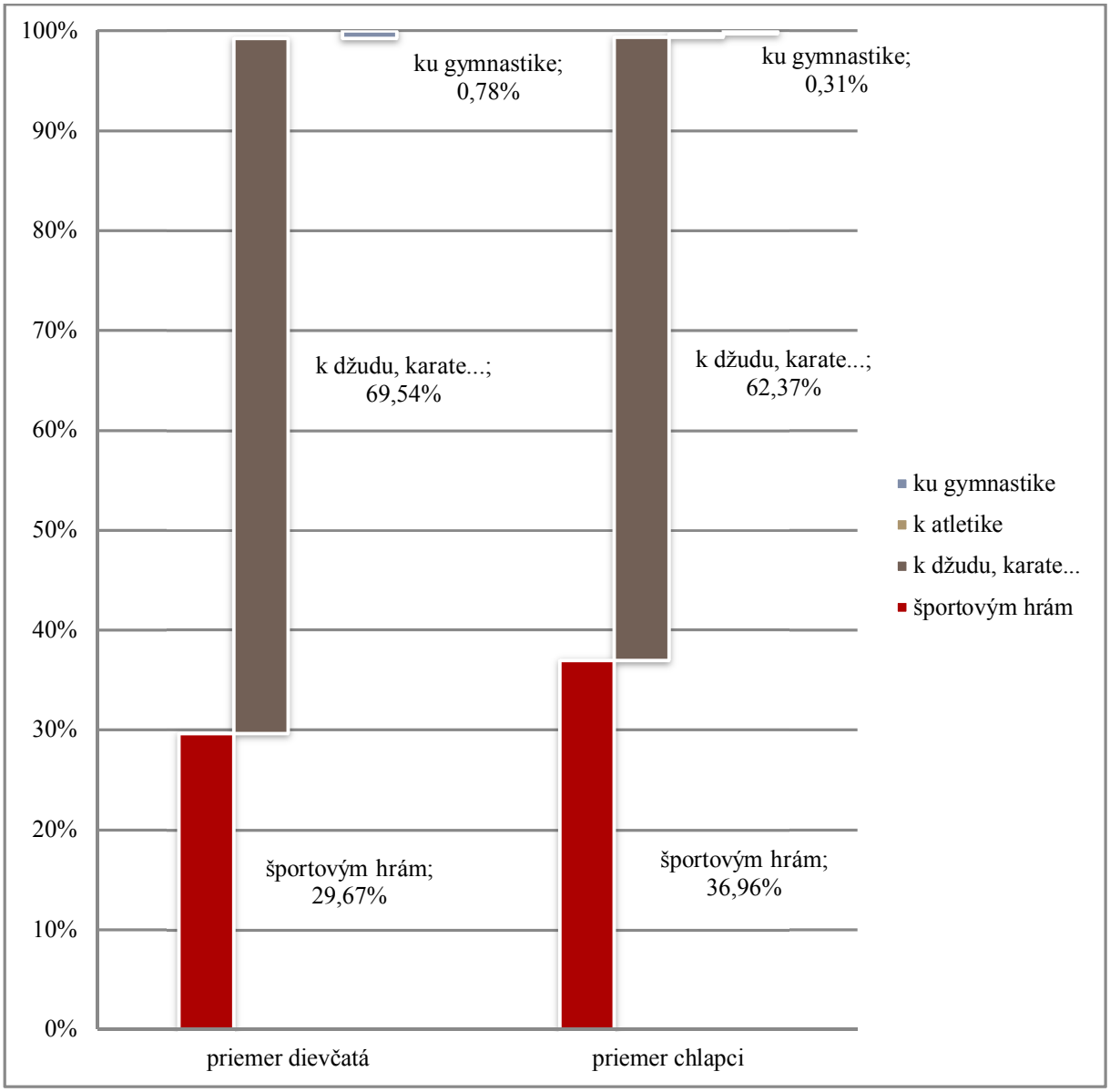


	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
ku gymnastike	0,79%	0,00%	0,00%	2,38%
k džudu, karate...	69,84%	49,25%	64,44%	76,19%
športovým hrám	29,37%	50,75%	35,56%	21,43%

Obrázok 36 Vedomosti 14 a 15 ročných žiakov o charakteristike úpolov

Aj spriemerovaním odpovedí sme zistili, že žiaci zväčša odpovedali správne, ale ako je vidieť z obrázku 37 takmer 1/3 žiakov mezi úpolové

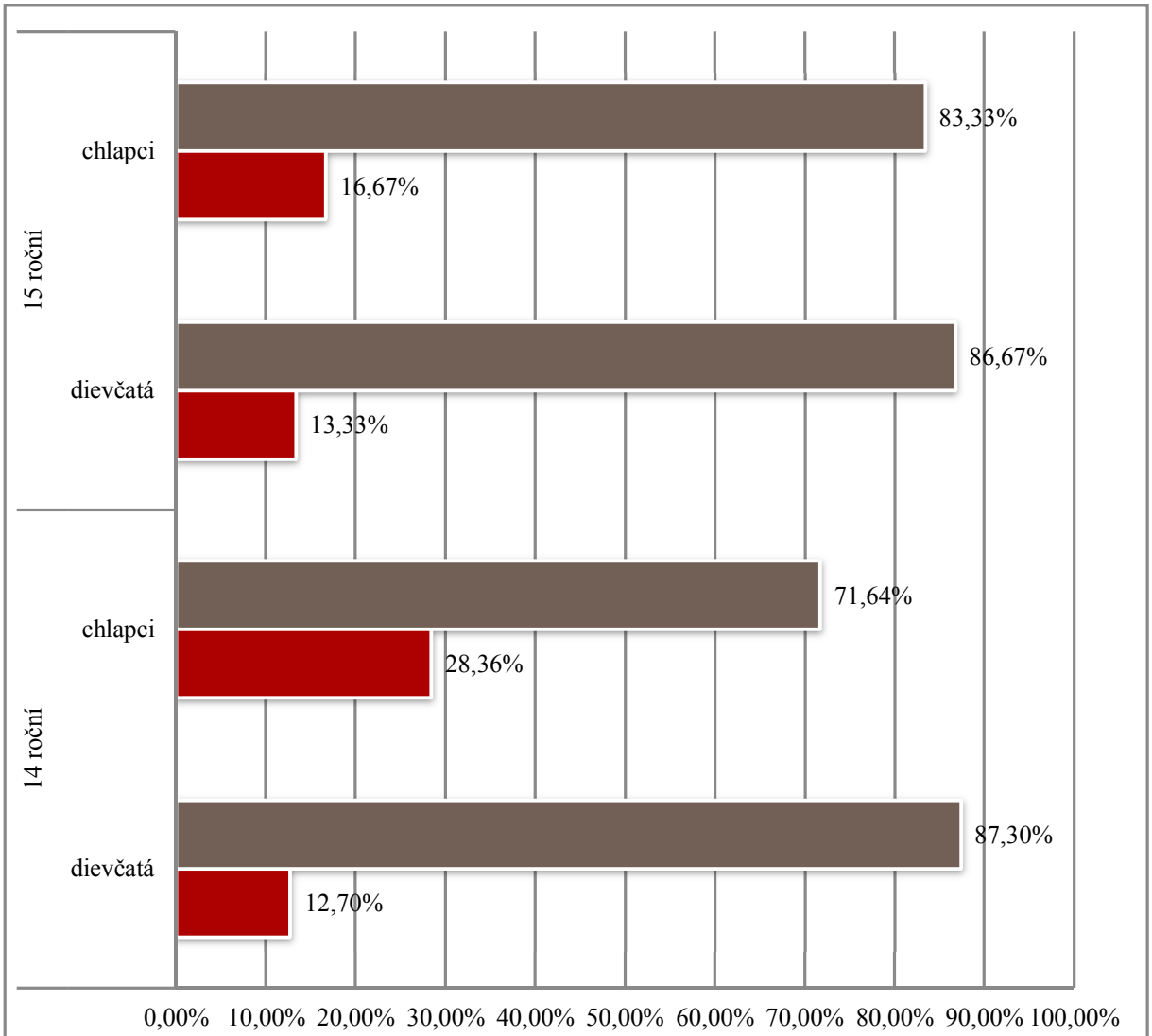
športy zaradila športové hry. K atletike úpoly nezaradil ani jeden z dotazovaných respondentov.



Obrázok 37 Vedomosti 14 a 15 ročných žiakov o charakteristike úpolov – priemerné hodnoty

Ako sme už viackrát spomenuli, u žiakov na druhom stupni základnej školy sú stále vo vysokej miere obľúbené hravé činnosti a preto nás zaujímalo, či sa žiaci na hodinách telesnej výchove už niekedy hrali nejaké úpolové hry. Pri vyhodnotení tejto otázky ktorú zobrazuje aj obrázok 38 sme opäť zaznamenali negatívnu skutočnosť – tz. prevažná väčšina nami

sledovaných skupín úpopolové hry vôbec nehrala. Odpoveď „nie“ na túto otázka bola v rozpätí od 71,64% až do 87,30%.



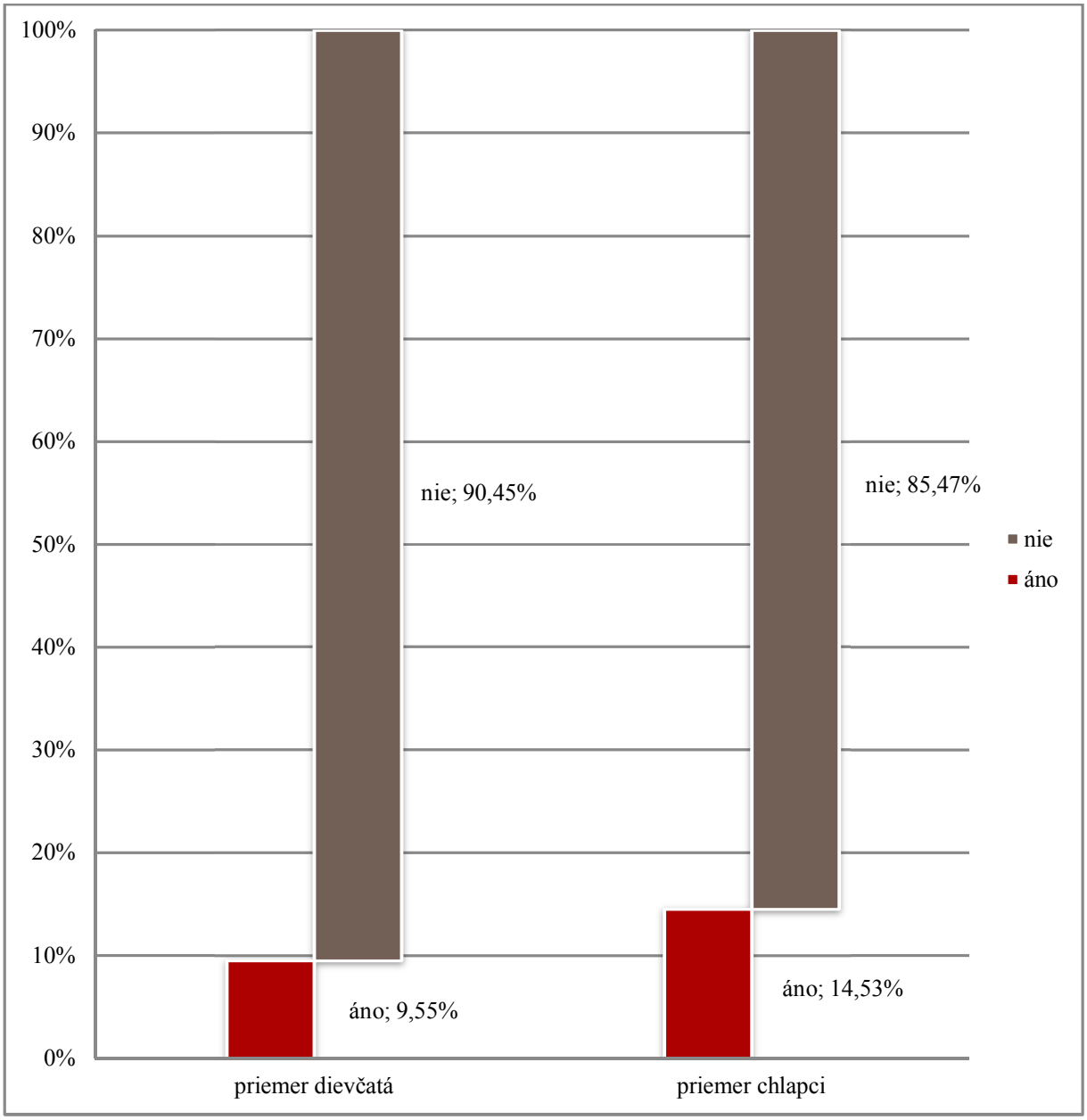
	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nie	87,30%	71,64%	86,67%	83,33%
áno	12,70%	28,36%	13,33%	16,67%

Obrázok 38 Frekvencia zaraďovania úpolových hier do hodín telesnej výchovy podľa 14 a 15 ročných žiakov

Spriemerovaním odpovedí z aspektu pohlavia vyzneli naše negatívne zistenia ešte hrozivejšie, kde viac ako 85% žiakov uvádza že sa s hravými formami úpolov na hodinách telesne výchovy nestretili (obr. 39).

Vyhodnotenie tejto otázky len potvrdzuje skutočnosť, že na hodinách telesnej výchovy sa prípravným úpolom a ich rôznorodým formám venuje

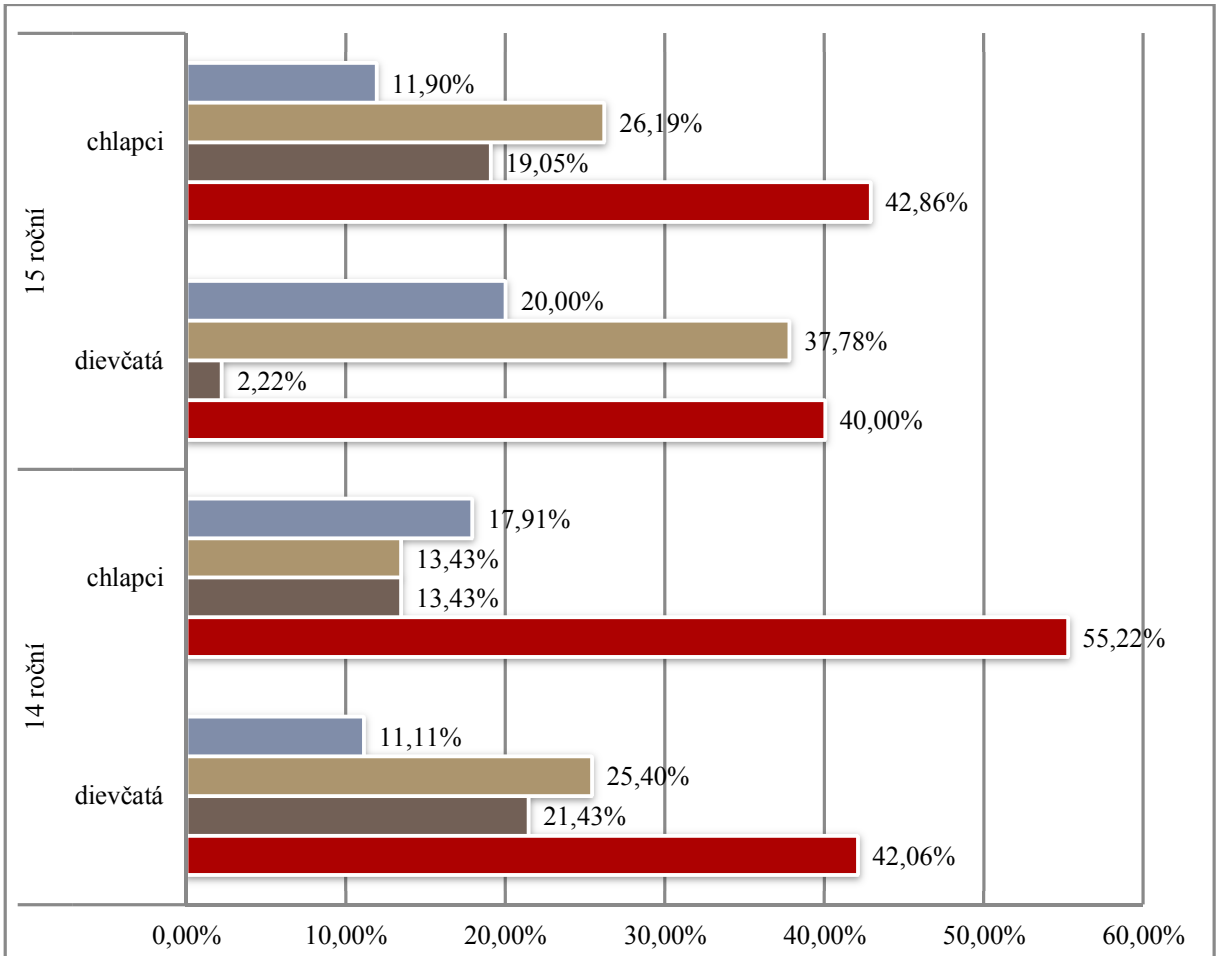
veľmi nízka pozornosť. Súhlasíme s názorom viacerých odborníkov z oblasti úpolov (Fojtík, 1990; Ďurech, 2000; Bartík, 1999; Reguli, 2004, 2005), že učieľ, ktorý nezaraďuje do vyučovacích hodín telesnej výchovy prípravné úpoly,ochudobňuje ich obsah, nakoľko nerozvíja u žiakov niektoré zručnosti a schopnosti, ktoré nie je možné dosiahnuť žiadnymi inými prostriedkami



Obrázok 39 Frekvencia zaraďovania úpolových hier do hodín telesnej výchovy podľa 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Poslednou otázkou zaoberajúcu sa problematikou úpolov sme chceli zistiť, či by sa žiaci s problematikou úpolových športov chceli na hodinách

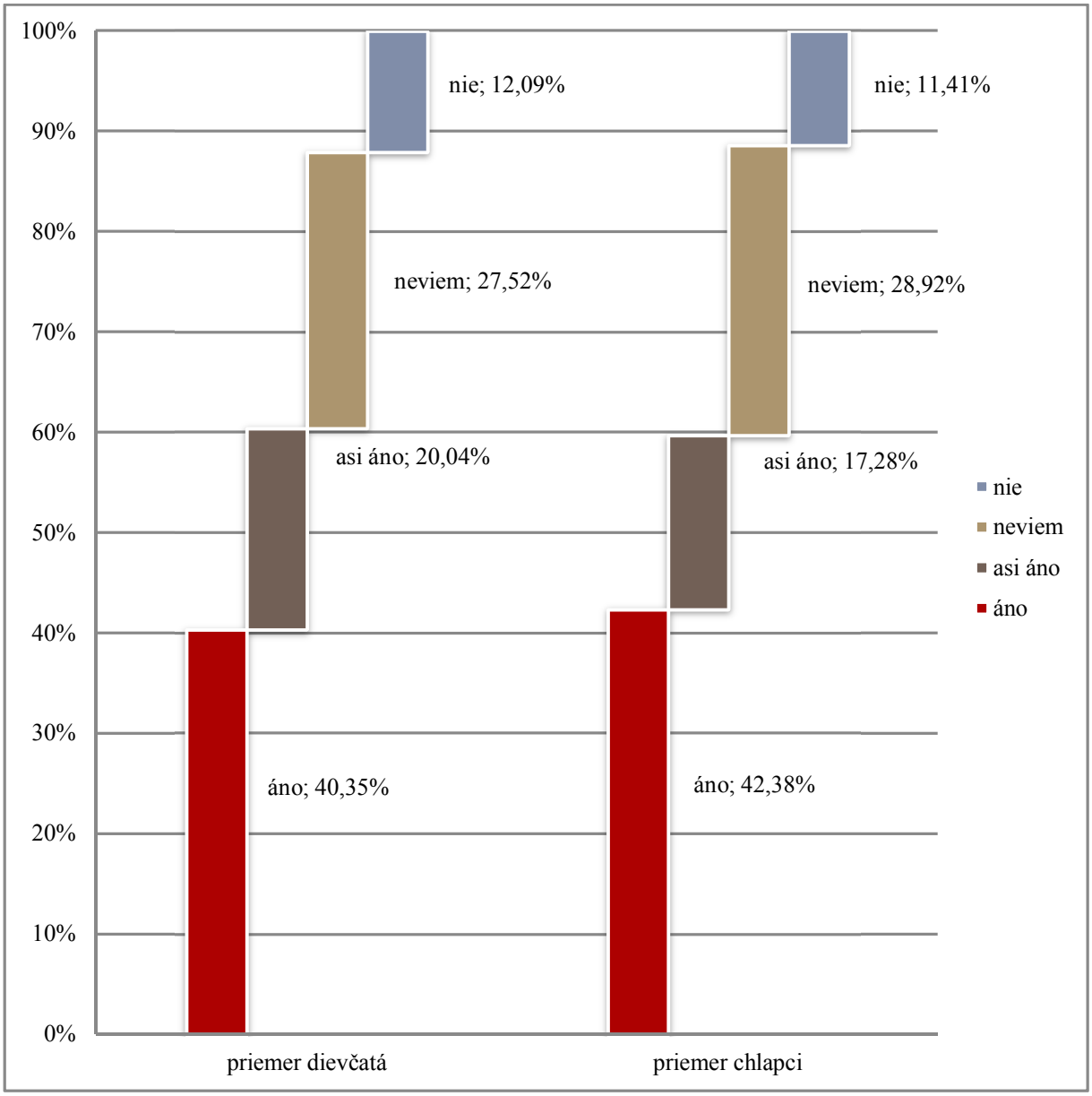
telesnej výchovy stretávať častejšie. Vyhodnotením sme zistili, že takmer 50% opýtaných žiakov sa vyjadrila pozitívne – jednoznačné áno. Najväčšej obľube by sa jej tešili žiaci – chlapci vo veku 14 rokov. Naopak odpoveď „nie“ dominovala u 15 ročných dievčat(obr. 40).



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nie	11,11%	17,91%	20,00%	11,90%
neviem	25,40%	13,43%	37,78%	26,19%
asi áno	21,43%	13,43%	2,22%	19,05%
áno	42,06%	55,22%	40,00%	42,86%

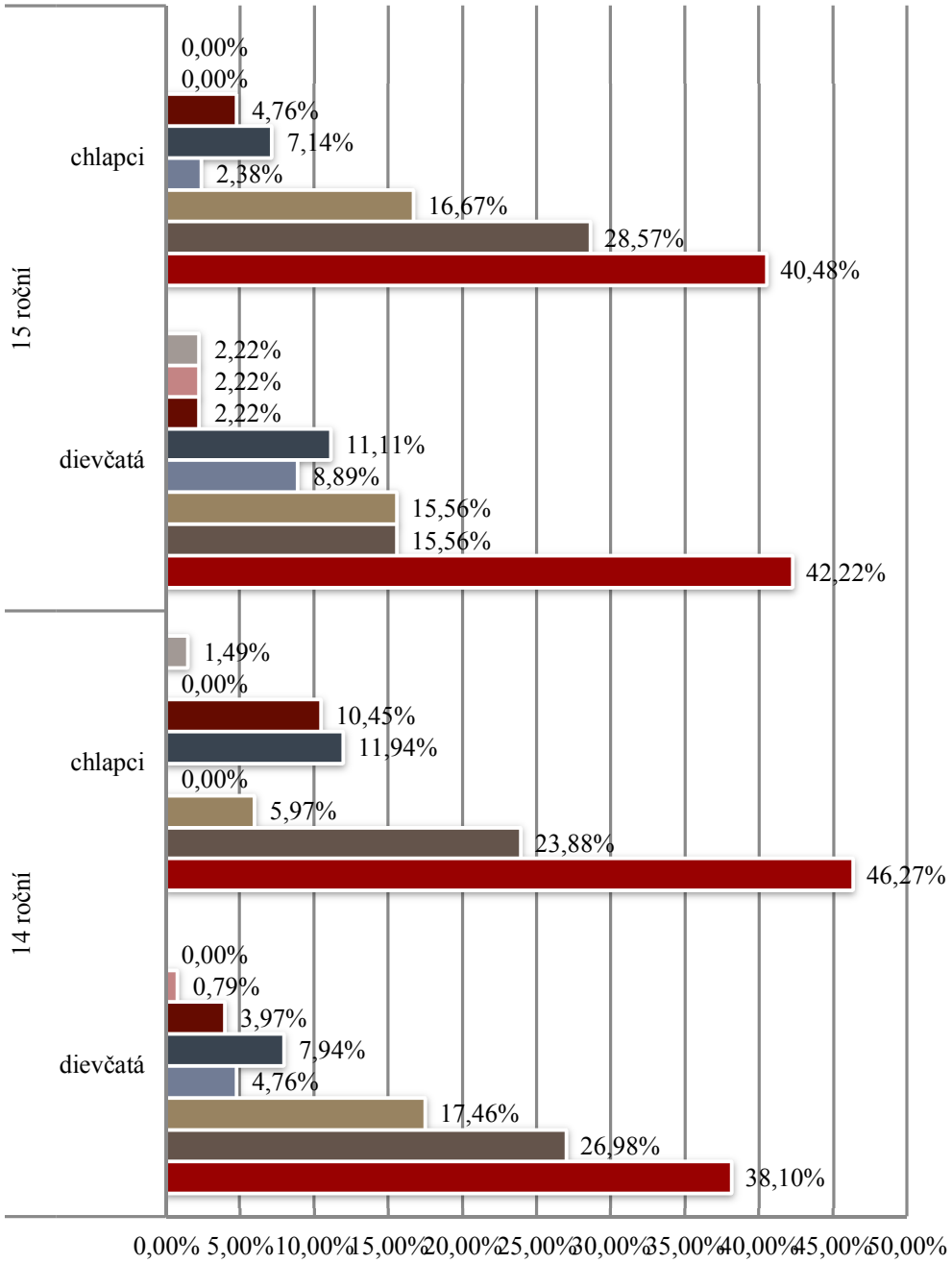
Obrázok 40 Záujem žiakov stretávať sa s problematikou úpolov na hodinách telesnej výchovy aj v budúcnosti

Spriemerovaním výsledkov z aspektu pohlavia sme zistili, že odpovede chlapcov a dievčat na túto otázku boli veľmi blízke vo všetkých položkách – výsledky bližšie prezentuje obrázok 41.



Obrázok 41 Záujem žiakov stretávať sa s problematikou úpolov na hodinách telesnej výchovy aj v budúcnosti – priemerné hodnoty

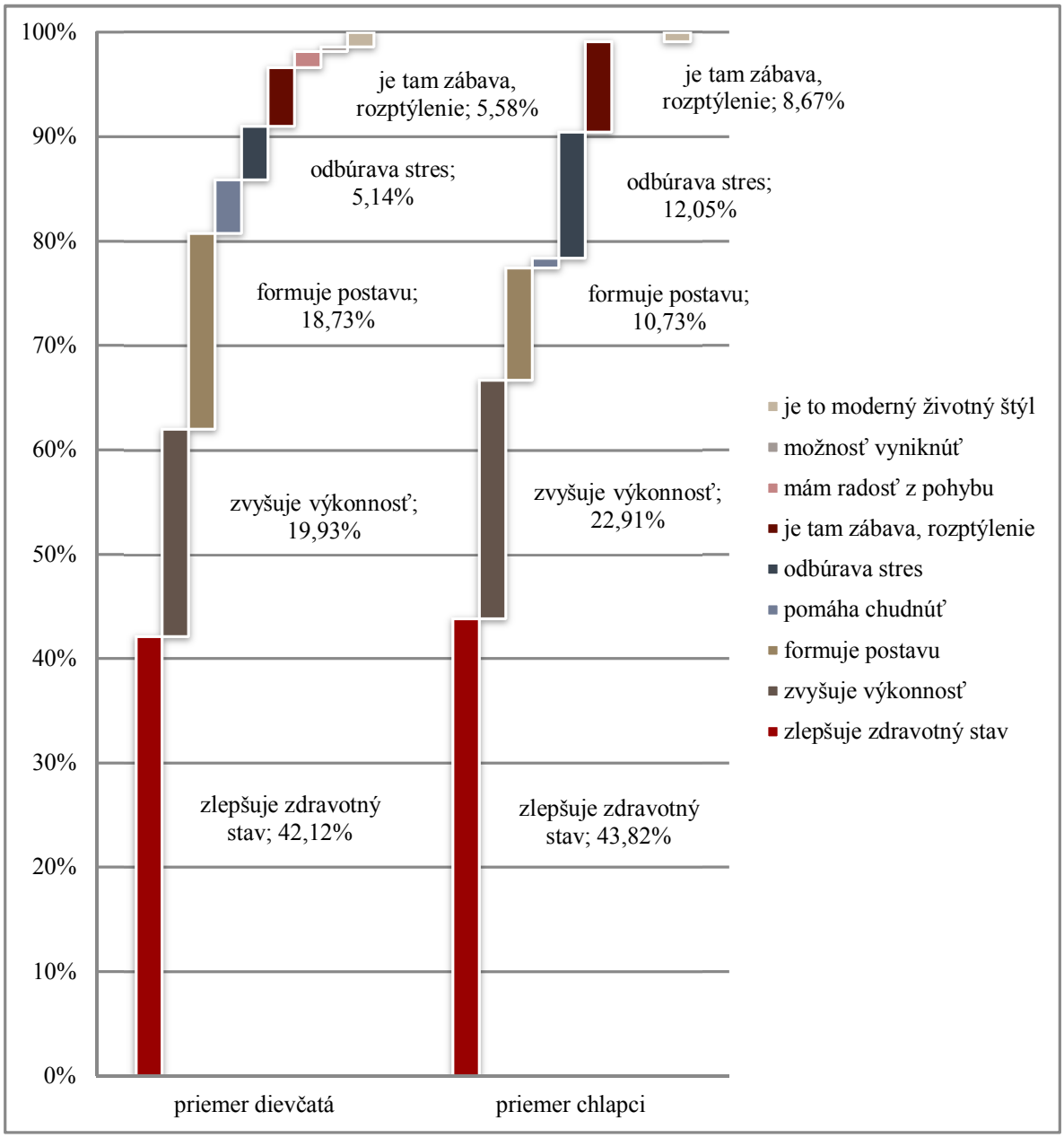
V našom výskume náš tiež zaujímalo, z akého aspektu je predmet telesná výchova u žiakov obľúbený. Všetky nami sledované skupiny sa v najväčšej miere zjednotili na odpovedi „zlepšuje zdravotný stav“ - obrázok 42 a to v rozpätí od 38,1% do 46,27%. V poradí druhou najčastešou odpovedou u respondetov bola odpoveď „zvyšuje výkonnosť“. Dievčatá si prostredníctvom telesnej výchovy snažia formovať postavu (14 ročné 17,46% a 15 ročné 15,56%). U chlapcov ďalej dominovali odpovede „odbúrava stres“ a „je tam zábava“.



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
je to moderný životný štýl	0,00%	1,49%	2,22%	0,00%
mám radosť z pohybu	0,79%	0,00%	2,22%	0,00%
je tam zábava, rozptýlenie	3,97%	10,45%	2,22%	4,76%
odbúrava stres	7,94%	11,94%	11,11%	7,14%
pomáha chudnúť	4,76%	0,00%	8,89%	2,38%
formuje postavu	17,46%	5,97%	15,56%	16,67%
zvyšuje výkonnosť	26,98%	23,88%	15,56%	28,57%
zlepšuje zdravotný stav	38,10%	46,27%	42,22%	40,48%

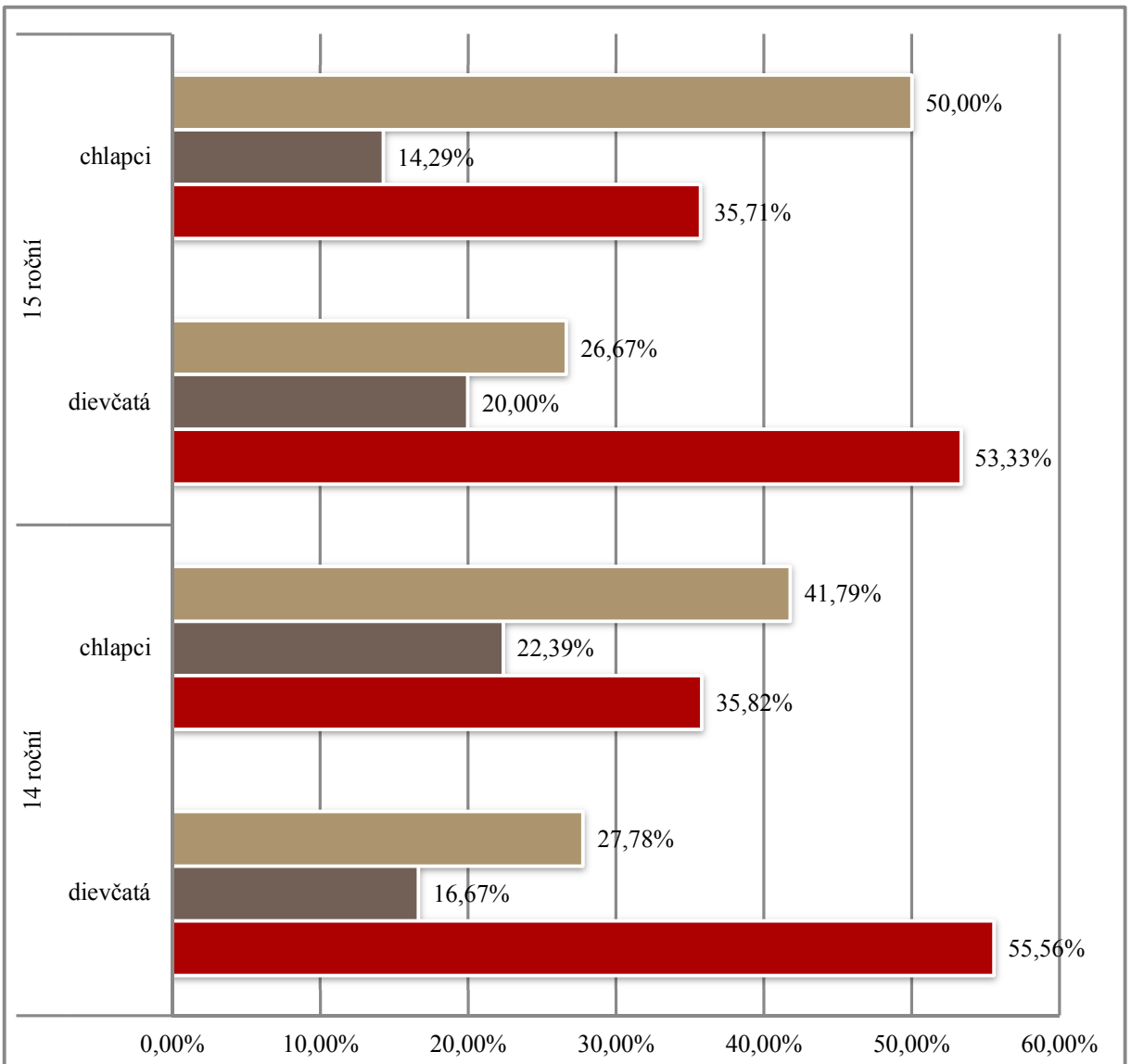
Obrázok 42 Motívy obľúbenosti predmetu telesná výchova

Aj výsledky tejto otázky sme spriemerovali a zistili sme, že prvé tri odpovede dotazníka boli pre žiakov najprijateľnejšie – t.z. chlapci aj dievčatá takmer zhodne na ne odpovedali (obr. 43). Z uvedených skutočností je zrejmé, že žiaci už dostatočne poznajú zdravotný účinnok telesnej výchovy - či sa jedná o otázky zdravotného stavu alebo o otázky odburávania každodenného stresu. Tieto výsledky považujeme za pozitívne zistenia,



Obrázok 43 Motívy obľúbenosti predmetu telesná výchova – priemerné hodnoty

nakoľko úlohou každého pedagóga telesnej výchovy je oboznámiť žiakov so širokou škálou telocvičných aktivít, s pozitívnym zdravotným účinkom (Novotná-Adamčák, 2002).



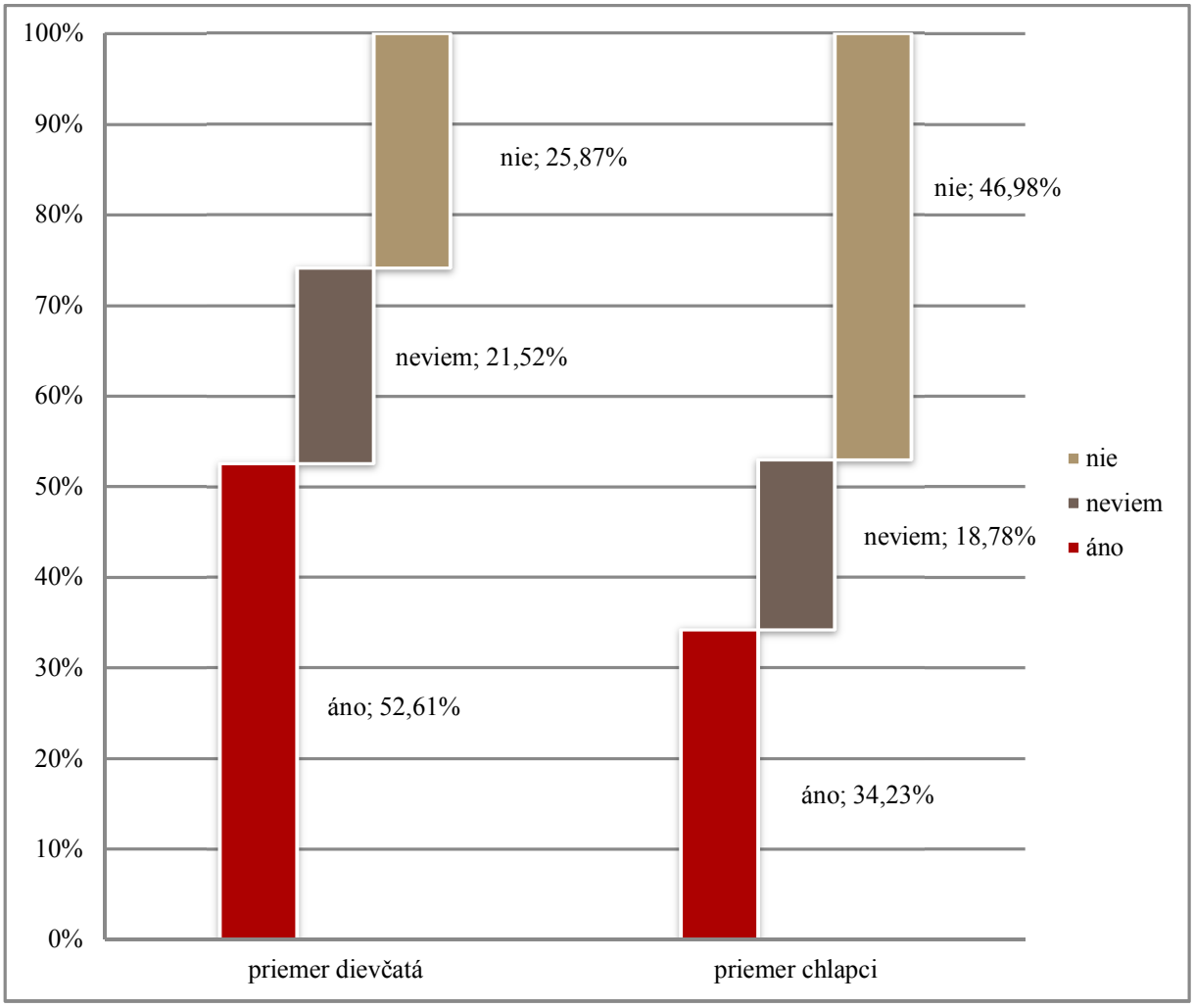
	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nie	27,78%	41,79%	26,67%	50,00%
neviem	16,67%	22,39%	20,00%	14,29%
áno	55,56%	35,82%	53,33%	35,71%

Obrázok 44 Týždenná dotácia hodín z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov

Na obrázku 44 vidíme odpovede žiakov na otázku, či považujú týždenný počet hodin telesnej výchovy za dostačujúci. Ako je vidieť z odpovedí žiakov z pohľadu veku a pohlavia odpovede boli značne rozdielne.

Týždennú hodinovú dotáciu väčšina dievčat považuje za dostačujúcu – 55, 56% (14 ročné) a 53,33% (15 ročné). Z obrázka je ďalej zrejmé že 14 a 15 roční chlapci odpovedali úplne opačne – to znamená, že týždennú dotáciu hodín telesnej výchovy považujú za nedostatočnú.

Spriemerované odpovede žiakov taktiež poukazujú na skutočnosť, že dievčatám týzdenná hodinová dotácia na hodiny telesnej výchovy postačuje, ale chlapcom nie (obr.45). Je zrejmé, že odpoveď na túto otázku úzko súvisí s vekom našich žiakov ako aj s ich intersexuálnymi rozdielami.



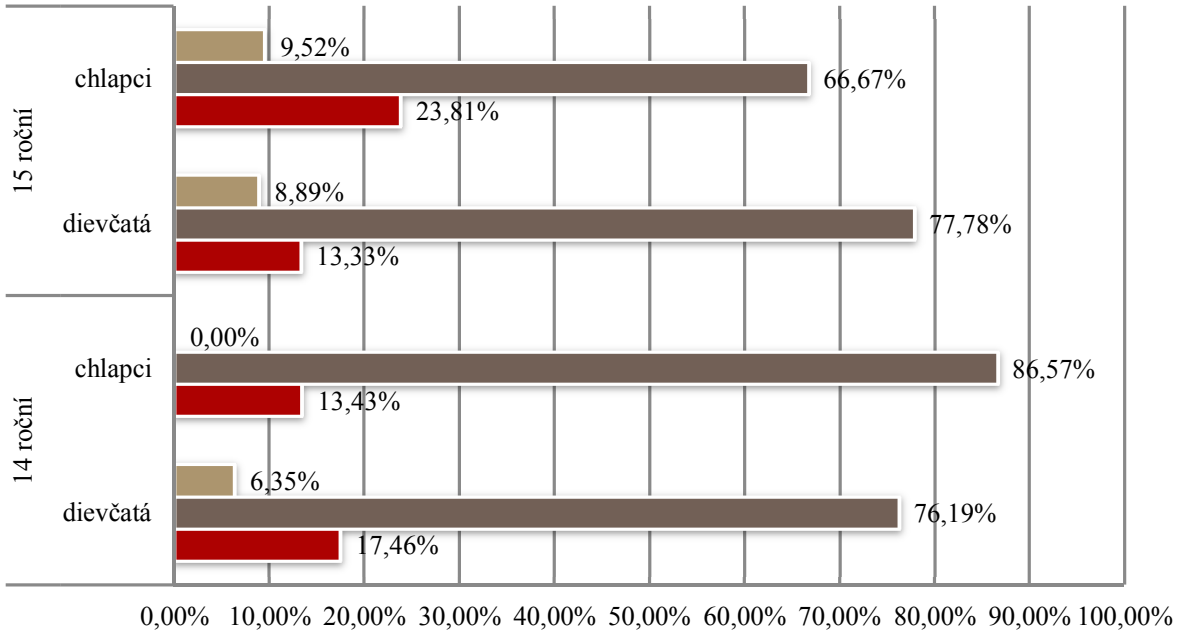
Obrázok 45 Týždenná dotácia hodín z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov

Východiskom z tejto situácie by bolo podľa nášho názoru zvýšiť aktivitu v oblasti krúžkovej činnosti, ktorú by bolo vhodné selektovať z aspektu veku a pohlavia. Rozhodujúcim faktorom by malo byť subjektívne prežívanie s charakteristickými postojmi „chcem“ a „môžem“, oproti

povinnému „musím“ (Stupák, 2009). Aby však učiteľ vo väčšej miere zaujal žiakov a prilákal ich k športovaniu, musí im ponúknuť niečo nové, netradičné v našom prípade „nové“ úpolové športy, ktoré v súčasnosti aj v našich podmienkach postupne udomácňujú (Tiborek, 2004; Bartík-Adamčák, 2006).

Výsledky práce Šimoneka (2010) ďalej poukazujú na skutočnosť, že až 83,33 % základných škôl v mestách a 88,24 % základných škôl na vidieku nezvýšilo popri povinných 2 hodinách v Štátnom vzdelávacom programe počet hodín telesnej a športovej výchovy. Za hlavné príčiny tohto stavu uvádza nedostatok financií na zaplatenie učiteľov, slabé vybavenie telovýchovných objektov, náročnosť organizovania súťaží a pod. Aj Antala (2009) vo svojom výzkume zistil, že iba na 28,8 % základných škôl sa počet hodín telesnej výchovy po transformácii zvýšil.

Ďalšou otázkou sme chceli zistiť v akej miere žiaci navštevujú krúžkovú činnosť na školách. Drvivá väčšina všetkých nami sledovaných skupín sa vyjadrila, že krúžkovú činnosť nenavštevujú – odpovede varírovali



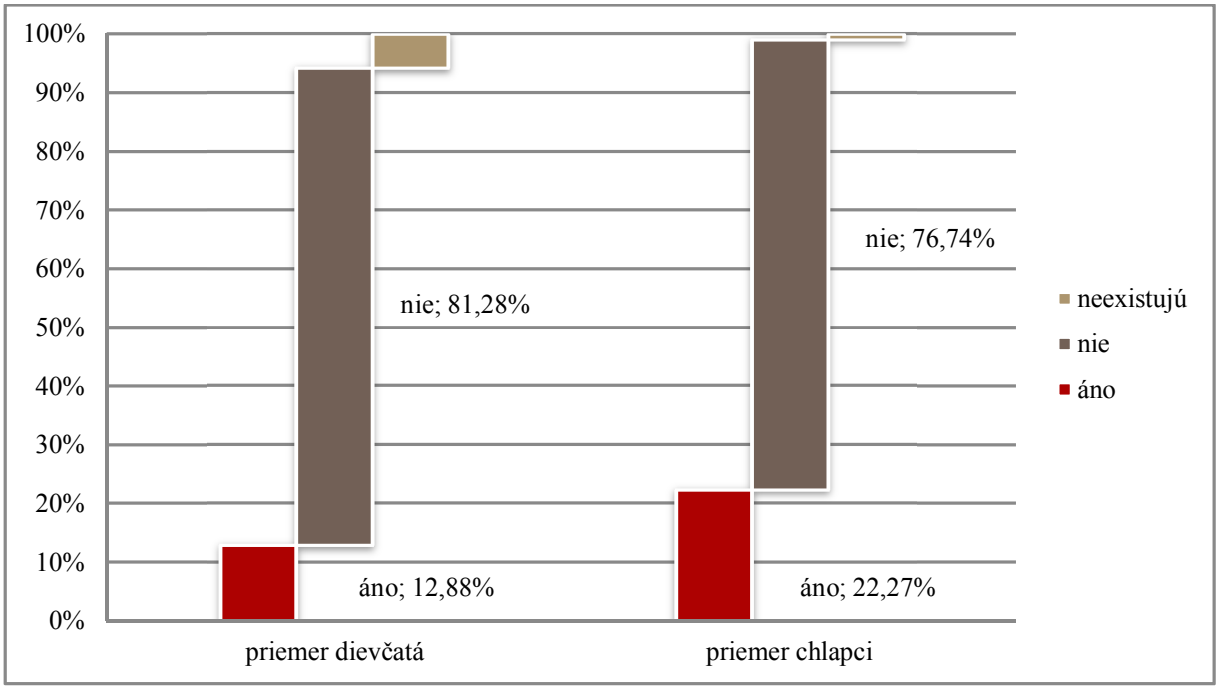
	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
neexistujú	6,35%	0,00%	8,89%	9,52%
nie	76,19%	86,57%	77,78%	66,67%
áno	17,46%	13,43%	13,33%	23,81%

Obrázok 46 Krúžková činnosť z aspektu 14 a 15 ročných žiakov

v rozsahu od 66,67% do 86,57%. Táto skutočnosť je pre nás negatívnym zistením. V najväčšej miere krúžkovú činnosť navštevujú 15 roční chlapci a najmenej 15 ročné dievčatá. Naše výsledky korelujú so ziteniami Palovičovej (2010), ktorá taktiež zaznamenala, že napriek širokej škále možností navštevovať a využívať športovo – rekreačné aktivity na ZŠ až 70,0% probandov nenavštevuje žiadnu športovo – rekreačnú aktivitu na škole.

Ako je vidieť aj z predchádzajúcej otázky dievčatá so zvyšujúcim sa vekom postupne strácajú vzťah a potrebu k pohybovým aktivitám. Z tohto dôvodu by bolo pre ne vhodné hľadať také aktivity o ktoré by mali väčší záujem – nové, módne akými sú zumba a pod. Naopak populáciu chlapcov zaujať populárnymi športami ako je napr. florbal, bedminton, ringo, frisbee a pod. (Lafko, 2010), za pomoci ktorých je možné aj úspešne rozvíjať viaceré pohybové schopnosti ako to vo svojej práci uvádza Horička-Šimonek (2010). Svoje miesto by tu dozaista našli aj mnohé úpolé športy a aktivity blízke úpolom – kapoeira, taebo a pod.

Aj spriemerovaním výsledkov sme zistili, že žiaci – chlapci aj dievčatá vo veľkej miere krúžkovú činnosť nenavštevujú (obr.47).



Obrázok 47 Krúžková činnost z aspektu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Z pohľadu intersexuálnych rozdielov krúžkovú činnosť na svojej škole viac navštevujú chlapci (22,27%) ako dievčatá (12,88).

Táto nepriazdnivá skutočnosť je dozaista ovplyvnená viacerými faktormi ale súhlasíme s tvrdením Antalu (2009), ktorý vo svojej práci poukazuje na skutočnosť, že mnohí učitelia sú nútení v súčasnosti si hľadať vedľajšiu prácu, čím sa často odpúta ich pozornosť od práce na škole – v našom prípade aj krúžková činnosť.

Orem toho niektoré školy vykazujú symptómy krízy (Mikuš–Bebčáková-Modrák, 2008):

a) MINIMALIZMUS

- ✓ činnosť časti učiteľov sa redukuje na minimálne nevyhnutnú mieru;
- ✓ klesá aktivita učiteľov, záujmy sa presúvajú do mimoškolských aktivít;
- ✓ nedostatočné finančné ohodnotenie sa kompenzuje prácou mimo školstva.

b) IMOBILIZMUS

- ✓ - prejavuje sa neochota učiteľov brať na seba nové úlohy, meniť štýl svojej práce;
- ✓ - učitelia preferujú tradičné, jasne zabehnuté cesty.

c) ROZPAD TRADIČNÝCH PEDAGOGICKÝCH KONCEPCIÍ

- ✓ - často sa menia „pravidlá hry“ v škole;
- ✓ - znižuje sa disciplína žiakov;
- ✓ - rastie nezáujem žiakov o TV a Š ;
- ✓ - sťažuje sa spolupráca s rodičmi;
- ✓ - prichádzajú nové koncepcie vyučovania, často i bez overenia ich efektivity v praxi;
- ✓ - rôzne skupiny učiteľov v praxi: konzervatívci, utopisti, pragmatici a pod.

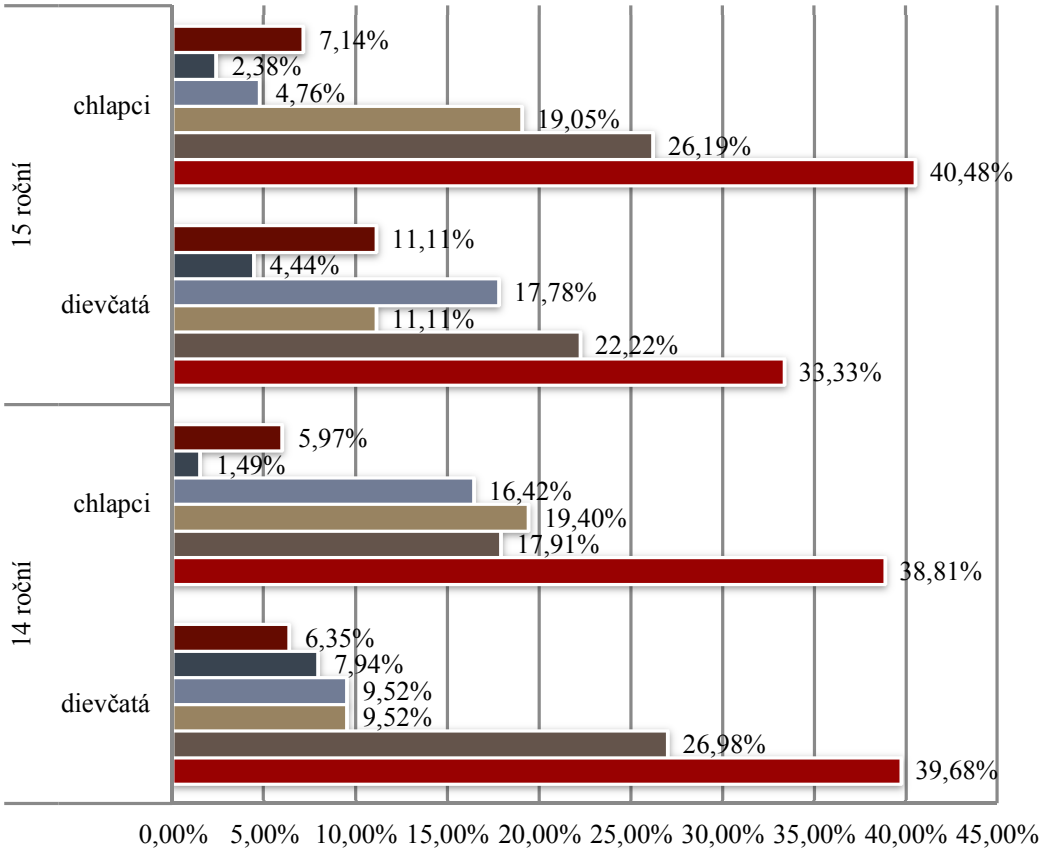
D) PROBLÉMY V RIADENÍ ŠKÔL

Podľa uvedených autorov odstránenie symptómov krízy a zavedenie pozitívnych zmien – v rozhodujúcej miere závisia od osobnosti riaditeľa,

pričom poznatky z praxe poukazujú na extrémne rozdiely v nazeraní na význam a dôležitosť telesnej výchovy.

Krúžková činnosť sa v prieskume Šimoneka (2010) organizuje v 95,27 % na mestských a 90,59 % navidieckych školách západoslovenského kraja, no organizujú sa len niektoré formy krúžkov.

Aké sú pocity žiakov po vykonaní pohybovej aktivity sme zisťovali nasledujúcou otázkou. Grafické znázornenie odpovedí vidíme na obrázku 48, kde sa všetky nami sledované skupiny žiakov v najväčšej miere priklonili k odpovedi „príjemne unavený“.

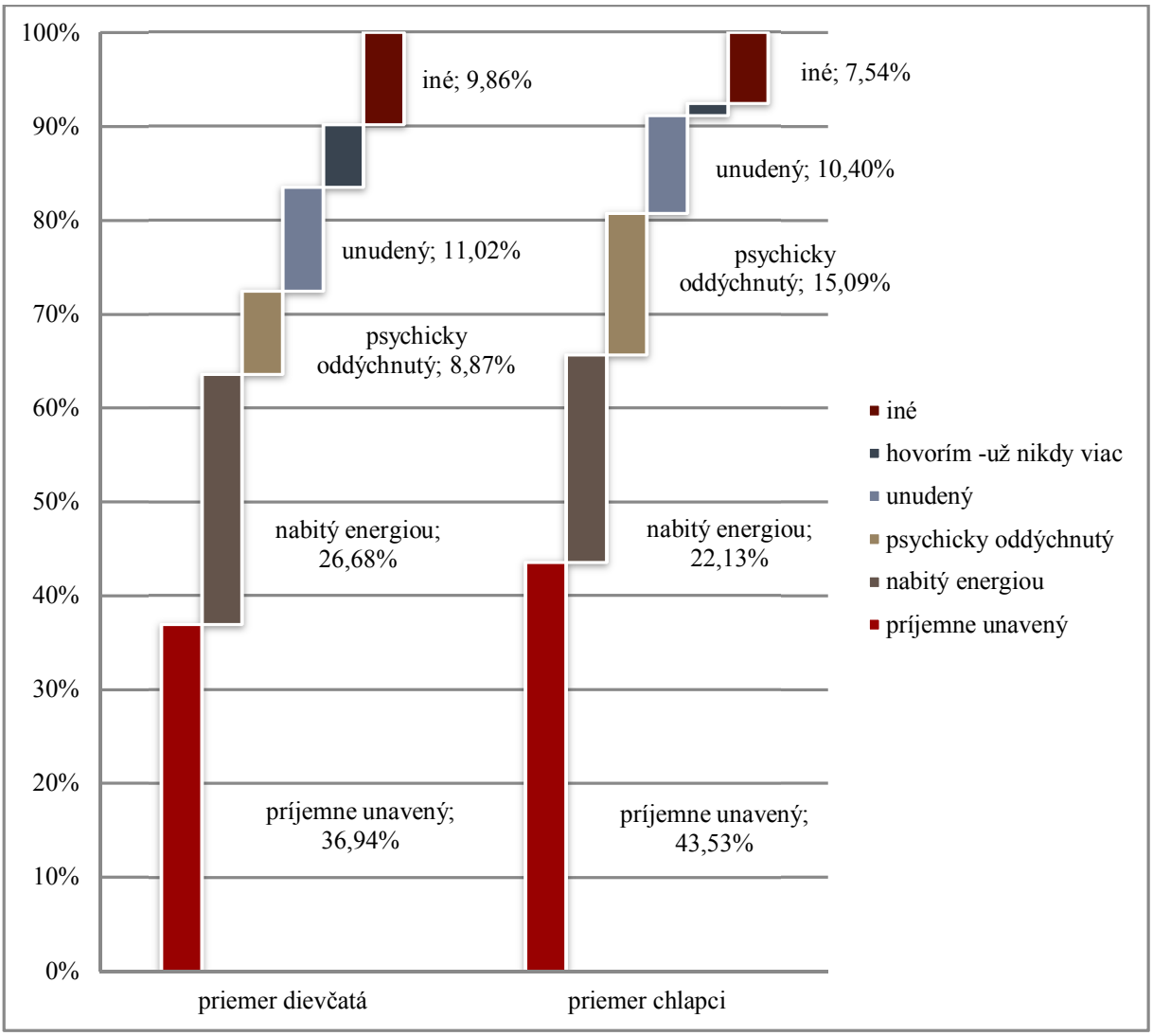


	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
iné	6,35%	5,97%	11,11%	7,14%
hovorím -už nikdy viac	7,94%	1,49%	4,44%	2,38%
unudený	9,52%	16,42%	17,78%	4,76%
psychicky oddýchnutý	9,52%	19,40%	11,11%	19,05%
nabitý energiou	26,98%	17,91%	22,22%	26,19%
príjemne unavený	39,68%	38,81%	33,33%	40,48%

Obrázok 48 Pocity 14 a 15 ročných žiakov po vykonaní pohybovej aktivity

Nabitý energiou sú po vykonaní pohybových aktivít najviac 15 roční chlapci a 14 ročné dievčatá, ale do veľkej miery aj ostané nami sledované skupiny žiakov. Je potešiteľné, že odpoveď „už nikdy viac“ si zvolilo max. 7,94% žiakov – išlo o 14 ročné žiačky. Najnudenejší po vykonaní pohybových aktivít sú 14 roční chlapci a 15 ročné dievčatá.

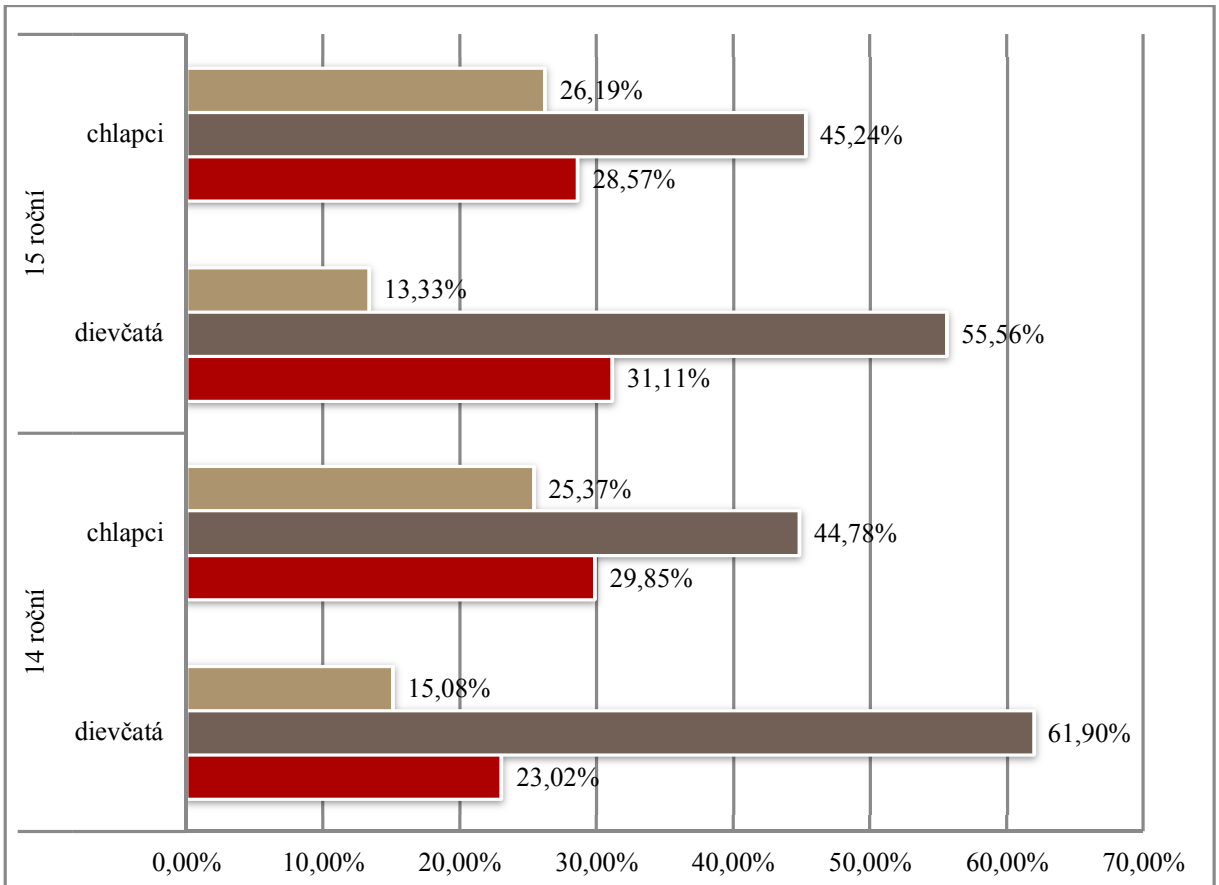
Aj po spriemerovaní odpovedí väčšina chlapcov a dievčat sa cíti po vykonaní pohybových aktivít „príjemne unavená“ - 36,94% dievčat a 43,53% chlapcov, resp. „nabitá energiou“ (obr. 49). Po vykonaní pohybových aktivít je unudený takmer rovnaký počet chlapcov a dievčat, pričom psychicky oddýchnutý sa cítia viacej chlapci ako dievčatá.



Obrázok 49 Pocity 14 a 15 ročných žiakov po vykonaní pohybovej aktivity – priemerné hodnoty

Z pohľadu viacerých autorov je preukázateľné, že na kvalitu pohybových aktivít vo výraznej miere vplývajú aj rodičia (Medeková, 2006; Soos – Šimonek-Biddle, 2010). Rodičia, ktorí v minulosti športovali, majú významne častejšie deti, ktoré sa zapájajú do športových aktivít.

Ďalšou otázkou sme zisťovali aký je názor žiakov na to, ako vplýva osobnosť učiteľa telesnej výchovy na vzťah žiakov k telesnej výchove. Všetky nami sledované skupiny v najväčšej miere považujú vplyv učiteľa iba za čiastočný (obr.50).



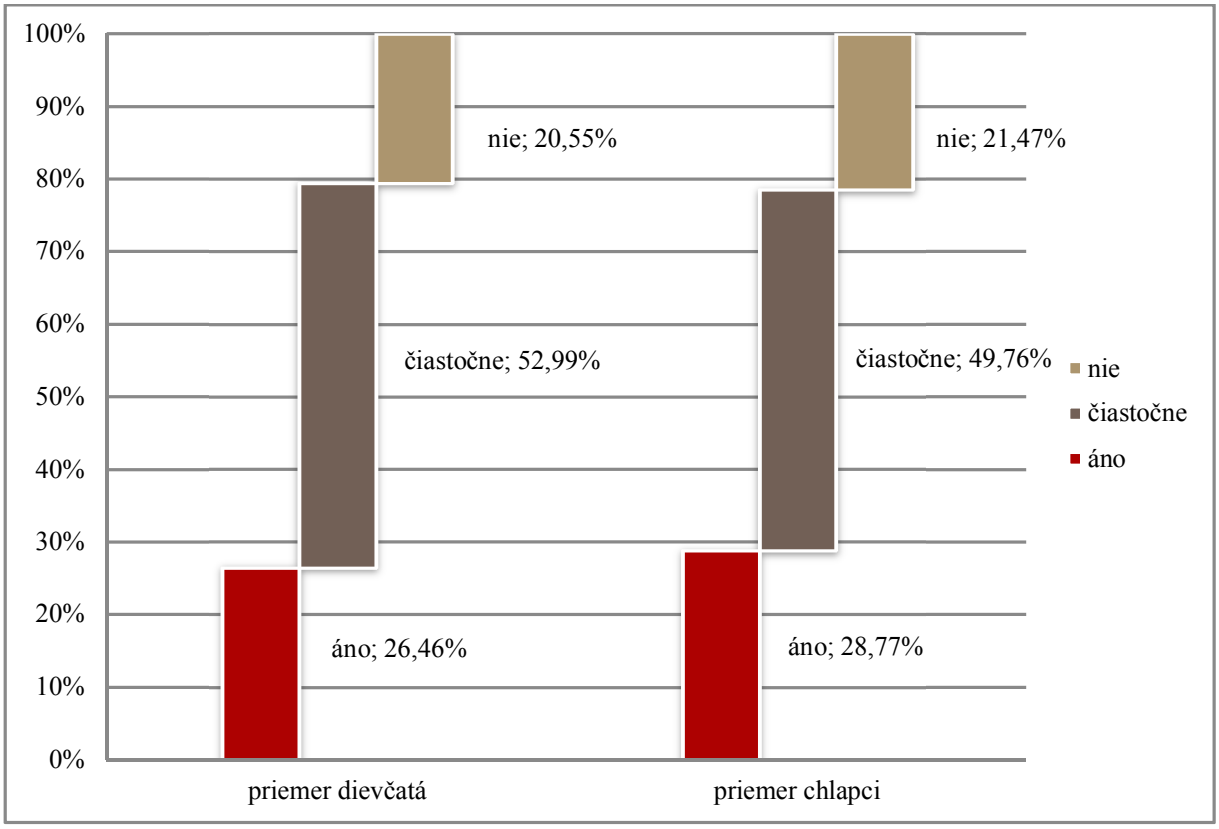
	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nie	15,08%	25,37%	13,33%	26,19%
čiastočne	61,90%	44,78%	55,56%	45,24%
áno	23,02%	29,85%	31,11%	28,57%

Obrázok 50 Vplyv osobnosti učiteľa telesnej výchovy na vzťah žiakov k telesnej výchove podľa 14 a 15 ročných žiakov

Stotožňujeme sa však s názorom Chromíka (1993), že učiteľ je najdôležitejším činiteľom vo výchovno-vzdelávacom procese, pretože žiakom podáva informácie a zároveň ovplyvňuje aj ich vývin osobnosti. Jeho práca je

veľmi zodpovedná a náročná, nakoľko vedie žiakov k učeniu - v našom prípade k vytvoreniu dobrého vzťahu k telesnej a športovej výchove i pohybovej aktivite. Odoveď „nie“ si zvolili najmä 14 a 15 roční chlapci. Vplyv osobnosti učiteľa v najväčšej miere „vidia“ 15 ročné žiačky (31,11%) a 14 roční chlapci (29,85%).

Priemerné hodnoty odpovedí na túto otázku zobrazuje obrázok 51.



Obrázok 51 Vplyv osobnosti učiteľa telesnej výchovy na vzťah žiakov k telesnej výchove podľa 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Ako vidíme spriemerované odpovede z pohľadu intersexuálních rozdielov boli veľmi blízke, opäť v nich však dominovala odpoveď „čiastočne“.

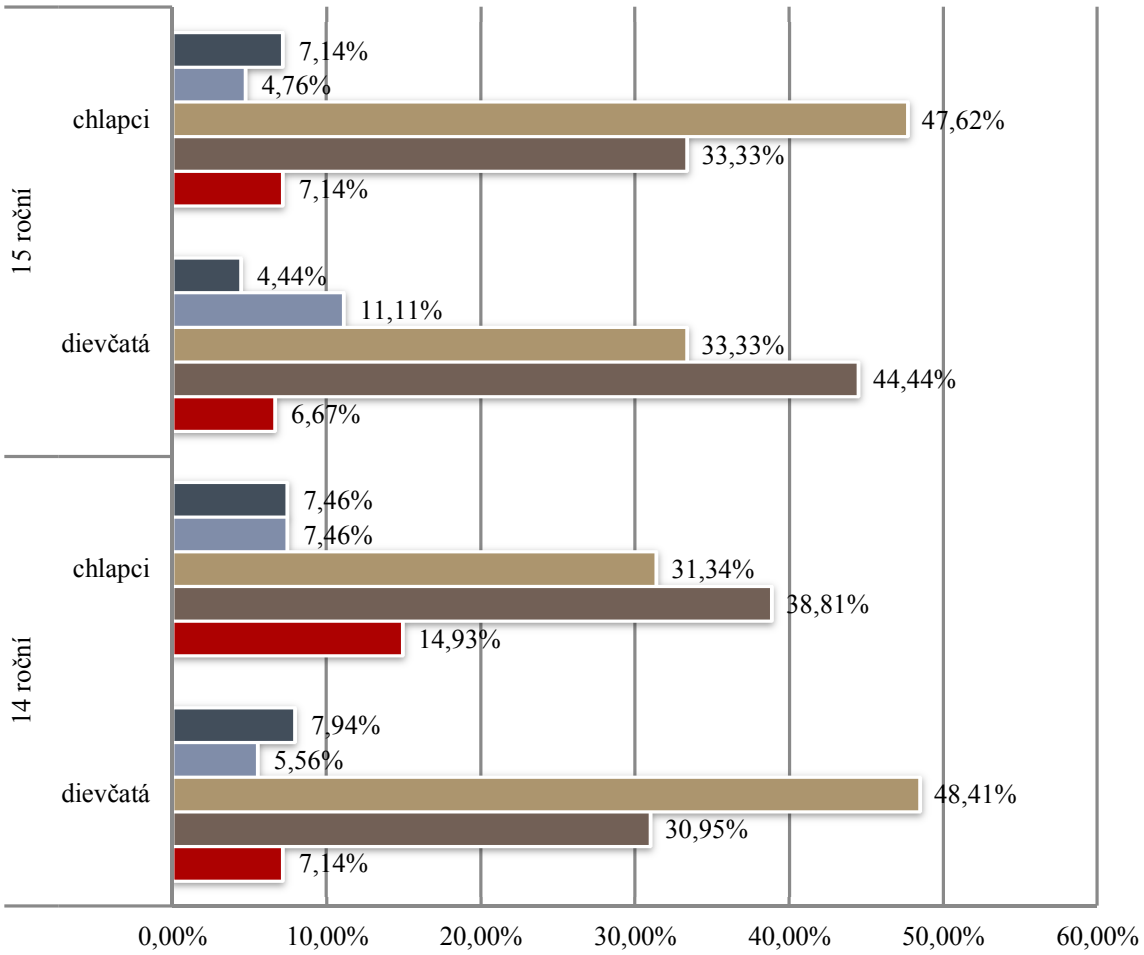
Šimonek (2006) tvrdí, že kvalitný pedagogický proces v telesnej výchove nemôže fungovať bez kvalitného učiteľa. Z uvedeného dôvodu je preto nutné stanoviť to, čo chápeme pod pojmom „kvalitný učiteľ telesnej výchovy“.

Medzi základné predpoklady na úspešné pôsobenie učiteľa telesnej výchovy podľa Lakóovej (2005) patria:

- ✓ vedomosti v oblasti telesnej výchovy a športu;
- ✓ pedagogické schopnosti a majstrovstvo;

- ✓ schopnosť sebareflexie a sebakritiky ako prejavu profesionalizmu učiteľa;
- ✓ schopnosť empatie a angažovanosti vo vzťahu k žiakom, úcta k nim;
- ✓ manažérske kompetencie uplatňované vo vyučovacích priestoroch aj mimo nich.

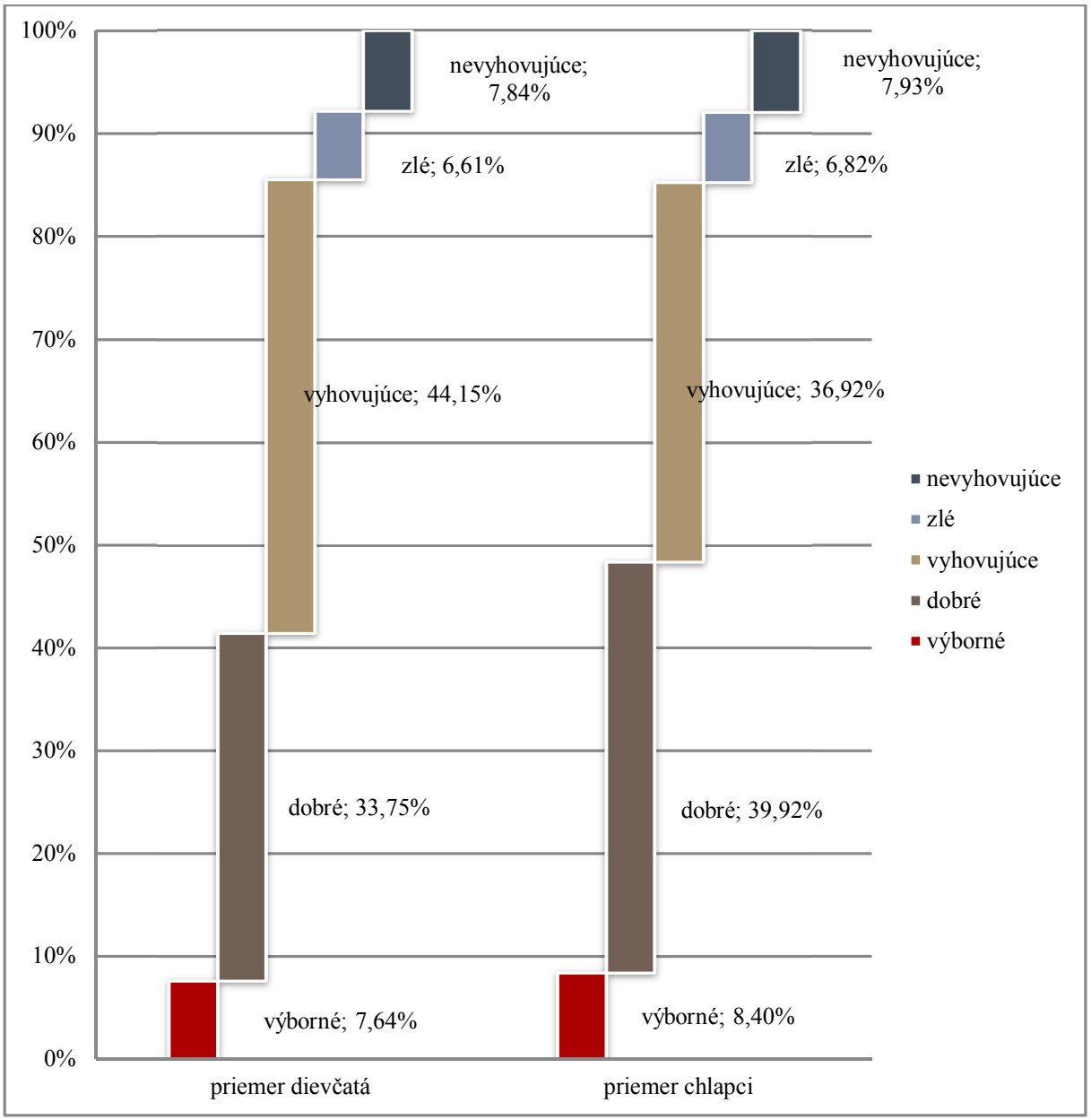
Nakoľko materiálne podmienky vo veľkej miere ovplyvňujú kvalitu vyučovacieho procesu zaujímalo nás, ako ich žiaci hodnotia.



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
nehyhovujúce	7,94%	7,46%	4,44%	7,14%
zlé	5,56%	7,46%	11,11%	4,76%
vyhovujúce	48,41%	31,34%	33,33%	47,62%
dobré	30,95%	38,81%	44,44%	33,33%
výborné	7,14%	14,93%	6,67%	7,14%

Obrázok 52 Materiáne podmienky na vyučovanie telesnej výchovy z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov

Podľa Antalu (2001) totiž materiálne podmienky tvoria infraštruktúru vyučovacieho procesu. Najčastejšími odpoveďami 14 a 15 ročných žiakov a žiačok na kvalitu materiálnych podmienok bola odpoveď „dobré“ a „vyhovujúce“ (obr.52). Najväčší optimizmus pri hodnotení materiálnych podmienok prejavili 14 roční žiaci – odpoveď „výborné“ u nich predstavovala hodnotu 14,93%. Najkritickejší k hodnoteniu materiálnych podmienok boli 14 ročné dievčatá (7,94%) ale aj 14 roční chlapci (7,46%).



Obrázok 53 Materiáne podmienky na vyučovanie telesnej výchovy z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Z obrázku 53 môžeme zistiť , že aj spriemerovaním odpovedí žiakov z hľadiska intersexuálnych rozdielov takmer ¾ žiakov hodnotia materiálne podmienky za vyhovujúce alebo dobré. K podobným zisteniam dospela vo vo svojom výzkume aj Palovičová (2010) v ktorom 75% probandiek a 61,7% probandov si myslí, že na vykonávanie športovo – rekreačných aktivít sú na škole dobré podmienky.

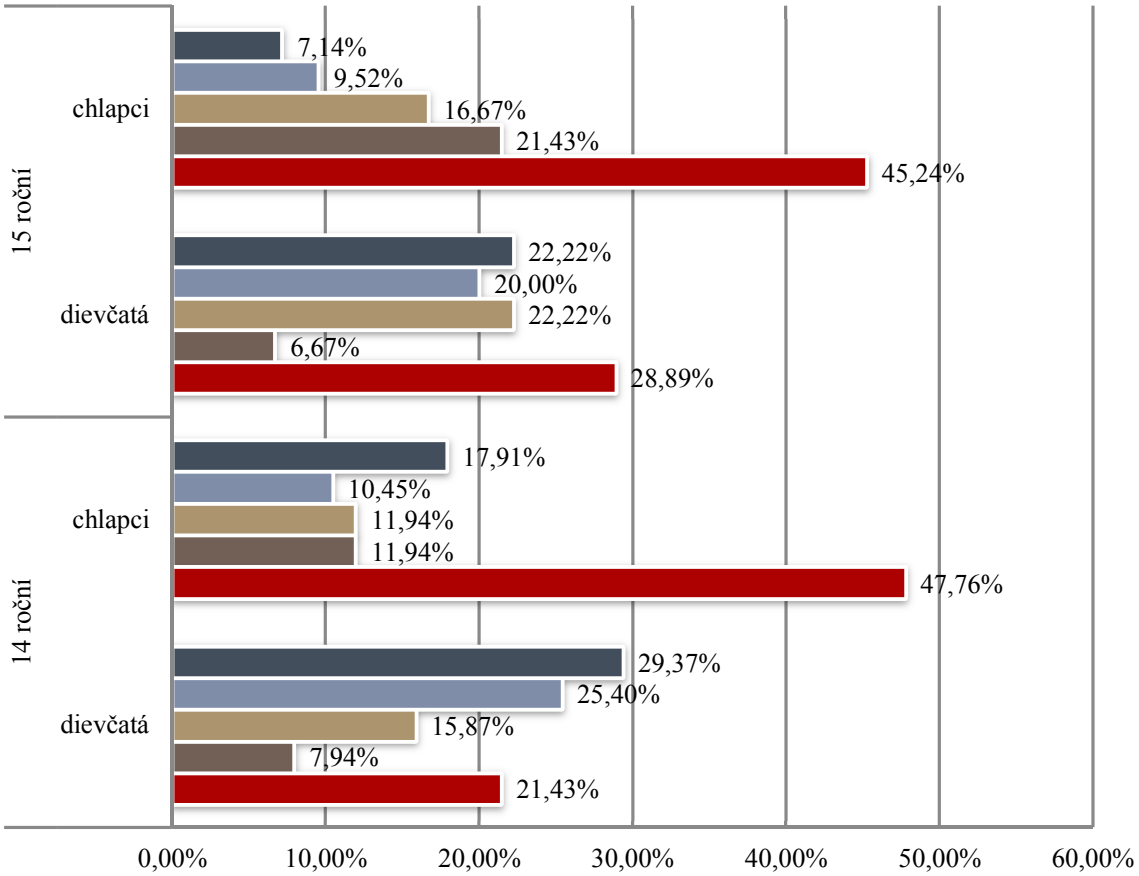
Z obrázku je ďalej zrejmé, že odpovede chlapcov a dievčat boli opäť veľmi blízke. Nevyhovujúce a zlé materiálne podmienky označilo takmer 15% opýtaných žiakov.

Šimonek (2010) pri porovnaní materiálnych podmienok 352 základných škôl západoslovenského regiónu zaznamenal dominanciu materiálnych podmienok v prospech mestských škôl. Ďalej vo svojej práci uvádza, že 14,58 % mestských a 18,82 % vidieckych škôl nemá vhodné podmienky na vyučovanie športovej gymnastiky, 25,69 % mestských a 31,76 % vidieckych škôl nemá vhodné podmienky na vyučovanie atletiky a podobné percentá boli zistené aj v tematickom celku úpoly - 30,56 % a 31,76 %.

Rozboril – Antala (2010) uvádzajú, že určitá stagnácia výstavby nových telovýchovných a športových zariadení je dôsledkom nedostatočného financovania regionálneho školstva, zlým nastavením systému hospodárenia s financiami získanými z prenájmu priestorov a budov verejnosti.

Ako by chceli žiaci hodnotiť predmet telesná výchova nás zaujímalo v nasledovnej otázke (obr.54). Takmer 1/3 dievčat vo veku 14 rokov by telesnú výchovu neklasifikovala. Za klasifikáciu známku sa v najväčšej miere vyjadrili 14 ale aj 15 roční chlapci. Hodnotenie zápočtom by najviac vyhovovalo 14 ročným dievčatám a slovné hodnotenie 15 ročným dievčatá.

Spriemerovaním odpovedí z obrázku 55 vidíme, že takmer 1/4 dievčat by telesnú výchovu nejradšej neklasifikovala, 1/4 by najviac vyhovovala klasická zmámka a 1/4 by telesnú výchovu by uvítala hodnotiť zápočtom. Najväčšia skupina chlapcov je toho názoru , aby sa telesná výchova klasifikovala známkou – 41,51%. Hodnotenie bodmi by vyhovolalo 18,69%

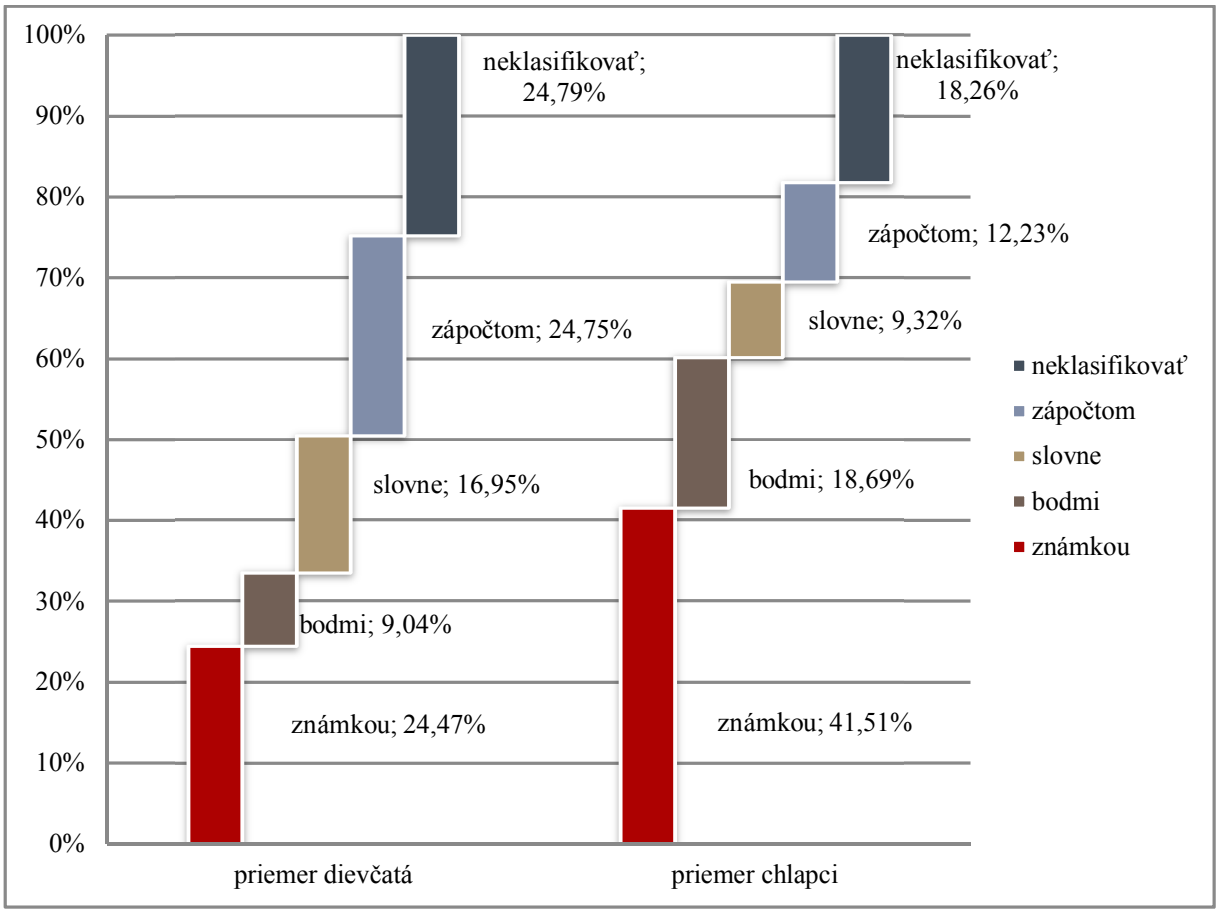


	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
neklasifikovať	29,37%	17,91%	22,22%	7,14%
zápočtom	25,40%	10,45%	20,00%	9,52%
slovne	15,87%	11,94%	22,22%	16,67%
bodmi	7,94%	11,94%	6,67%	21,43%
známkou	21,43%	47,76%	28,89%	45,24%

Obrázok 54 Hodnotenie predmetu telesná výchova z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov

chlapcov a neklasifikovať by ja ju rozhodlo 18,26%. Súhlasíme s názorom Zelinkovej (2004), že pri hodnotení známkou alebo bodmi sa musia tieto hodnotenia neustále doplňovať slovným hodnotením, ktoré si lepšie všíma vstup, priebeh práce, výsledok a podmienky ktoré má žiak pri práci. Formálne hodnotenie známkou by mohlo viesť k formálnym výkonom. Slabším žiakom by sme mali dávať splniť také úlohy, ktoré využívajú prednosti slabších žiakov - napr. fyzickú silu, obratnosť, fantáziu, technickú zručnosť a podobne.

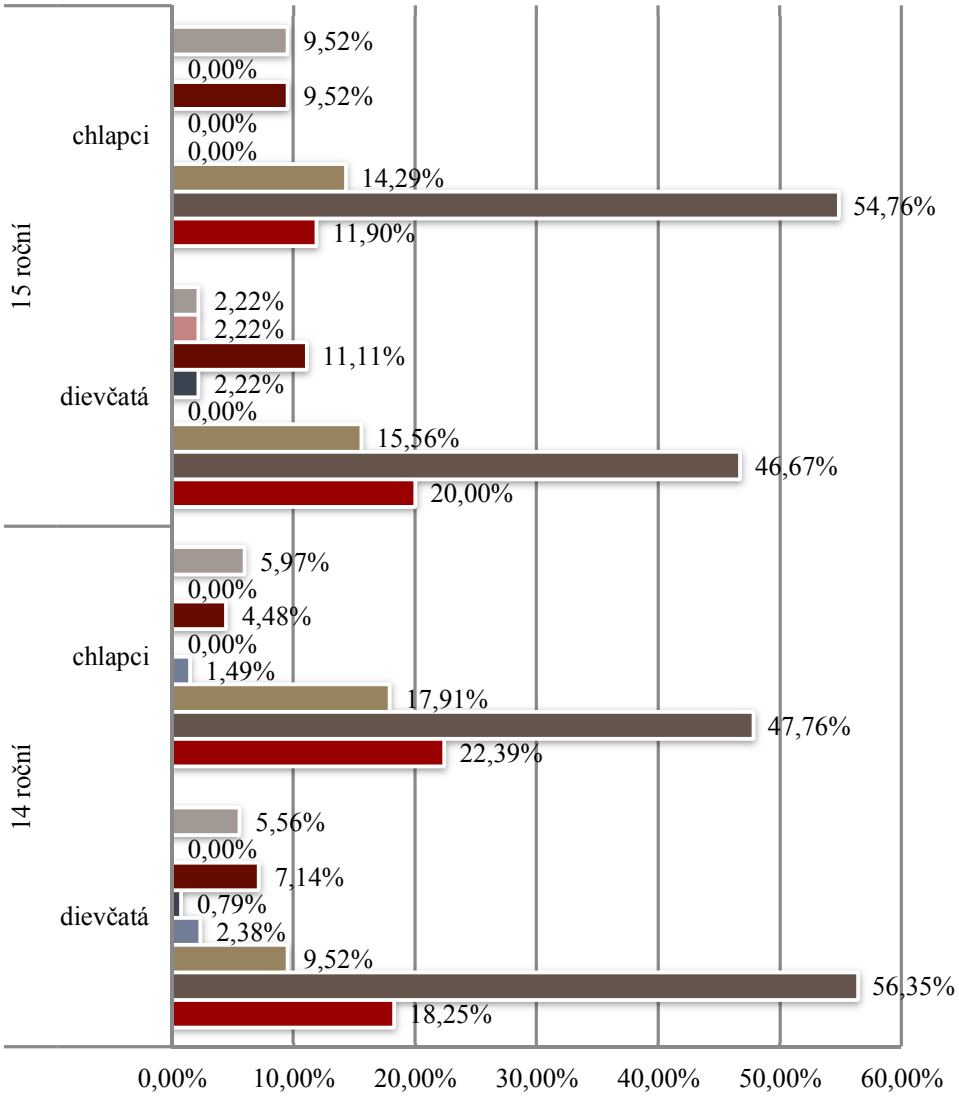
Nami zistené výsledky poukazujú na skutočnosť, že na hodnotenie telesnej výchovy majú 14 a 15 roční chlapci a dievčatá značne rozdielne názory. Uvedené skutočnosti by mal brať do úvahy dozaista i učeteľ telesnej výchovy a citlivo a diplomaticky hodnotiť žiakov na hodinách telesnej výchovy najmä z pohľadu hodnotenia ako motivačného činiteľa. Podľa Slavíka (1999) pritom každé hodnotenie zasahuje motiváciu žiaka k učeniu, poôsobí na jeho sebaúctu a sebahodnotenie. Naviac ovplyvňuje vzťahy sociálneho okolia k samotnému žiakovi a môže silne poznamenať kvalitu jeho budúceho vzdelávania.



Obrázok 55 Hodnotenie predmetu telesná výchova z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Osobitou zmenou zo strany vzdelávacieho štandardu je dôkladnejšie zameranie na výstup zo vzdelávania. Jednotlivé úrovne výstupov sú zamerané na kompetencie. V praxi to znamená kombináciu vedomostí, zručností a schopností (Hauser, 2008). Z uvedeného dôvodu sme poslednou

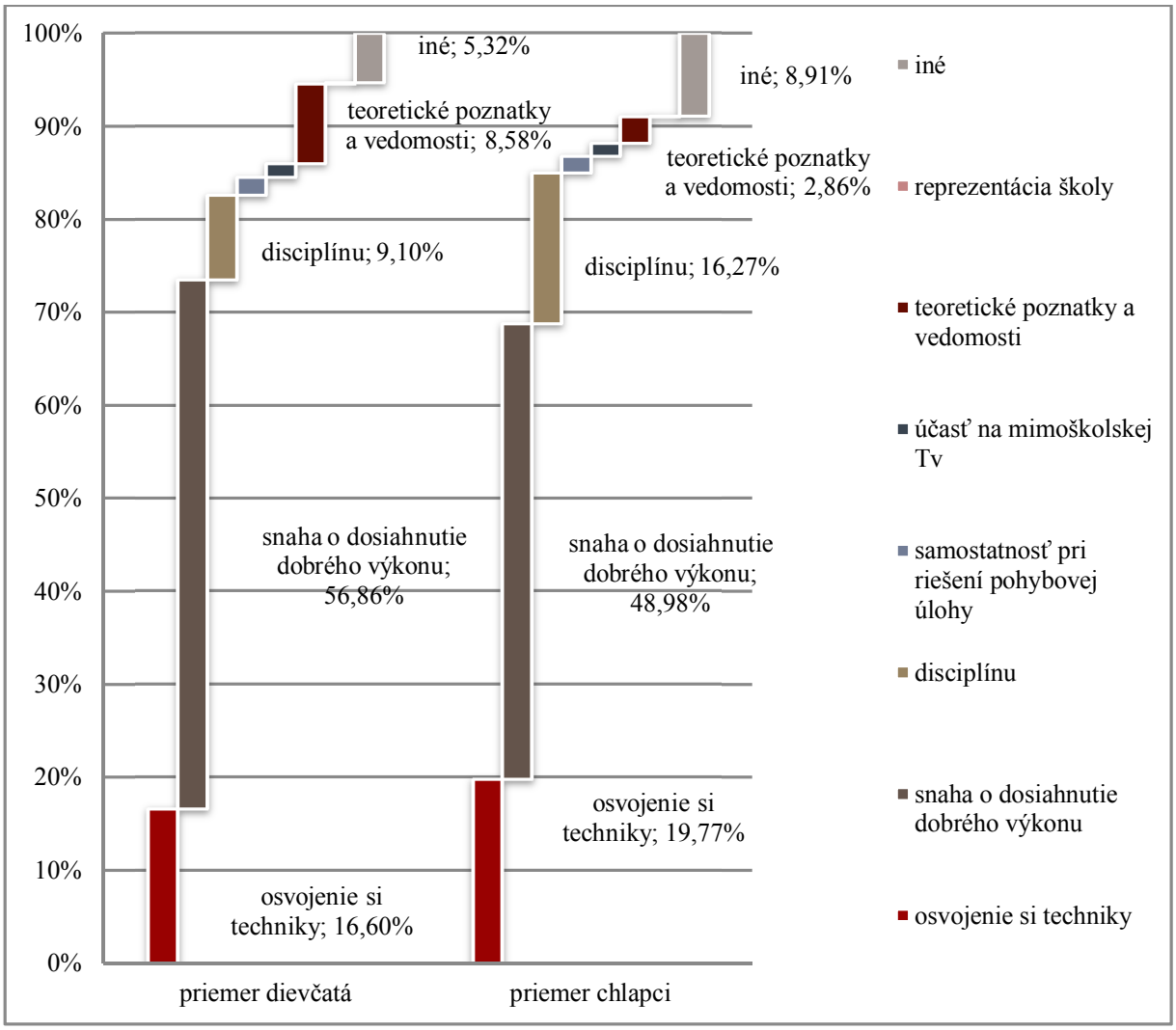
otázkou nášho dotazníka chceli zistiť, čo učiteľ pri hodnotení najviac zohľadňuje (obr. 56).



	14 roční		15 roční	
	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci
iné	5,56%	5,97%	2,22%	9,52%
teoretické poznatky a vedomosti	0,00%	0,00%	2,22%	0,00%
reprezentácia školy	7,14%	4,48%	11,11%	9,52%
účasť na mimoškolskej Tv	0,79%	0,00%	2,22%	0,00%
samostatnosť pri riešení pohybovej úlohy	2,38%	1,49%	0,00%	0,00%
disciplínu	9,52%	17,91%	15,56%	14,29%
snaha o dosiahnutie dobrého výkonu	56,35%	47,76%	46,67%	54,76%
osvojenie si techniky	18,25%	22,39%	20,00%	11,90%

Obrázok 56 Priority v hodnotení telesnej výchovy z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov

Odpovede žiakov na poslednú otázku jednoznačne poukázali na fakt, že vo všetkých nami sledovaných skupinách podľa žiakov učiteľ na hodnotení najviac zohľadňuje snahu o dosiahnutie dobrého výkonu. Vo všetkých skupinách sa frekvencia odpovedí pohybovala v blízkosti 50%. Ďalej v hodnotení žiakov dominuje odpoveď „osvojenie si techniky“ a „disciplína“.



Obrázok 57 Priority v hodnotení telesnej výchovy z pohľadu 14 a 15 ročných žiakov – priemerné hodnoty

Spriemerovaním odpovedí (obr. 57) opäť musíme konštatovať, že hodnotenie predmetu telesná výchova žiaci vidia najmä z pohľadu svojej výkonnosti, osvojenia si techniky a disciplíny. Teoretické poznaky, ako aj

samostatnosť pri riešení pohybovej úlohy sa do hodnotenia telesnej výchovy podľa žiakov premietajú len veľmi málo, čo považujeme za negatívne zistenie.

4.2 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ Z PRÍPRAVNÝCH ÚPOLOV

4.2.1 Zásobník cvičení – úpolové preťahy

Preťahovanie za pažu

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe v bojovom strehu na dosiahnutie. Podajú si ľavé ruky a snažia sa preťahovať súpera o 2 m dozadu. Všetky cvičenia uskutočňujeme i na druhú stranu.

Preťahovanie za obidve paže

Pomôcky: žiadne

Popis: cvičenie je podobné predchádzajúcemu s tým rozdielom, že si podajú obidve ruky.

Preťahovanie za šiju

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci sú v podrepe výkročnom ľavou, čelom k sebe, priložia ľavú ruku dlaňou na šiju súpera, pravú si dajú vbok. Každý sa snaží o pretiahnutie súpera o 2 m dozadu.

Preťahovanie zahákovaním lakťa

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov kľačí čelom k sebe, obaja žiaci si vzájomne zahákujú pravý lakeť. Na povel sa snažia pretiahnuť súpera dozadu k méte vzdialenej 1 m.

Preťahovanie za nohu a pažu

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja čelom proti sebe na pravej nohe, ľavú prednožia. Podajú si pravé ruky, ľavou rukou každý uchopí dolnú končatinu

súpera nad členkom. Poskokmi na pravej, ťahaním za dolnú končatinu a pažu sa snažia preťahovať jeden druhého o 2 m dozadu.

Preťahovanie bokom k sebe

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja pravým bokom k sebe, pravé paže zahákujú v lakťoch a preťahujú súpera o 2 m vľavo. Pravé dolné končatiny majú pritom skrížené v kolenách.

Preťahovanie so švihadlami vo vzpažení

Pomôcky: švihadlo pre dvojicu

Popis: dvaja žiaci si navzájom prevlečú švihadlá, ktoré sú zložené na polovicu. Postavia sa chrbtom k sebe, vzpažia s vystretými švihadlami. Na povel sa snažia pretiahnuť súpera o 2 m bez väčšieho záklonu v páse.

Preťahovanie plnou loptou

Pomôcky: plná lopta pre dvojicu

Popis: dvaja žiaci stoja čelom oproti sebe. V predpažení držia spoločne plnú loptu. Na povel sa každý snaží pretiahnuť súpera na určenú vzdialenosť.

Preťahovaná vo štvorici

Pomôcky: lopta, švihadlo

Popis : Štvorica drží zviazané dlhé švihadlo do tvaru štvorca a každý sa usiluje pretiahnuť súpera tak, aby sa zmocnil lopty, ležiacej na podlahe asi 2 m od rohu štvorca v smere uhlopriečky.

Boj o preťah z pripaženie do upaženia

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja tesne oproti sebe. Prvý žiak stojí v miernom stoji rozkročnom a paže má v pripažení. Druhý žiak ho chytí za zápästie a ťahom sa snaží dostať jeho paže do upaženia.

Obmeny:

Uvedené cvičenie vykonávame v kľaku.

Preťahovanie v trojiciach

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci sa rozdelia do rovnako zdatných trojíc. Bojisko vyznačíme dvoma rovnobežnými čiarami, vzdialenými od seba 6 m. Do stredu medzi tieto línie sa postavia 2 dvojice čelom proti sebe. Každé vytvorí spojený zástup - druhý chytí prvého za boky, tretí druhého. Prvý z trojíc sa držia za ruky. Na signál sa trojice začnú preťahovať trojica, ktorá je súperom pretiahnuté za ich čiaru, alebo sa v boje roztrhla, prehráva.

4.2.2 Zásobník cvičení – úpolové pretlaky

Pretláčanie palicou

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: Dvaja súperi stoja medzi dvoma čiarami, vzdialení od seba štyri metre, čelom oproti sebe a spoločne držia tyč. Na znamenie sa snažia súpera vytlačiť za čiaru.

Nech súper vstane

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči sedia oproti sebe tak, že nohy majú ľahko pokrčené (dotýkajú sa vzájomne prstami chodidiel) a medzi sebou držia palicu. Jeden drží palicu zvon a druhý zvnútra. Na pokyn vyučujúceho sa snažia ťahom prinútiť druhého, aby vstal. Hráme na dohodnutý počet zápasov.

Prevaľ protivníka na chrbát

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči sedia oproti sebe tak, že sa navzájom dotýkajú prstami na nohách. V ohnutých lakťoch a pod ohnutými kolenami súpera obaja držia palicu. Na znamenie vedúceho sa obaja snažia jeden druhému navzájom podstrčiť chodidlá pod jeho nohy. Tlakom paží a chodidiel

podsunutými pod nohami súpera smerom hore sa snažia prinútiť súpera aby sa prevalil na chrbát.

Pretláčanie dlaňami do pliec

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci zaujmú ľavý streh (k súperovi otočení ľavým bokom), obidve ruky si vzájomne položia na plecia spredu. Na signál sa každý snaží pretlačiť súpera o 2 m dozadu.

Boj na čiare

Pomôcky: žiadne

Popis hry: dvojica žiakov stojí čelom k sebe na čiare v podrepe výkročnom, chodidlá za sebou. Tlakom ruky na koleno súpera sa každý snaží vychýliť druhého tak, aby jeho chodidlo (chodidlá) zmenilo postavenie na čiare. Kto je prinútený vykročiť mimo čiaru, prehral.

Pretláčanie v sede chrbtami k sebe

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci sedia chrbtami k sebe, opierajú sa chodidlami o podložku, rukami tiež.
Na signál sa snažia pretlačiť súpera o 2 m dozadu. Panva musí byť stále v kontakte s podložkou.

Pretláčanie panvou

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja chrbtami k sebe na vzdialenosť 20 cm v miernom stoji rozkročnom. Každý sa snaží predkolením, narazením panvy vychýliť druhého z rovnováhy a prinútiť ho k vykročeniu.

Pretláčanie čelom

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci zaujmú ľavý streh čelom k sebe. Každý si dá ruky na svoje čelo dlaňami vpred, obidve na seba. Po priblížení na kontakt sa žiaci opierajú dlaňami a pretláčajú sa čelom cez svoje ruky o 2 m dozadu.

Pretláčanie s plnou loptou

Pomôcky: pre dvojicu plná lopta

Popis: dvaja žiaci sa postavia proti sebe v strehovom postoji a vzpažia. Vo vzpažení držia spoločne plnú loptu. Na povel sa každý snaží zatlačiť súpera na určenú vzdialenosť tlakom do plnej lopty (bez zakláňania sa v páse).

Pretláčanie plnej lopty chrbtami

Pomôcky: pre dvojicu plná lopta

Popis: dvaja žiaci sedia chrbtami k sebe, medzi nimi, je položená plná lopta. Tlakom do plnej lopty sa každý snaží pretlačiť súpera o 1 m dozadu. Pritom aktívne používajú paže a dolné končatiny, panva zostáva na podložke.

Vytlač súpera z kruhu

Pomôcky: žiadne

Popis: Dvaja hráči stoja v kruhu s priemerom tri metre. Postavia sa k sebe chrbtami a spoja si vzájomne paže tak, že ich ohnú v lakti. Na znamenie sa snažia vytlačiť súpera z kruhu, pažami musia byť stále spojení.

Pretláčanie v kľaku pomocou plnej lopty

Pomôcky: pre dvojicu plná lopta

Popis: dvaja žiaci kľačia čelom k sebe na kontaktnú vzdialenosť. Medzi nimi je plná lopta, ktorú obaja pridržiavajú na svojich prsiach. Tlakom do lopty sa snažia dostať súpera o 1 m dozadu

Boj o pretlak z upaženia do pripaženia

Pomôcky: žiadne

Popis : prvý cvičenec upaží, druhý stojí za jeho chrbtom a ruky má položené na predlaktiach prvého. Tlakom do súperových paží sa snaží dostať

ich do pripaženia. Prvý cvičenec mu kladie odpor. Ide o cvičenie izometrického charakteru, ktoré je vodné na rozvoj statickej sily.

Obmeny:

Uvedené cvičenie môžu cvičenci vykonávať aj v kľaku. Cvičenie môžeme zmeniť aj úpravou polohy paží. Napr. Boj o pretlak zo vzpaženie do upaženia. Boj o pretlak z predpaženia do pripaženia.

4.2.3 Zásobník cvičení – úpolové odpory

Vezmi súperovi palicu

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči stoja oproti sebe v stoji rozkročnom a držia vo vzpažení palicu. Vo chvíli, keď dá vedúci signál k zápasu, snažia sa protivníci stiahnuť palicu do predpaženia a tým donútia súpera, aby palicu pustil. Hráme na dohodnutý počet zápasov.

Na rytierov

Pomôcky: dlhšia palica opatrená na konci handrovou hlavou

Popis: v telocvični so žineniek vytvoríme „mäkkú lúku“ utvoria dvojice hráčov rytiera a koňa. Rytieri si sadnú koňom na plecia. Do ruky dostanú dlhšiu palicu na konci omotanú handrou. Tak, ako voľakedy na turnajoch rozbehnú sa rytierske kone proti sebe. Rytieri sa usilujú jeden druhého svojím búchadlom vyhodiť zo sedla. Kto spadne z koňa, je vyradený z hry.

Súboj bocianov

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci stoja čelom k sebe, držia sa pravou rukou, ľavou rukou drží každý vlastnú ľavú dolnú končatinu v zanožení skrčmo. Uchopenou rukou sa snaží každý pohybovať tak, aby súpera donútil pustiť ľavú dolnú končatinu k udržaniu rovnováhy.

Boj o vychýlenie z rovnováhy na lavičke

Pomôcky: lavička, švihadlo

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe na lavičke obrátenej užšou stranou hore a v rukách držia koniec švihadla. Ťahaním a trhaním za švihadlo sa každý snaží druhého vychýliť z rovnováhy a dosiahnuť, aby súper bol nútený zoskočiť z lavičky na zem.

Obmeny: lavička je obrátená širšou stranou hore a žiaci na nej stoja na jednej nohe.

Indiánske zápasenie

Pomôcky: žiadne

Popis: dvaja žiaci sa postavia čelom k sebe na vzdialenosť jedného kroku. Každý sa snaží druhého uchopiť a nadvihnúť. Je zakázané súpera hádzať o zem, po zdvihnutí ho útočník opäť postaví na zem.

Podtrhni súpera

Pomôcky: žiadne

Popis: obidvaja žiaci na žinenke urobia vzpor ležmo hlavami k sebe. Každý sa snaží podtrhnutím paže druhého dostať do ľahu na bruchu.

Prenikni za súperovu čiaru !

Pomôcky: kužele na označenie čiar

Popis hry: Na zemi označíme dve rovnobežné 3 metre dlhé čiary, vzdialené od seba 6 metrov. Hráči sa na nich postavia čelom proti sebe. Jeden útočí, druhý sa bráni. Na znamenie vbehnú obaja do priestoru medzi čiarami. V priebehu boja nesmú opustiť ohraničené územie. Útočník má do tridsiatich sekúnd od zahájenia hry preniknúť za čiaru, na ktorej stál obranca. Obranca mu v tom všetkými dovolenými spôsobmi bráni. Ak prejde v tomto časovom limite útočník celým telom obrancovou čiarou, získa bod. Potom sa menia úlohy. Hrá sa do troch alebo piatich bodov.

Špičkový tanec

Pomôcky: žiadne

Popis: súperi stoja čelom k sebe a držia sa za obe ruky. Navzájom sa snažia jeden druhému ľahko stupiť na špičky nohy. Cvičenie trvá 20 – 30 sek. a víťazí ten, komu sa viackrát podarí stupiť súperovi na špičku nohy.

Nedovoľ súperovi vstať

Pomôcky: žiadne

Popis: jeden z dvojice urobí vzpor kľačmo, druhý pristúpi napr. sprava od jeho hlavy a položí mu dlane na chrbát. Na signál sa prvý snaží vstať, druhý mu v tom bráni.

Priepasť

Pomôcky: krieda

Popis: dvaja žiaci stoja čelom k sebe a držia sa za ruky. Na podložke je medzi nimi nakreslený kriedou kruh s priemerom 0,5 m. Každý sa snaží vychýliť súpera tak, aby vstúpil do kruhu.

Mínové pole

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov sa uchopí za obidve ruky a pohybuje sa rôznymi smermi po telocvični. Cieľom je prinútiť súpera stúpiť na mínu (napr. Na spartakiádnu značku).

Súboj žiab

Pomôcky: žiadne

Popis: Hráči zaujmú drep a poskakujú pričom sa snažia strčením do protihráča ho zvaliť na zem. Hráč ktorý sa dotkne podložky inou časťou ako chodidlami, vypadáva z hry. Víťazí hráč, ktorý ostane v drepe ako posledný.

Dotkni sa súperovho kolena

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci stoja čelom k sebe a držia sa za pravé ruky. Na signál sa snažia voľnou rukou dotknúť súperovho kolena a tým získať 1 bod.

Sťahovanie lopty

Pomôcky: plná lopta pre dvojicu

Popis: dvaja hráči sa postavia oproti sebe. Jeden chytí plnú loptu a drží ju nad hlavou. Na pokyn začne druhý hráč útočiť na loptu - jeho úlohou je za určený časový limit (15 s až 1 min. podľa vyspelosti hráčov) stiahnuť loptu dolu, na úroveň bokov. Nesmie sa pritom vešať súperovi na ruky, pravidlá mu dovoľujú chytať len loptu. Hráč s loptou sa môže otáčať, nesmie však kráčať. Po chvíľke oddychu si vymenia úlohy.

Súboj na kladine

Pomôcky: dve tyče s boxerskou rukavicou, ľahký vankúš, prikrývka zviazaná do valca, kladina

Popis: dvaja súperi sa vyšvihnú na kladinu a snažia sa jeden druhého zhodiť dole, nasledovnými spôsobmi:

- údermi otvorených dlaní do dlaní protivníka;
- údermi ľahkého vankúša;
- údermi prikrývky zviazanej do valca;
- údermi metrovej tyče, na ktorej konci je navlečená a priviazaná boxerská rukavica.

Dotkni sa súperovej tenisky

Pomôcky: palica pre dvojicu

Popis: dvaja hráči stoja čelom oproti sebe vo vzdialenosti 2,5 m a v ruke drží každý jednu tyč. Po začatí boja sa snažia dotknúť tyčou špičky súperovej tenisky. Brániť sa pred dotykom môžu len odskokom alebo nastavením vlastnej tyče. Zásah súperovej tenisky znamená bod. Kto prvý dosiahne 5 bodov, víťazí.

Dotyky na čelo

Pomôcky: žiadne

Popis: Hráčov rozdelíme do dvojíc. Dvojica stojí oproti sebe v strehovom postoji a na signál sa snažia končekmi prstov dotknúť súperovho čela. Hráme na počet dotykov (3, 5, ...).

Boj o zásad dlane úderom

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov stojí čelom k sebe. Prvý má ruky pred sebou otočené dlaňami hore a druhý dlaňami dole, tesne pod rukami prvého. Prvý sa snaží prekvapiť súpera a zasiahnuť mu jeho ruky úderom svojich dlaní zhora. Keď sa mu to podarí, úlohy si vymenia.

Vychýlenie z rovnováhy úderom do dlaní

Pomôcky: žiadne

Popis: dvojica žiakov stojí na kontaktnú vzdialenosť. Postavenie nôh - mierny stoj rozkročný. Paže majú v predpažení pokrčmo a údermi do dlaní sa navzájom snažia vychýliť súpera z rovnovážnej polohy. Kto zmení základný postoj - prehráva.

Udri protivníka nartom do stehna

Pomôcky: stopky

Popis:dvojica žiakov stojí čelom k sebe, držia sa pravou rukou a sú bosí. Na znamenie vedúceho sa snažia nartom svojej nohy zasiahnuť súperove stehno. Každý zásah predstavuje bod. Hráme na časový limit cca. 1-2 min. (vyhráva hráč s väčším počtom zásahov) alebo na dohodnutý počet zásahov.

Obmena : výmena rúk

Dotkni sa súperovho lýtka

Pomôcky: stopky

Popis:dvojica žiakov stojí čelom k sebe, držia sa pravou rukou. Na znamenie vedúceho sa snažia dotknúť súperovho lýtka. Každý zásah predstavuje bod. Hráme na časový limit cca. 1-2 min. (vyhráva hráč s väčším počtom zásahov) alebo na dohodnutý počet zásahov.

Boj o trón

Pomôcky: žinenka pre jednu dvojicu

Popis:žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica má vlastnú žinenku. Jeden z dvojice žiakov predstavuje kráľa, ktorí stojí na žinenke a môže sa brániť iba pasívne (nezapája ruky). Druhý hráč podniká na kráľa útoky avšak skáče iba na jednej nohe. Ak opustí kráľ obidvomi nohami žinenku – stráca trón a úlohy sa vymenia.

Boj o žinenku

Pomôcky: žinenka pre jednu dvojicu, stopky

Popis:žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica má vlastnú žinenku. Jeden z dvojice žiakov – obranca zaujme základné postavenie na žinenke (môže stáť, kľačať, ležať a pod.)., druhý hráč – útočník stojí vedľa žinenky a čaká na signál od vedúceho. Po zaznení signálu sa vrhne sa obrancu a snaží sa ho v čo najkratšom čase vytlačiť, vytiahnuť, vyniesť zo žinenky. Hráči si potom úlohy vymenia.

Súboj medveďov

Pomôcky: žiadne

Popis:žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica stojí čelom k sebe v stoji rozkročnom a špičkami chodidiel sa vzájomne dotýkajú. Hráči majú ruky voľne chytené za chrbtom a na znamenie vedúceho sa snažia jeden druhého vyviesť z rovnováhy slabým tlakom ramena alebo slabým úderom trupu. Víťazí hráč, ktorému sa ako prvému podarí vychýliť súpera z rovnováhy tým, že vykročí zo základného postoja.

O vychýlenie do ľahu

Pomôcky: žinenka pre jednu dvojicu, stopky

Popis:žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica má vlastnú žinenku, na ktorej kľačia v kľaku rozkročnom oproti sebe. Na signál vedúceho sa snažia jeden druhého vychýliť (zvaliť, prevaliť) do ľahu na boku, vzad alebo v pred. V priebehu zápasu nie je povolené hráčom vstávať, pohyb je dovolený iba v kľaku. Víťazí hráč, ktorému sa ako prvému podarí vychýliť súpera do ľahu (na boku, vzadu, vpredu).

Vychýľ súpera úderom overbalu

Pomôcky: overbal pre každého hráča

Popis:žiakov rozdelíme do dvojíc, pričom každá dvojica stojí čelom k sebe v stoji spojnom na kontaktnú vzdialenosť. Na signál vedúceho sa snažia jeden druhého vychýliť zo stoja spojného úderom overbalu. Žiakom je zakázané udrieť súpera do oblasti krku, hlavy, resp. do iných citlivých miest. Víťazí hráč, ktorému sa ako prvému podarí vychýliť súpera zo základnej polohy.

4.2.4 Zásobník cvičení – úpolové hry

Bitka

Pomôcky: žinenky, lopta

Popis : telocvičňa sa zmení na bitkové pole, v ktorom sa stretávajú dve skupiny: lúpežníci a ochrancovia pokladu. Preto rozdelíme skupinu na dve družstvá: jedna skupinka bráni loptu (poklad) a druhá sa ho snaží získať. Povolené je všetko, pokiaľ sa protivník nezraní. Hra sa končí ak sa lúpežníci dostanú k lopta a odnesú ju mimo žinenku.

Pri väčšom počte hráčov je lepšie použiť väčší priestor s použitím 4; 6 či 8 žinenok. Je tiež možné použiť viac lôpt.

Malé rugby

Pomôcky: žinenky, lopta

Popis : hráčov rozdelíme do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov. Podľa počtu hráčov volíme veľkosť ihriska - basketbalové, hádzanárske, prípadne futbalové. Uprostred kratších strán ihriska položíme na zem žinenky. Úlohou družstva je položiť plnú loptu na žinenku na súperovej strane ihriska. Hra sa začína v strede ihriska, kde leží plná lopta. Obe družstvá sú na svojej strane na koncovej čiare. Na znamenie vybiehajú a snažia sa zmocniť lopty. Lopta sa môže niesť, hádzať, kotúľať. Toho, čo nesie loptu možno blokovať, držať, ale len čo loptu pustí, musia ho súperi uvoľniť. Keď vplyvom súperiacich strán zostáva lopta bez výrazného pohybu -

niekoľko hráčov sa bezvýsledne pokúša získať loptu - hra sa preruší a opäť sa pokračuje ako na začiatku zápasu. Keď sa lopta dostane mimo ihriska, vhadzuje družstvo, ktoré to nezavinilo. Hrá sa do určeného počtu bodov, alebo 5 až 10 min.

Na dušičky

Pomôcky: žiadne

Popis: dve družstvá proti sebe, každé má vymedzený svoj priestor, do ktorého sa snaží dostať žiaka z druhého družstva. Dušičku získa to družstvo, ktorému sa podarí dostať súpera do svojho územia (napr. gymnastická žinenka), tak, že sa dotkne žinenky niektorou časťou svojho tela. Víťazí družstvo, ktoré v časovom limite získa viac dušičiek.

Na kráľa

Pomôcky: žiadne

Popis: skupina žiakov 6 – 8 sa na signál začne navzájom vytláčať z ohraničeného priestoru (kruh, obdĺžnik, štvorec). Kto sa dotkne zeme akoukoľvek časťou tela mimo ohraničený priestor vypadáva z hry. Kto zostane v ohraničenom priestore posledný, ten je kráľ.

Nedovoľ súperovi preniknúť do kruhu

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci prvého družstva urobia kruh, držiac sa pevne za ruky, čelom sú otočení von z kruhu. Žiaci druhého družstva sú v priestore okolo kruhu a snažia sa na signál preniknúť do kruhu. Víťazí to družstvo, ktorého viac členov sa za časový limit dostane do kruhu. Úlohy si družstvá vymenia.

Únik z obkľúčenia

Pomôcky: žiadne

Popis : hrajú dve družstvá. Prvé družstvo - strážcovia, utvoria kruh s rozostupom na dva metre. Druhé družstvo sa snaží prebehnúť medzi strážcami bez toho, aby sa ich niektorí dotkol. Strážcovia sa môžu pohybovať zo svojho miesta, ale len jeden úkrok vľavo alebo vpravo. Kto úspešne

prenikne z obkľúčenia, získa pre svoje družstvo bod. Za každého chyteného získavajú bod strážcovia. Body oboch družstiev sa sčítajú a ich úlohy sa striedajú.

Ťah lososov

Pomôcky: žiadne

Popis : Hráčov rozdelíme na dve rovnako početné skupiny. Polovica skupiny znázorňuje stádo lososov a druhá polovica predstavuje prúd rieky, ktorý strháva lososy späť k jej ústiu. Lososy sú dravé silné ryby a prekážky sa snažia prekonať s veľkým nasadením síl. ústie rieky je čiara vzdialená 2 m od jednej steny telocvične, tam sú zhromaždení lososy. Čiara na druhom konci (taktiež 2 m od steny) znázorňuje miesto trenia losov, ku ktorému smerujú.

Lososy sa pohybujú vzpore vzadu ležmo s pokrčenými nohami („po štyroch“ chrbtom k podlahe).Na povel začínajú tiahnuť od ústia k miestu trenia lososov. Druhá polovica skupiny (pohybuje sa normálnou chôdzou alebo behom), predstavujúca prúd rieky, sa snaží lososy strhávať späť k ústiu rieky – ťahá ich za končatiny a trup. Lososy sa bránia, a snažia sa stále pohybovať vpred aj napriek sile prúdu (ťah jedného alebo viacerých hráčov). Hru hráme 5-10 minút, potom zistíme, koľko lososov sa dostalo do cieľa. Následne na to si družstvá vymenia úlohy. V prípade, že povrch telocvične nie je celkom hladký, môžu brániaci hráči (prúd rieky) lososy späť len prenášať.

Kohútie zápasy

Pomôcky: žiadne

Popis: v ohraničenom území sa pohybujú žiaci jedného družstva (6 – 8 žiakov) poskokmi v drepe, ruky majú vbok. Žiaci sa snažia jeden druhého zvaliť na zem. Ten, ktorý sa ako posledný udrží v drepe je víťazom. Podľa počtu žiakov v triede vytvoríme 3 – 4 družstvá, ktoré súťažia v ohraničenom priestore.

Na jastraba

Pomôcky: žiadne

Popis: žiaci si zvolia medzi sebou jastraba, kvočku a kuriatko. Jastrab útočí na kurence. Kurence sú v zástupe, držia sa ruky a prvá je kvočka, ktorá ich chráni rozpažením rúk chráni pred jastrabom. Jastrab sa snaží chytiť posledného hráča, čiže kuriatko. Vystretými pažami sa však snaží kvočka kuriatko ochrániť. Kurence sa otáčajú tak, aby jastrab posledné nechytil. Ak sa mu to však podarí, alebo zástup roztrhne, úlohy si potom deti vymenia, napr. Jastrab bude posledným kurčaťom, kvočka bude jastrabom a prvé kurča kvočkou.

Opica v klietke

Pomôcky: žiadne

Popis: hráči vytvoria kruh a chytia sa pevne za ruky pričom predstavujú klietku. Vo vnútri klietky sa nachádza hráč - opica, ktorá sa snaží z klietky ujsť a dobehnúť k stanovenej méte. Hráči, medzi ktorými klietku prerazila, ju začnú okamžite prenasledovať a usilujú sa ho chytiť skôr, ako dobehne k méte. Komu sa to podarí, ide do stredu kruhu. Keď unikajúceho hráča -opicu nechytia, zostáva naďalej v klietke a hra pokračuje od začiatku.

Zápasnícke triedy

Pomôcky: žiadne

Popis: telocvičňu rozdelíme na 4 časti (pásma). Všetci cvičenci sa začnú vytláčať z prvého pásma. Kto v ňom zostane je zápasníkom 1. triedy, ostatní sa vytláčajú v priebehu boja z druhého pásma do tretieho a z tretieho do štvrtého pásma. V jednotlivých pásmach tak zostanú zápasníci 1., 2. a 3. triedy a cvičenci v 4. pásme zostanú bez triedy. Táto úpolová hra je dosť namáhavá, pretože vyradení cvičenci z 1. pásma bojujú neustále o čo najlepšie umiestnenie.

Boj o ostrovy

Pomôcky: krieda

Popis hry: v telocvični za pomoci kriedy vyznačíme niekoľko ostrovov, t. j. kruhov s 2 – 3 m priemerom. Hráči sa rozdelia do dvoch družstiev s rovnakým počtom hráčov, z ktorých jedno družstvo predstavuje obrancov, druhé útočníkov. Na začiatku hry zhromaždíme útočníkov za čiarou, obrancov rozdelíme po troch až piatich na jednotlivé ostrovy. Na povel vyrazia útočníci na jednotlivé ostrovy a snažia sa z nich obrancov vytiahnuť alebo vytlačiť a obsadiť ich sami. Obranca je z ostrova vypudený vtedy, ak sa dostane oboma nohami z kruhu. Vypudený obranca bojuje aj naďalej o svoj ostrov. Po skončení hry víťazí družstvo, ktoré obsadilo viac ostrovov, t.j. má ich viac ako polovicu posádky (dvoch z trojčlennej posádky a troch z päťčlennej posádky).

Hra na čísla

Pomôcky: žiadne

Popis: súperia dve družstvá s rovnakým počtom hráčov. Každé družstvo sa tajne očísluje a obidve družstvá sa postavia na opačných koncoch telocvične tak, aby boli v jednej línii. Uprostred telocvične leží niekoľkometrové lano, v strede označené červenou značkou. Rozhodca vyvolá niektoré číslo, hráči, ktorí si toto číslo pridelili bežia k lanu, chytia ho a snažia sa ho pretiahnuť na svoju stranu tak, aby červenú značku dostali za svoju cieľovú líniu. Po piatich sekundách rozhodca vyvolá ďalšie číslo a hráči, ktorí si toto číslo pridelili bežia k lanu, chytia ho a snažia sa pomôcť svojmu spoluhráčovi. Takto sa postupne v päťsekundových intervaloch pripájajú ďalší spoluhráči. Víťazí družstvo, ktoré pretiahne červenú značku za svoju cieľovú značku.

Súboj skokanov

Pomôcky: žiadne

Popis: na ihrisku vyznačíme dve rovnobežné čiary A a B, vzdialené od seba cca 10 metrov a za nimi štvorec - zajatecký tábor. Jedno družstvo sa postaví za čiaru A a druhé za čiaru B. Na znamenie sa začína súboj - hráči skáču na jednej nohe a v území medzi čiarami sa snažia prinútiť súpera, aby stúpil na obidve nohy. Ten, ktorý stúpil na obidve nohy,

odchádza do štvorca zajateckého tábora. Môže byť oslobodený, keď spoluhráč preskáče celé územie a dotkne sa ho rukou, potom sa hneď môže zapojiť do hry. Pri súbojoch musia mať hráči paže pri tele, nesmú skočiť súperovi na nohu, pri skákaní môžu meniť nohu. Víťazí družstvo, ktoré má po uplynutí časového limitu menej zajatcov, alebo kým jedno družstvo nezajme všetkých hráčov súpera.

Štáty

Pomôcky: žiadne

Popis: žiakov rozdelíme na niekoľko skupín s približne rovnakým počtom pričom každá skupina predstavuje štát. Na povel žiaci začnú zápasiť v boji na zemi a úlohou súperov je prinútiť súpera ľahnúť si na chrbát. Súperí každý štát proti každému. Každý člen štátu môže zápasiť s hociktorým členom iného štátu. Ak vyhrá (ak prinúti svojho súpera aby si ľahol na chrbát), porazený sa automaticky pridáva na stranu víťaza – víťazného štátu. Víťazí tá krajina, v ktorej je na konci časovej jednotky (3-6 min.) najviac členov.

Prerážanie radu

Pomôcky: žiadne

Popis: dve družstvá stoja oproti sebe vo vzdialenosti 15-20 metrov. Každé družstvo má kapitána. Kapitán určuje prerážajúceho. Ten sa rozbehne proti náprotivnému družstvu, v ktorom sa hráči držia pevne za ruky. Prerážajúci sa usiluje rad roztrhnúť. Keď sa mu to podarí, berie si so sebou tých dvoch, kde rad pretrhol. Keď nepretrhne, ostáva on v zajatí. Toto isté opakuje druhé družstvo. Víťazí to družstvo, ktoré má viac hráčov.

Lovec a jeho pomocník

Pomôcky: žinenky

Popis: určíme dvoch hráčov, pričom jeden bude naháňať a druhý mu bude cvičencov nadháňať. Žinenky (3-4 voľne uložené na ploche telocvične) predstavujú ostrovy na ktorých sa cvičenci môžu schovať v prípade, keď ich

naháňač bude mať chytiť. Pomocník ich môže z „ostrova“ vytlačiť a vo chvíli keď sa dotknú podložky (parkety telocvične), ktorou-koľvek časťou tela ich môže naháňač chytiť. Koho nahánač chytí – ten vypadáva z hry.

Naháňačka so zápasom

Pomôcky: žiadne

Popis: túto hru hráme podľa pravidiel obyčajnej naháňačky ale s tým rozdielom, že ten kto dostane „babu“ nastúpi do súboja s naháňačom. Súboj môže mať rôzne podoby: súboj krabov, kohútov a pod. Ten, kto súboj prehrá sa stáva naháňačom.

Zodvihni všetkých

Pomôcky: žiadne

Popis:hráči sa rozmiestnia vo vymedzenom priestore a na pokyn vyučujúceho sa začína súperenie medzi jednotlivcami – hráči sa snažia zodvihnúť súperov navzájom. Hráč, ktorý stratí kontakt s podložkou z hry vypadáva. Víťazí hráč, ktorému sa ako jedinému podarí ostať permanentne v kontakte s podložkou.

Boj o čiapku

Pomôcky: čiapka

Popis: všetci hráči majú na hlave čiapku. Na znamenie vedúceho sa hráči snažia jeden druhému strhnúť čiapku z hlavy. Hráčom je zakázané držať si vlastnú čiapku rukami. Vyhráva ten hráč, ktorý si udrží čiapku na hlave.

Udrž si svoju loptičku

Pomôcky: stolno tenisová loptička, lyžička resp. volejbalová lopta

Popis:všetci hráči si vezmú do ruky lyžičku do ktorej vložia stolnotenisovú loptičku (resp. v ruke držia volejbalovú loptu). Na znamenie vedúceho sa hráči snažia jeden druhému vyraziť loptičku z lyžičky (z ruky). Hráčom je zakázané si pridržiavať loptičku rukou. Vyhráva ten hráč, ktorý udrží loptičku v lyžičke ako jediný.

Zložitá naháňačka

Pomôcky: žiadne

Popis:uvedenú hru hráme podľa pravidiel obyčajnej naháňačky ale s tým rozdielom, že určený hráč, ktorý nemôže dostať „babu“, bráni naháňačovi v pohybe. Ak naháňač odovzdá „babu“ hráčovi z poľa naháňačom sa stáva ten hráč, ktorý doposiaľ bránil pohyb naháňača.

Vyraz súperom loptu

Pomôcky: lopta

Popis:všetci hráči si vložia loptu medzi kolená. Na znamenie vedúceho sa hráči snažia jeden druhému vyraziť loptu s pomedzi kolien. Je zakázané si pridržiavať vlastnú loptu rukou. Vyhráva posledný hráč, ktorý udrží loptu medzi svojimi kolenami.

Zostaň v kruhu ako posledný

Pomôcky: žiadne

Popis:hráčom kriedou nakreslíme na zem kruh o priemere cca. 5 metrov, pričom ich rozdelíme do dvoch družstiev. Družstvá súperia navzájom proti sebe s cieľom vytlačiť súpera von z kruhu. Hráči jedného družstva si môžu navzájom pomáhať. Vyhráva to družstvo, ktoré má po časovom limite v kruhu viac hráčov. Hráč ktorý bol vytlačený z kruhu vypadáva z hry.

Preskáč telocvičňu a vyhraj

Pomôcky: žiadne

Popis:Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a každé sa postaví na jednu stranu hracej plochy, pričom sa každý hráč sa hráči postaví na jednu nohu (pravá) a ruky zloží na prsia. Na znamenie vedúceho sa hráči snažia preskákať z jednej strany telocvične na druhú pričom pri obchádzaní sa so súperom sa ho snažia vychýliť z rovnováhy vrážaním. Hráč, ktorý došľapil na obidve nohy, resp. oddialil ruky od tela vypadáva z hry. Víťazí družstvo, s väčším počtom hráčov, ktorí preskákali telocvičňu podľa pravidiel.

Obmena: V hre pokračujeme ešte raz avšak hráči si vymenia nohy (ľavá).

Odchyt divokej zveri

Pomôcky: žinenky

Popis:skupinu rozdelíme na tri družstvá. Na hraciu plochu položíme dve žinenky, ktoré predstavujú klietky pre divokú zver. 1/3 hráčov sa voľne pohybuje po telocvični – predstavujú divokú zver a ostávajúce 2/3 predstavujú lovcov, ktorí stoja pozdĺž hracej plochy. Na signál vedúceho sa lovci snažia čo najrýchlejšie pochytať všetku divokú zver a prepraviť ju do klietok. Pri chytaní sa zver môže brániť. Hra končí vo chvíli, keď je zver v klietkach. Víťazí družstvo, ktoré najdlhšie odolávalo lovcom v chytaní.

Obsaď ihrisko

Pomôcky: žiadne

Popis: hráčov rozdelíme do dvoch družstiev. Prvé družstvo sa rozmiestni na vyznačenom ihrisku a druhé sa rozostaví po jeho obvode – predstavujú útočníkov. Na znamenie vedúceho útočníci vniknú na hraciu plochu a začnú územie obsadzovať – bojujú s členmi prvého družstva, ktorí sa môžu brániť iba pasívne o územie. Úlohou útočníkov je dovolenými prostriedkami dostať obrancov za hranice ich územia. Obranca je vyradený z hry až vtedy , ak opustí hraciu plochu celým telom. Hra končí až vtedy, keď posledný obranca opustil hracie územie, potom si družstvá vymenia úlohy a víťazí tá skupina hráčov, ktorí obsadili územie v kratšom čase ako ich súper.

Boj kohútich družstiev

Pomôcky: stopky

Popis:hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a družstvá farebne odlíšime. Všetci hráči vstúpia do vyznačeného priestoru (telocvičňa, ½ telocvične a pod. podľa počtu hráčov), postavia sa na jednu nohu, ruky dajú za chrbát alebo zložia na prsia. Na pokyn vyučujúceho sa začína súperenie medzi jednotlivcami – hráči do seba narážajú ramenami alebo hrudníkom a snažia

sa donútiť súpera stať si na obidve nohy, prípadne ho vytlačiť vyznačeného z ihriska. Hráči, ktorí sa takejto chyby dopustili vypadávajú z hry. Víťazí skupina hráčov, ktorá má po časovom limite na ihrisku väčší počet hráčov.

Družstvá s overbalmi

Pomôcky: overbal (fitlopta) pre každého hráča

Popis:hráčov rozdelíme do dvoch družstiev a družstvá farebne odlíšime. Na pokyn vyučujúceho všetci hráči vstúpia do vyznačeného priestoru (volejbalové ihrisko, 1/2 volejbalového ihriska a pod. podľa počtu zúčastnených hráčov) znožnými poskokmi, pričom každý hráč drží v rukách overbal (fitloptu). Na ihrisku sa snažia doskákať k členovi súperiaceho týmu a dať sa s ním do boja.

Samotný súboj prebieha v stoji spojnom a overbal musia hráči držať obojruč. Hráči sa snažia jeden druhého vychýliť zo stoja spojného úderom overbalu. Žiakom je zakázané udrieť súpera do oblasti krku, hlavy, resp. do iných citlivých miest. Hráč ktorý je zo základného postoja vychýlený vypadáva z hry, víťaz pokračuje ďalej v hre. Vyhráva družstvo, ktoré vyradí všetkých hráčov súpera z ihriska.

Vietor

Pomôcky: žiadne

Popis: Vo vyznačenom priestore sa hráči pohybujú poskokmi a predstavujú mraky.
Na dohodnutý signál – „búrka“ sa „mraky“ začnú kopiť – hráči sa spájajú do dvojíc, trojíc. Zároveň sa dvíha „vietor“ (dopredu označený hráč alebo hráči) ktorí sa snaží mraky roztrhnúť. Hráč ktorého odtrhne od skupiny si sním vymení úlohu. Hráč, ktorý napodobňuje vietor skáče na jednej nohe a do mrakov vráža iba ramenom (ruky má položené na prsiach).

Vlk v pasti

Pomôcky: žiadne

Popis: skupina hráčov vytvorí kruh, držia sa za ruky a stoja čelom do vnútra kruhu. Uprostred kruhu voľný hráč , ktorý predstavuje vlka a ten sa snaží z kruhu dostať preskočením, podlezením, prerazením a pod. Vo chvíli

keď sa mu to podarí, bežia všetci hráči z kruhu za ním. Prvý kto sa dotkne vlka sa stáva vlkom a hra pokračuje ďalej.

ZÁVER A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Úpolové športy v našom výzkume dosahovali obľúbenosť od 4,76% do 7,14% pričom ako je vidieť z obrázku 28 rozdiely medzi pohlaviami neboli výrazné. Priemerná obľúbenosť úpolových športov bola u chlapcov 6,99% a u skupiny dievčat 6,87%. Aj Lenková-Bebčáková-Boržíková-Durkáč (2010) zaznamenali vo svojej práci nižší záujem žiakov o bojové umenia.

V našom výskume sme následne chceli zistiť, ktorý úpolový šport je pre žiakov najpríťažlivejší. Výsledky na túto odpoveď boli jednoznačné – prezentuje ich obrázok 31, na ktorom vidíme vysokú obľúbenosť karate (nad hladinou 80%) vo všetkých nami sledovaných skupinách. V skupinách chlapcov ďalej dominovalo džudo (14 roční – 6,86% a 15 roční 5,98%). U 14 ročných dievčat prekvapivo box – 6,17% a a u 15 ročných zhodne džudo a box – 3,97%. Aj priemerné výsledky našich repondetov len potvrdili skutočnosť, že karate je u žiakov najobľúbenejším úpolovým športom (obr.32). Naše výsledky korelujú so zisteniami Lenkovej-Bebčákovej-Boržíkovej-Durkáča , ktorí taktiež u 15 ročných žiakov základných škôl zaznamenali, že najobľúbenejším úpolovým športom bolo karate.

Výskumom sme zistili, že najmä chlapci sa s problematikou úpolových športov chcú na hodinách telesnej a športovej výchovy stretávať častejšie. Pozitívne odpovedalo 55,22% 14 ročných a 42,86% 15 ročných chlapcov. U dievčat bol záujem o niečo nižší. Pozitívne odpovedalo 42,06% 14 ročných dievčat a len 40,00% 15 ročných dievčat. Z uvedených skutočností si dovoľujeme navrhnúť nasledovné odporúčania pre prax:

1. Venovať zvýšenú pozornosť príprave budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy na fakultách telovýchovného a športového zamerania. Zvýšiť počet hodín venovaných úpolom. Dôraz klásť na zvládnutie správnej metodiky pádovej techniky, prípravných úpolov a taktiež športových úpolov a sebaobrany. Dosiahnúť, aby študenti boli dobre teoreticky a prakticky pripravení na vyučovanie úpolov na základných a stredných školách.

2. Pre učiteľov z praxe organizovať odborné semináre a školenia z problematiky úpolov. Pozornosť venovať najmä prípravným úpolom, ktoré sú jednoduché a bez problémov ich môžu zvládnuť všetci učitelia telesnej a športovej výchovy bez ohľadu na ich špecializáciu. Bolo by žiadúce, aby okrem pádovej techniky a prípravných úpolov učitelia zvládli základné technické činnosti aspoň jedného úpolového športu.
3. Na základných školách venovať zvýšenú pozornosť vyučovaniu úpolov zo strany vyučujúcich. Ako vyplynulo aj z nášho výskumu, žiaci by chceli mať na hodinách telesnej a športovej výchovy viac úpolov. Je potrebné, aby žiaci zvládli pádovú techniku a mali základy z úpolových športov a zo sebaobrany.
4. Pri vyučovaní úpolov by mali učitelia využiť možnosti, ktoré im poskytujú štátne a školské vzdelávacie programy. Snažiť sa vyučovať úpoly vo väčšom rozsahu a využívať aj menej známe bojové umenia.
5. Rozvinúť u žiakov potrebné teoretické vedomosti a najmä praktické zručnosti z úpolov a najmä vypestovať u nich trvalý záujem o telesnú a športovú výchovu a pravidelné športovanie.
6. V rámci možností by mali učitelia telesnej a športovej výchovy spolupracovať so športovými klubmi zameranými na úpolové športy a pomáhať im pri výbere športových talentov.

ZOZNAM LITERÁRNYCH PRAMEŇOV

- **ADAMČÁK, Š. 2002.** Obľúbenosť netradičnej športovej hry ringo na 1. stupni ZŠ. In Zborník intredisciplinárnej konferencii s medzinárodnou účasťou „ Kinantropologocké dny Doc. MUDr. V. Soulka, CSc.“ Optimální působení tělesné záťeže a výživy. Hradec Králové: 2002. CD Rom ISBN 80-85109-09-3 [0,2 AH]
- **ADAMČÁK, Š. 2003.** Úrazovosť na hodinách telesnej výchovy s využitím úpolových cvičení. In Zborník „*Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka.* Bratislava: FTVŠ UK, 2003, s.5-10, 2003. ISBN 80-88901-80-4
- **ADAMČÁK, Š. 2003.** *Vybrané kapitoly z pohybových hier.* Banská Bystrica: PF UMB, 2003. 132s. ISBN 80-8055-827-2
- **ADAMČÁK, Š. 2004.** *Rozvíjanie kondície žiakov 1.stupňa ZŠ s využitím úpolových cvičení.* Banská Bystrica: PF UMB, 2004. 92 s. ISBN 80-8055-882-5
- **ADAMČÁK, Š.–BARTÍK, P. 2003.** Vplyv úpolových cvičení na rozvoj silových schopností detí mladšieho školského veku. *In Tel. Vých. Šport*, XIII, 2003, č. 2, s. 2-5. ISSN 1335-2245
- **ADAMČÁK, Š.–BARTÍK, P. 2006.** Prípravné pohybové úpoly v telesnej výchove. In *Těl.Vých.Sport Mlád.* 72, 2006, č.4, s.37-39, ISSN 1210-7689
- **ANTALA, B. 2001.** Hodnotenie v školskej telesnej výchove. In Kolektív. Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: 2001/b, s. 162-181.
- **ANTALA, B. 2009.** Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In Slovenský školský šport: Podmienky – prognózy – rozvoj. Štrbské Pleso: Slovenská asociácia univerzitného športu v spolupráci s MŠ SR, 2009. s. 54 – 62. [Citované dňa 2010-09-1] Dostupné na internete: http://skolskysport.sport-konferencia.sk/files/zbornik.pdf

- **ANTALA, B.-DOROŠOVÁ, S. 1996.** Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. *In Telesná výchova a šport,* roč. 6, 1996, č. 4. ISSN 1335-2245, s. 8 - 10.
- **ANTALA, B.-LABUDOVÁ, J. 2008.** Koncepcia učebných osnov telesnej a športovej výchovy pre ISCED 3. In *Telesná výchova a šport*, zdravie a pohyb. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 17-25. ISBN 978-80-8045-515-6
- **BARAN, I. 2008.** Úpolové zručnosti ako nevyhnutná súčasť profesionálnej prípravy plavcov záchranárov. In Zborník „Prínos úpolových aktivít na rozvoj osobnosti človeka. Bratislava: NŠC, 2008, s. 8-15.
- **BARTÍK, P. 1998.** *Using of wrestling games in adapted physical activities.* In Monograph of the CEEPUS project „Adapted Physical Activities in Central Europe“. Olomouc, 1998, s. 111-118.
- **BARTÍK, P. 1999.** *Úpolové cvičenia a hry na I. stupni základnej školy.* 1. vyd. Banská Bystrica: 1999. 88 s. ISBN 80-8055-285-1
- **BARTÍK, P. 2000.** *Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí mladšieho školského veku.* In Zborník z vedeckého seminára „Úpoly a ich využitie v športovej príprave mládeže“. Bratislava: FTVŠ UK, 2000, s. 31-44.
- **BARTÍK, P. 2001.** *The impact of wrestling on the dynamics of change in the creative tendencies of children aged 6-10.* IN Studia Kinanthropologica, Vol. 2. České Budějovice : Pedagogická fakulta, 2001. s. 97-103. ISSN –1213-2101
- **BARTÍK, P. 2005.** *Úpoly na 1.stupni základnej školy.* In Zborník príspevkov z workshopu „Tělo-Olomouc“. Olomouc : FTK UP, 2005 / na CD /.
- **BARTÍK, P. 2006.** *The interests of pupils at basic schools in using combatives at P.E. lessons.* In Sborník příspevkú z XIII. ročníku mezinárodní konference „Optimální púsobení tělesné zátěže a výživy“. Hradec Králové : PF UHK, 2006, ISBN 80-7041-104-X /plný text je na CD/.

- **BARTÍK, P.-JURAŠKOVÁ, Ž. 2004.** *Čo môže dať základná škola deťom okrem vedomostí?* Těl. Vých. Sport. Mlád., 71, č.5, 2004, s.42-45.
- **BARTÍK, P.–SLIŽIK, M. 2003.** The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children. In *Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Adapted Physical Activities – European Dimensions“.* České Budějovice : Pedagogical faculty JU, 2003, s.9-12, ISBN 80-7040-676-3
- **BARTÍK, P.–SLIŽIK, M. 2005.** Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy. *In História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania.* Banská Bystrica: PF UMB, 2005, s.325-328, ISBN 80-8083-107-6
- **BARTÍK, P.–SLIŽIK, M.–REGULI, Z. 2007.** *Teória a didaktika úpolov a bojových umení.* Banská Bystrica: PF UMB, 2007, 279s., ISBN 978-80-8083-477-7
- **BATT, S.-ENGEL, V. 1986.** W*omen's self defence courses.* Protect yourself. Montreal: 1986, s.11-16.
- **BELEJ, M. 2001.** *Motorické učenie.* Prešov: FHaPv PU v Prešove, 2001, 197 s. ISBN 80-8068-041-8
- **BERNSTEIN, J. 1985.** *Self-defence for Children.* Black bett, 1985, č.23, s.34-37.
- **DOBRÝ, L. 2006.** Souvislosti výkonu s duševním rústem mladých sportovcú. In *Tělesná výchova a sport mládeže,* roč. 72, 2006, č. 2. ISSN 0323-0449, s. 18 - 24.
- **DRLÍKOVÁ, E. – ĎURIČ, L. et. al. 1992.** *Učiteľská psychológia.* Bratislava: SPN Bratislava, 374s. ISBN 80-08-00433-9
- **ĎURECH, M. 1985.** *Využitie koordinačných schopností v zápasení.* In Šimonek, J. a kol.: Koordinačné schopnosti. Metodický list SÚV ČSZTV, Bratislava: SÚV ČSZTV, 1985. s.27-30.
- **ĎURECH, M. 1993.** *Úpoly.* Bratislava: FTVŠ UK,1993, 74s.
- **ĎURECH, M. 1994.** *Význam úpolov v školskej telesnej výchove.* In Telesná výchova a šport, 4/1994, s. 2-4.

- **ĎURECH, M. 1996.** *Charakteristika a význam úpolov.* In Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava: FTVŠ UK 1996. s. 5-13.
- **ĎURECH, M. 2003.** *Spoločné základy úpolov.* 2. vyd. Bratislava: 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
- **ĎURECH, M. a kol.1993**. *Úpoly.* Bratislava: FTVŠ UK, 1993. 74 s.
- **ĎURECH, M. a kol. 2000.** *Úpoly.* Bratislava: 2000. ISBN 80-223-1381-5
- **ĎURECH, M.–MLSNA, B.–ZEMKOVÁ, E. 1996.** *Športové úpoly a sebaobrana v 5.-8. ročníku základnej školy. In* Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava: FTVŠ UK, 1996. s. 89-91.
- **ĎURECH, M.–MLSNA, B.–ZEMKOVÁ, E.–ČUPERKA, F. 1996.** *Úpoly v inovovaných učebných osnovách telesnej a športovej výchovy na stredných školách.* In Zborník z 1. vedeckého seminára o úploch. Bratislava: FTVŠ UK, 1996. s. 92-97.
- **ĎURIČ, L.–ŠTEFANOVIČ, J. 1977**. Psychológia pre učiteľov. Bratislava: SPN 1977. 597s.
- **ĎURÍČEK, M. 1986.** *Rozvíjanie tvorivosti mladých talentov v športových hrách.* Metodické listy č. 12/86, Tréner 1986, č. 12.
- **ĎURÍČEK, M. 1989.** *Tvorivosť v športových hrách.* Bratislava: ŠPORT, 1989. 100 s.
- **EVERETT, P. L. 1985.** *The Art of the Blind Princess.* Kung Fu, 1985, č.12, s.44-49.
- **FOJTÍK, I. 1984.** *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha: FTVS UK, 1984.
- **FOJTÍK, I. 1986.** *Metodické listy úpolů.* Tělesná výchova mládeže, 1986, č. 51,52.
- **FOJTÍK, I. 1990.** *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy.* Bratislava: SPN, 1990. ISBN 80-08-00706-0
- **FOJTÍK, I. 1995.** *Úpoly v projektu Občanská škola.* Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 61, 4/1995, s. 29-32.
- **FOJTÍK, I. 2006.** *Duch budó.* Praha: Naše vojsko, 2006, 273 s. ISBN 80-206-0810-9

- **FOJTÍK, I.–KRÁL, P.–KRÁL, P. 1993.** *Karatedó.* Praha: Olympia, 1993.
- **FOJTÍK, I.–MICHALOV, L. 1996.** *Základní úpoly, úpolové sporty a umění.* České Budějovice : KTVŠ PF JU, 1996, 131 s. ISBN 80-7040-204-0
- **FOJTÍK, J. 1981.** *Sebaobrana.* Praha: FTVS UK, 1981.
- **GÖRNER, K - STARŠÍ, J. 2001.** *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu.* Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162s.
- **GÖRNER, K. 2007.** Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica: FHV UMB, 2007. 64 s. ISBN 80-8083-365-7
- **HARDING, C.–NELSON, J. 1985.** *Educating for self-defence.* Journal of Physical education, rekreation and dance, 1985, č.13, s 112-114.
- **HARINEKOVÁ, M. 1981.** *Vývinová psychológia.* Bratislava: SPN, 138s.
- **HAVLÍNOVÁ, M. 1986.** *Tvorivá funkce hry.* In HLAVSA, J. a kol.: Psychologické metódy výchovy k tvořivosti. Praha: SPN, 1986.
- **HONZÍK, J.–CHALOUPEK, J. 1979.** *Judo, karate, sebaobrana v podmínkách masové tělovýchovy.* Metodický dopis ČUV ČSTV, Praha: ČUV ČSTV, 1979.
- **HORIČKA, P.- ŠIMONEK, J. 2010.** Uplatnenie vybraných netradičných hier v rozvoji všeobecnej výkonnosti u detí ZŠ. In: Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „pohyb detí“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.43-52.
- **HRUBÝ, M. 2006.** *Zmeny v metodike vedenia tréningového procesu v príprave žiakov karate na základné stupne technickej vyspelosti.* In Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách. Banská Bystrica: PF UMB, 2006, s. 84-93. ISBN 80-8083-227-7
- http://www.statpedu.sk/documents//16/vzdelavacie_programy/statny_vzdelavaci_program/isced2_jun30.pdf

- http://www2.statpedu.sk/buxus/generate_page.php_page_id=1221.html
- http://zdravie.pravda.sk/preco-slovaci-nesportuju-nemaju-vraj-cas-fph-/sk-zrelax.asp?c=A100329_170344_sk-zrelax_p31
- **CHOVAN, J.1972.** *Názvoslovie telesných cvičení a ich triedenie.* Bratislava: SPN, 1972.
- **CHROMÍK, M. et al. 1993.** *Didaktika telesnej výchovy.* Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1993. 200 s. ISBN 80-224-0349-6.
- **KAČÁNI, V.1999.** Základy učiteľskej psychológie. Banská Bystrica: SPN, 1999.
- **KARPINSKIJ, A. A. 1979.** *100 zaňatij po borbe.* Kijev : Zdorovja, 1979. 142 s.
- **KASA, J. 2002.** *Športová antropomotorika.* Bratislava: 2002. ISBN 80-968252-3-2
- **KOLLÁR, R. 2006.** Stav vyučovania futbalu na 1. stupni ZŠ. In Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách. Banská Bystrica: UMB PF, 2006. s. 106-112. ISBN 80-8083-227-1
- **KOLLÁR, R. 2007.** Vyučovanie futbalu v telesnej výchove na ZŠ. Banská Bystrica: UMB PF, 2007. 107s. ISBN 978-80-8083-500-2
- **KOMPÁN, J. 2003.** *Vplyv cvičení v posilňovni na telesnú zdatnosť vysokoškolákov.* Banská Bystrica: FHV UMB, 2003. 92 s. ISBN 80-89029-73-6
- **KONČEKOVÁ, Ľ. 1996.** *Psychológia puberty a adolescencie.* Prešov: PdF UPJŠ Prešov, 1996. ISBN 80-7097-339-0
- **KONČEKOVÁ, Ľ. 2007.** *Vývinová psychológia 2.* Prešov: Michala Vaška, 2007, 311s.
- **KORMAŇÁK, J. 1983.** *Učebné a výchovné aspekty v tréningovom procese zápasenia.* Metodický list Bratislava: SÚV ČSZTV, 1983.
- **KORMAŇÁK, J. 1986.** *Technika zápasenia voľným štýlom v základnej polohe – postoj.* Metodický list Bratislava: SÚV ČSZTV, 1986.

- **KOZAŇÁKOVÁ, A. 2010.** The use of movement games in physical education in 2nd level primary schools. *In Acta Universitatis Matthiae Belli, Physical Education and Sport.* Vol. 2, No 1, Banská Bystrica: FHV UMB, 2010, s. 63. ISSN 1338-0974
- **KYSEĽOVIČOVÁ, O. 1997**. „Fitball" (Cvičením s loptami proti bolesti chrbta). In Šport pre všetkých, č.17, s. 37-47.
- **KYSELOVIČOVÁ, O.-HERÉNYIOVÁ, G. 2003.** So švihadlom netradične. Bratislava: PEEM, 2003. ISBN 80 – 88901 – 83 – 9
- **LAFKO, V. 2010.** *R*realizácia menej známych a netradičných športových hier na 2. stupni základných škôl. . In: Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka" „pohyb detí". Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.57-61.
- **LAKÓOVÁ, I. 2005.** Vplyv učiteľa na vzťah žiaka k predmetu telesná výchova. In *Telesná výchova a šport,* roč. 15, 2005, č. 3-4. ISSN 1335-2245, s. 10-12.
- **LANGMEIER, J.-KREJČÍŘOVÁ, D. 1998**. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada Publishing, 1998. 344s. ISBN 80-7169-195-X
- **LENKOVÁ, R. 2000.** Správne držanie tela ,ciele a úlohy kompenzačných cvičení. In: *Zdravá škola: Zborník prác zo 6. vedeckej konferencie.* Prešov: Metodické centrum, 2000, s. 65 -70. ISBN 20-8045-229-6
- **LENKOVÁ, R.-BEBČÁKOVÁ, V.- BORŽÍKOVÁ, I.-DURKÁČ, P. 2010.** Preferencie pohybových aktivít 15-ročných žiakov základných škôl. In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka" „Pohyb detí".* Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.104-110.
- **LENKOVÁ, R.–RUBICKÁ, J. 2002.** Názory vysokoškoláčok na vplyv a význam pohybovej aktivity na ich zdravie a organizmus. In *Telesná výchova a šport.* Prešov : FHV a FPV, 2002, roč. 2, č. 1, s. 40 – 47.
- **LEV, J. 1986.** *Judo and Self-defence for the Disabled.* Mevasseret-Zion, Izrael 1986.
- **LEVSKÝ, V. L. 1980.** *Karate.* Bratislava: Šport, 1980.

- **LEVSKÝ, V. L. 1987.** *Základy sebaobrany*. Bratislava: Erpo, 1987.
- **LONGA, J. 2003.** *Karate Kid*. Bratislava: Mladé letá, 2003, 104 s.
- **MACÁK, I. 1978.** *Šport a vedomie*. Bratislava: UK, 1978.
- **MATEJOVIČOVÁ, B. et al. 2007**. *Biológia detí a školská hygiena*. Nitra : FPV UKF, 2007. 162 s. ISBN 978-80-8094-113-0.
- **MEDEKOVÁ, H. 1998.** *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava: Metodické centrum v Bratislave, 1998.
- **MEDEKOVÁ, H. 2006.** *Pohybová aktivita a telesný vývin detí. In. 33.dni zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.*
- **MICHAL, J. 2010.** Voľno časové pohybové aktivity a ich vplyv na zdravý životný štýl žiakov základných škôl. In: *Pohyb a zdravie. Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Bratislava:* PEEM, 2010, s. 97 – 108. ISBN 978- 80- 8113-034-2
- **MICHAL, J.-KOLLÁR, R.-KRUŽIAK. 2010.** Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchove. In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“*. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s. 122-129.
- **MIKLÁNKOVÁ, L. 2001.** Problematika vztahu výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnosti dítěte předškolního věku v předplavecké přípravě. In I. Čechovská (Ed.), *Problematika plavání a plaveckých sportů II.* vol. 1, Praha: Karolinum, s. 21-24.ISBN 80-246-0324-1
- **MORAVEC, R. et al . 1990.** *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR.* Bratislava: ŠPORT, 1990. 276s.
- **NOVOTNÁ, N. – ADAMČÁK, Š. 2002.** Názory učiteľov na zaradenie strečingu do hodín telesnej výchovy. In *Tel. Vých. Šport*, 12, 2002, č. 2, s. 25-28.
- **ORAVCOVÁ, J. 2004.** *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2004, 100 s. ISBN 80-8070-185-7

- **PALOVIČOVÁ, J. 2010.** Možnosti realizácie športovo – rekreačných aktivít na základných školách vo Zvolene. In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“*. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.130-139.
- **PAVLICEK, J. 1953.** *Úpoly*. Praha: SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně, 1953, 66s.
- **PETROV, R. 1978.** *Kid. wrestling*. Wrestling USA. Bozeman, 1978, č.1, s.5-6.
- **PETROV, R. 1984.** *Principles of freestyle wrestling for children and adolescents.* Wrestling USA. Bozeman, 1984, č.2, s.34-36.
- **PETROV, R. 1996.** *The ABC of wrestling.* Lausanne : FILA, 1996. 101 s.
- **PETROV, R. a kol. 1978.** *Children on the mat.* Sofia: Medicina i fizkuľtura, 1978.
- **PIAGET, J.-INHELDEROVÁ, B. 2007.** *Psychologie dítěte.* Praha: Portál, 2007. 143s. ISBN 978-80-7367-263-8.
- **PLAŠTIAK, J. 1998.** *Vznik a vývoj a podstata aikidó*. Bratislava: FTVŠ Univerzita Komenského, 1998. 60s. Diplomová práca.
- **POLGÁR, V. 2006.** *Riadenie a organizácia vyučovacej hodiny so zameraním na úpoly*. In Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách. Banská Bystrica: PF UMB, 2006, s. 231-237. ISBN 80-8083-227-7
- **POLGÁR, V. 2008.** Model programu úpolových cvičení pre pedagógov stredných škôl. In Zborník „Prínos úpolových aktivít na rozvoj osobnosti človeka“. Bratislava: FTVŠ UK, NŠC, 2008, s.60-68. ISBN 978-80-89197-92-7
- **REGNER, K.-ŠOPTENKO, J. 1981.** *Zápas v klasickém stylu*. Praha: Olympia, 1981.
- **REGULI, Z. 1998.** *Čo je aikidó*. Bratislava: FTVŠ Univerzita Komenského, 1998. 28s.
- **REGULI, Z. 2000.** *Inovovaná systematika úpolov*. Telesná výchova a šport, 15, 1, od s. 45-47, 3 s. ISSN 1335-2245. 2005.

- **REGULI, Z. 2001.** *Aikidó Terminologický slovník.* Bratislava: FTVŠ Univerzita Komenského, 2001, 97s.
- **REGULI, Z. 2004.** *Taxonomie úpolú z pohledu školní tělesné výchovy.* In Sport a kvalita života. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. (full text at CD ROM), s. 72.
- **REGULI, Z. 2005.** *Úpolové sporty.* Brno: FSS EU, 2005. ISBN 80-210-3700-8
- **REGULI, Z.-ĎURECH, M.- VÍT, M. 2007.** *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově.* Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 87s.
- **ROUBÍČEK, V. 1967.** *Pády, jejich výskyt a uplatňování, pádové úrazy, metodika nácviku.* Praha: Universita Karlova 1967, 93 s.
- **ROUBÍČEK, V. 1970.** *Technika pádů jako prostředek úrazové prevence.* Praha: Universita Karlova 1970, 93 s.
- **ROUBÍČEK, V. 1980.** *Základní (prúpravné) úpoly.* Praha: UK, SPN, 1980, 108s.
- **ROUBÍČEK, V. 1984.** *Kdo s koho: Úpolová cvičení a hry.* Praha: Olympia 1984. 79s.
- **ROZBORIL, P.-ANTALA, B.: 2010.** *Telovýchovné a športové zariadenia na bratislavských gymnáziách. . In: Tel.Vých.Šport, 20, 2010,4, s. 24-27.*
- **SELIGER. V. a kol. 1980.** *Fyziologie tělesných cvičení.* Praha: Avicenum, 1980, 345s.
- **SEMAN, F. 2003.** *Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre.* In Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka. Bratislava: FlVS UK, 2003, s. 58 - 60.
- **SKALKOVÁ, J. a kol. 1983.** *Úvod do metodológie a metód pedagogického výskumu.* Praha: SPN, 1983.
- **SKLADANÝ, J.–FEČ, R.–ZUSKOVÁ, K. 2002.** *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy.* 1. vyd. Prešov : 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4
- **SLAVÍK, J. 1999.** *Hodnocení v současné škole :východiska a nové metody pro praxi.* Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 190s. ISBN 80-7178-

262-9.

- **SLEZÁK J.–MELICHER, A. 2008.** Analýza záujmovej telesnej výchovy v súčasných podmienkach In *Telesná výchova a šport*, zdravie a pohyb. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 46-56. ISBN 978-80-8045-515-6
- **SLIŽIK, M. 2002.** *Analýza a porovnanie pohybovej a športovej výkonnosti v ženskom reprezentačnom družstve Slovenska v karate kata vo vzťahu k homogenite jeho zloženia.* In Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport, Vol. 4. No. 4 Banská Bystrica: PF UMB, 2002, s. 71 – 74. ISBN 80-8055-727-6
- **SLIŽIK, M. 2003.** *Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku.* In Studia Kinanthropologica .České Budějovice : Pedagogická fakulta JČU,2003, č.4, s.89 – 94. ISSN - 1213-2101
- **SLIŽIK, M. 2005.** *The advantages of karate training in the process of motivation to regular physical activity of junior and senior school age obese children.* In Studia Kinanthropologica, Vol. VI., No.2. České Budejovice: PF JU, 2005, s. 171-174, ISSN 1213-2101
- **SLIŽIK, M. 2006.** *Dynamika zmien v úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti karatistov mladšieho školského veku.* In Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2006, s.108, ISBN 80-210-4145-5
- **SLIŽIK, M. 2008.** Záujem žiakov a stav aplikácie úpolov s využitím prvkov karate na hodinách telesnej výchovy na II. stupni základnej školy. In Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2008, s. 145, ISBN 978-80-210-4716-7
- **SLIŽIK, M.–BARTÍK, P. 2004.** *Application possibilities of karate training elements in physical education.* In Sport training in interdisciplinary scientific researches, Częstochowa, 2004, s. 289-295 . ISBN 83-88469-82-7

- **SLIŽIK, M.–BARTÍK, P. 2004.** *Application possibilities of karate training elements in physical education.* In Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Sport training in interdisciplinary scientific researches“. Czestochowa : Faculty of Managment TU, 2004, s.289-296, ISBN 83-88469-82-7
- **SLIŽIK, M.–MICHALOV, L. 2006.** *Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova.* In Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2006, s.109, ISBN 80-210-4145-5
- **SOOS, I.-ŠIMONEK, J.-BIDDLE, S. 2010.** *Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. Tel.Vých.Šport, 20, 2010, s.18 – 21.*
- **STRAUS, J. 1979.** *Biomechanická charakteristika vybraných činností v zápase v klasickém stylu.* Metodický dopis Praha: ÚV ČSTV, 1979.
- **STUPÁK, B. 2009.** Sociálne prostredie a voľnočasové aktivity mládeže. In Disputationes scientificae, 2009, roč. 9, č. 2, s. 59.
- **SÝKORA, F. et al. 1995.** *Telesná výchova a šport*: Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: UK, 1995. zv. 2. 40 s. ISBN 80-85508-26-5

- **SÝKORA, F. et al. 1995.** *Telesná výchova a šport*: Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: UK, 1995. zv. 2. 40 s. ISBN 80-85508-26-5

- **ŠEBEJ, F. 1983.** *Karate*. Bratislava: Šport, 1983.
- **ŠEBEJ, F. 1990.** *Karate.* Bratislava: Šport, Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1990.
- **ŠEBEJ, F.–KLEMENTIS, L. 1982**. *Karate – učebné texty pre školenie trénerov všetkých tried.* Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1982.
- **ŠEBRLE, Z. 1998.** Struktura sportovních zájmu žáku 4. a 5. tříd v jihočeskem regionu. Banská Bystrica: PF UMB, 1998, s. 64-72. ISBN 80-8055-220-7

- **ŠEBRLE, Z. 1998.** Struktura sportovních zájmu žáku 4. a 5. tříd v jihočeskem regionu. Banská Bystrica: PF UMB, 1998, s. 64-72. ISBN 80-8055-220-7
- **ŠEMETKA, M. a kol. 1993.** *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: PF, 1993, 124s. ISBN 80-88738-14-3
- **ŠIMONEK, J. 2006.** Osobnosť učiteľa telesnej výchovy z pohľadu žiakov a pedagógov. In *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 3. ISSN 1335-2245, s. 2-4.
- **ŠIMONEK, J. 2010.** *Materiálno technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy na slovenských základných školách. In: Tel.Vých.Šport, 20, 2010,4, s. 19-23.*
- **ŠOPTENKO, J. 1976.** *Technika zápasu řeckořímského v postoji. Metodický dopis*. Praha: ÚV ČSTV, 1976.
- **ŠOPTENKO, J. a kol. 1977.** *Jednotný tréningový systém zápasu*. Praha: UV ČSTV, 1977.209 s.
- **ŠTULRAJTER, V.–BROZMANOVÁ, I. 1992**. *Fyziológia telesných cvičení a športovej výkonnosti.* Bratislava: FTVŠ UK, 1992. 166 s.
- **ŠTULRAJTER, V.–SCHOLZOVÁ, A. 1990.** *Využitie Ruffierovho testu na hodnotenie funkčného rozvoja detí a mládeže.* In MORAVEC, R. a kol.: Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR. Bratislava: ŠPORT, 1990. 276 s.
- **ŠVIHLA, M. 1997.** *História Japonských bojových umení z ktorých vzniklo aikidó*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1997. 17s
- **TĚLOCVIČNÁ SOUSTAVA SOKOLSKÁ. 1920.** *Dle prací a zásad Ph.Dr. Miroslava Tyrše*. ČOS : Praha,1920, 304 s.
- **TIBOREK, P. 2004.** *Filozofia a história Aikido na Slovensku*. Nitra: Nitrianske
- tlačiarne .š.p., 2004. 67 s. ISBN 80-08-13445-0
- **TYRŠ. M. 1926.** *Základové tělocviku*. Praha: MSP, 1926.
- **UČEBNÉ OSNOVY** Telesná výchova pre 5.až 9. ročník základných škôl. 1997. Schválilo MŠ SR dňa 3. apríla 1997 rozhodnutím číslo 1640/1997-151 . ISBN 80-08-02660-X

- **UČEBNÉ OSNOVY** pre l. stupeň základných škôl. 1995. Ministerstvo školstva SR. Bratislava:1995. ISBN 80-00148-2
- Učebné osnovy: *Telesná výchova pre 5. až 9. ročník základných škôl.* Bratislava: 1997. ISBN 80-08-02660-X
- **VÁGNEROVÁ, M. 2000.** *Vývojová psychologie.* Praha: Portál, 2000. 528s. ISBN 80-7178-308-0
- **VÁGNEROVÁ, M. 2005.** *Vývojová psychologie I. : dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-2460956-8.
- **VALICA M. 1998.** Staronový problém – preťažovanie žiakov na základných a stredných školách. In Pedagogické rozhľady, Metodické centrum B. Bystrica, č.3, 1998, s. 1-5.
- **VANĚK, M. a kol. 1980.** *Psychologie sportu.* Praha: SPN, 1980.
- **VÍT, M. – REGULI, Z. 2010.** *Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu.* Brno: Elportál, Masarykova univerzita, 2010. ISSN 1802-128X
- **VLADOVIČOVÁ, N.-NOVOTNÁ, N. 2005.** Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác,* č. 9. Banská Bystrica :PF UMB, 2005, ISBN 80-8083-161-0, s. 173 - 179.
- **VLADOVIČOVÁ, N.-NOVOTNÁ, N. 2005.** Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. Acta Universitatis Matthaei Belii č. 9. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, 2005, s.173 -179. ISBN 80-8083-161-0
- **VÝBOH, A.-TÓTH, I. 2003.** *Využitie fitlopty v príprave hráčov ľadového hokeja.* In Športové hry, VIII, č.4, 2003, s. 2-6.
- **WOLF, H. 1985.** *Sebaobrana s využitím džuda. Bratislava:* Šport, 1985.
- **ZAPLETAL, M. a kol. 1990.** *Zlatý fond her.* Praha: Mladá Fronta, 1990.
- **ZBIŇOVSKÝ, P. 1996.** *Diagnostika predpokladov mládeže pre karate z hľadiska pohybových schopností a telesného rozvoja.* In Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava: FTVŠ UK, 1996. s. 109-111.

- **ZBIŇOVSKÝ, P. 2003.** Špecifiká na štatistické vlastnosti pri výbere testov špeciálnej pohybovej výkonnosti v karate. In *Antropomotorika 2003.* Banská Bystrica: Ktvš FHV UMB, PARTNER z.p., 2003, s.237-243. ISBN 80-969029-3-8
- **ZBIŇOVSKÝ, P. 2004.** Analýza násilností spáchaných na ženách. In *Sféra ženy. Socilológia, Etnológia, História.* FHV UMB Banská Bystrica a Sociologický ústav Akadémie vied Českej republiky v Prahe, 2004, s. 132 – 142. ISBN 80-8055-999-6
- **ZBIŇOVSKÝ, P. 2005.** Dynamika zmien v pohybovej výkonnosti karate u mládeže. In *Antropomotorika a sportovní trénink jako vyučovací předměty na fakultách a katedrách tělesné výchovy.* FTK Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. s.35-42. ISBN 80-244-1121-0
- **ZBIŇOVSKÝ, P. 2007.** Korelačný vzťah športovej a všeobecnej pohybovej výkonnosti v džude. In *Antropomotorika 2007.* Banská Bystrica: UMB FHV KTVŠ , 2007, s. 204 – 211. ISBN 978-80-8083-446-3
- **ZELINKOVÁ, 0. 2004.** *Poruchy učení.* Praha: Portál, 2004, 264s. **ISBN** 978-80-7367-514-1
- **ZEMKOVÁ, E.- MIKLOVIĆ, P.- DZURENKOVÁ, D.- GAZDÍKOVÁ, S.- LONGA, J.- SLIŽIK, M. 2006.** *Teória a didaktika karate.* Bratislava: FTVŠ UK, 2006. ISBN 80-223-2041-2

PRÍLOHY

Priloha 1 Dozazník pre žiakov ZŠ

D O T A Z N Í K

Vážení žiaci, žiačky,

dotazník, ktorý Vám predkladáme je anonymný, prečítajte si pozorne otázky a tie odpovede s ktorými sa zhodujete zakrúžkujte, prípadne doplňte.

Ďakujeme Vám za ochotu a spoluprácu.

Sídlo školy - mesto : _____

Vek:_____ Pohlavie: dievča - chlapec

1. **V súčasnosti aktívne športuješ - aký šport vykonávaš?**

   a, áno b, nepravidelne, rekreačne c, nešportujem

2. **Ak nešportuješ, uveď prečo - označ najviac 3 možnosti.**

   a, pohodlnosť d, neviem kde a ako začať g, finančná náročnosť

   b, nedostatok času e, nezáujem h, iné.....

   c, zdravotné problémy f, nedostatočné podmienky

3. **Patrí školská telesná výchova medzi tvoje obľúbené predmety?**

   a, áno b, čiastočne - neviem c, nie - prečo?

4. **Ktorú pohybovú činnosť na telesnej výchove máš najradšej - označ najviac 3 činnosti:**

   a, atletika e, pohybové hry i, turistika

   b, športová gymnastik f, lyžovanie j, iné - ktoré?

   c, rytmická gymnastika g, plávanie

   d, športové hry h, úpoly

5. **Čo je podľa Teba najpríťažlivejšie na úpolových športoch?**

   a, pohybová aktivita b, možnosť súťažiť c, ukázať svoje prednosti pred spolužiakmi

   d, iné (uveď).....

6. **Ktorý z úpolových športov je pre Teba najpríťažlivejší?**

a, karate b, džudo c, zápasenie d, box

7. Ku ktorému športovému odvetviu majú úpolové športy najbližšie?

a, k športovým hrám b, k džudu, karate c, k atletike d , ku gymnastike

8. Hrali ste sa na hodiných telesnej a športovej výchovy nejaké úpolové hry?

a, áno, uveď ktoré..... b, nie

9. Chcel by si sa častejšie stretávať s úpolmi na hodinách Tv?

a, áno b, asi áno c, neviem d, nie

10. Prečo je telesná výchova vaším obľúbeným predmetom - uveďte 3 motívy:

a, zlepšuje zdravotný stav e, odbúrava stres h, možnosť vyniknúť

b, zvyšuje výkonnosť f, je tam zábava, rozptýlenie i, športujú aj priatelia

c, formuje postavu g, mám radosť z pohybu j, je to moderný životný štýl

d, pomáha chudnúť

11. Považuješ týždenný počet hodín povinnej školskej telesnej výchovy za dostačujúci?

a, áno b, neviem

c, nie - uveď aký počet hodín povinnej telesnej výchovy by ti vyhovoval?.....

12. Navštevuješ športové krúžky na vašej škole?

a, áno - aké ? b, nie c, nijaké neexistujú

13. Po vykonaní pohybových aktivít na hodine telesnej a športovej výchove sa cítite:

a, príjemne unavený c, psychicky oddýchnutý e, hovorím si -už nikdy viac

b, nabitý energiou d, unudený f, iné – uveď.....

14. Ovplyvňuje osobnosť učiteľa vzťah k telesnej výchove?

a, áno b, čiastočne c, nie

15. Považuješ priestorové a materiálne podmienky vašej školy pre vykonávanie telesnej výchovy za:

a, výborné c, vyhovujúce e, nevyhovujúce

b, dobré d, zlé

16. Ako by si chcel hodnotiť predmet telesná výchova?

a, známkou
b, bodmi
c, slovne
d, zápočtom - absolvoval - neabsolvoval
e, neklasifikovať

17. Čo podľa teba učiteľ pri hodnotení najviac zohľadňuje?

a, osvojenie si techniky pohybového prvku
b, snahu o dosiahnutie dobrého výkonu
c, disciplínu
d, samostatnosť pri riešení pohybovej úlohy
e, účasť na mimoškolskej telesnej výchove
f, reprezentáciu školy
g, teoretické poznatky a vedomosti
h, iné

mediálny partner FHV UMB

one radio

Autori: doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Recenzenti:
prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.
PaedDr. Peter Krška, PhD.

Vydavateľ: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Banská Bystrica

Rok vydania: 2011
Vydanie: prvé
Rozsah: 159 strán
Formát: A 5 (CD)
Náklad: 50 ks
ISBN 978-80-557-0230-8

doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.

Na vysokej škole pôsobí od roku 1996. V súčasnosti vyučuje na katedre telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied UMB v Banskej Bystrici, kde sa zaoberá problematikou pohybových a športových hier. Je autorom, resp. spoluautorom 7 monografií, 8 vysokoškolských učebníc a knižných publikácií. Publikoval viac ako 100 vedeckých a odborných štúdií doma a v zahraničí. Na Fakulte humanitných vied je garantom magisterského štúdijného programu telesná výchova – jednopredmetové štúdium.

Prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Pôsobí na vysokej škole od roku 1983. Na Fakulte humanitných vied UMB v Banskej Bystrici prednáša predmety: zdravotná telesná výchova, teória a didaktika úpolov, filozofia športu. Je autorom, resp. spoluautorom 11 knižných publikácií a publikoval viac ako 100 vedeckých a odborných štúdií doma a v zahraničí. V rámci programov CEEPUS a ERASMUS prednášal na viacerých zahraničných univerzitách. Je trénerom 1.triedy v zápasení.

2011