UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

ÚPOLY NA 2. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

(Monografia)

Banská Bystrica

2006

Vedecká monografia prezentuje čiastkové výsledky výskumu v rámci riešenia výskumnej úlohy VEGA č. 1/2527/05.

Autor: **doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.**

Recenzenti: **prof. RNDr. František Kačík, PhD.**
doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.

Vedecký redaktor: **doc. PaedDr. Naďa Vladovičová, PhD.**

ISBN

ABSTRAKT

BARTÍK, Pavol: Úpoly na 2.stupni základnej školy.
(Monografia)/ doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD. – Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy. Banská Bystrica: PF UMB, 2006.

Monografia prezentuje výsledky výskumu, v ktorom sme zisťovali úroveň vyučovania úpolov na 2.stupni ZŠ, názory a postoje vyučujúcich a žiakov k úpolom a ich využívaniu v rámci hodín telesnej výchovy. Taktiež sme zisťovali vplyv úpolov na dynamiku zmien v úrovni telesnej zdatnosti žiakov a podiel úpolov na usmerňovaní agresivity žiakov 2.stupňa ZŠ. Súčasťou monografie je aj návrh vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2.stupni ZŠ v jednotlivých ročníkoch.

Monografia bola vypracovaná ako výsledok riešenia čiastkovej výskumnej úlohy v rámci projektu VEGA č. 1/2527/05 „Nové prístupy v realizácii úpolovej pohybovej prípravy mládeže za využitia úpolových športových disciplín v školskej telesnej výchove a v ďalších záujmových telovýchovno-organizačných formách škôl.“

Kľúčové slová: 2.stupeň základnej školy, úpoly, prípravné a športové úpoly, názory a postoje, telesná zdatnosť, agresivita.

PREDHOVOR

Telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho technicko-taktické bojové útočné, ako i obranné zámery a zvíťaziť nad ním, zahrňujeme do spoločného názvu úpoly. Úpoly v súčasnosti plnia ciele a úlohy telesnej výchovy a športu, prispievajú k harmonickému rozvoju jedinca a k osvojeniu a zdokonaleniu všeobecných profesijných zručností a návykov, pripravujú i k sebaobrane občanov a sú tak vhodným prostriedkom rekreačnej pohybovej aktivity.

Tým sa otvára priestor na inováciu úpolových aktivít, medzi ktoré patria úpolové športy čerpajúce z pôvodných bojových umení bez zbrane i so zbraňou .

V rozvoji našej spoločnosti boli úpolové aktivity často odsúvané pre nedostatočné pochopenie ich významu. No i napriek tomu sa húževnate prebojovali vpred a dnes sa opäť zaraďujú i v širšom meradle do učebných osnov telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl nielen v zahraničí ale, i u nás.

Celý komplex úpolových aktivít (základných úpolov, úpolových športov vychádzajúcich z viacerých pôvodných bojových útočných a sebaobranných umení) dotvára rozsiahlu zásobu telesných cvičení, ktoré kladne prispievajú k formovaniu osobnosti hlavne z hľadiska rozvoja sebaobrany človeka.

Predložená monografia vznikla na základe potreby výskumne overiť úroveň vyučovania úpolov na 2.stupni základných škôl. Zisťovali sme názory a postoje vyučujúcich na úpoly a taktiež záujem žiakov o prípravné a športové úpoly.

Súčasťou výskumu bola realizácia pedagogického experimentu a zistenie vplyvu úpolov na telesnú zdatnosť a agresivitu žiakov 2.stupňa ZŠ. Súčasťou monografie je v praxi overený model vyučovania džuda v rámci tematického celku úpoly a zásobník prípravných úpolov využiteľný v jednotlivých častiach vyučovacích hodín telesnej výchovy na 2. stupni ZŠ.

Monografia vznikla za účinnej spolupráce a pomoci vyučujúcich a žiakov vybraných základných škôl a trénerov v oddieloch džuda a zápasenia v Bratislave a Rimavskej Sobote, za čo im patrí moje úprimné poďakovanie.

doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

ZOZNAM ILUSTRÁCIÍ A TABULIEK

Tabuľka 1	Zoznam vybraných základných škôl	33
Tabuľka 2	Pomer zastúpenia mužova a žien vo výskumnom súbore	34
Tabuľka 3	Vek učiteľov	34
Tabuľka 4	Vzdelanie učiteľov	35
Tabuľka 5	Dĺžka pedagogickej praxe učiteľov	35
Tabuľka 6	Názory učiteľov na priestorové podmienky	36
Tabuľka 7	Telovýchovné objekty na vybraných základných školách	37
Tabuľka 8	Priestory, kde vyučujúci prevažne realizuje hodiny telesnej výchovy	37
Tabuľka 9	Počet tried v telocvični počas jednej hodiny telesnej výchovy	38
Tabuľka 10	Materiálne zabezpečenie vyučovania telesnej výchovy	39
Tabuľka 11	Skúsenosti učiteľov s úpolmi počas ich štúdia	39
Tabuľka 12	Účasť učiteľov na seminároch alebo školeniach zameraných na problematiku výučby úpolov	40
Tabuľka 13	Najčastejšie zaraďované úpolové cvičenia do hodín telesnej výchovy	40
Tabuľka 14	Názory učiteľov na mieru zaraďovania úpolových cvičení do telovýchovného procesu	41
Tabuľka 15	Názory učiteľov na vhodnosť zaraďovania úpolových cvičení do obsahu hodín telesnej výchovy	42
Tabuľka 16	Názory učiteľov na záujem žiakov o úpolové cvičenia na hodinách telesnej výchovy	42
Tabuľka 17	Záujem učiteľov zúčastniť sa školenia alebo seminára z problematiky výučby úpolov	43
Tabuľka 18	Zloženie výskumnej vzorky žiakov	45
Tabuľka 19	Zastúpenie žiakov v jednotlivých ročníkoch	46
Tabuľka 20	Frekvencia cvičenia úpolových cvičení na hodinách telesnej výchovy	47
Tabuľka 21	Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov na hodinách telesnej výchovy	49
Tabuľka 22	Pozitívny vzťah žiakov k úpolom	51
Tabuľka 23	Názory žiakov na náročnosť pravidiel úpolových cvičení	52
Tabuľka 24	Príťažlivé vlastnosti úpolov	53
Tabuľka 25	Príčiny neobľúbenosti úpolov	54
Tabuľka 26	Najviac obľúbené úpolové cvičenia	56
Tabuľka 27	Najviac obľúbené úpolové hry	56
Tabuľka 28	Emócie a pocity pri cvičení úpolov	57
Tabuľka 29	Záujem žiakov o úpoly	59
Tabuľka 30	Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci - experimentálny súbor)	65
Tabuľka 31	Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci - kontrolný súbor)	66
Tabuľka 32	Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci – športovci)	67
Tabuľka 33	Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci – judo)	68
Tabuľka 34	Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá – experimentálny súbor)	69
Tabuľka 35	Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá – kontrolný súbor)	70
Tabuľka 36	Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá – športovkyne)	71
Tabuľka 37	Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá – judo)	72

Tabuľka 38	Výsledky testu CPQ (Experimentálna skupina – úpolové športy)	75
Tabuľka 39	Výsledky testu CPQ (experimenálna skupina – úpolové športy)	76
Tabuľka 40	Výsledky testu CPQ (Kontrolná skupina – žiaci 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa úpolom)	77
Tabuľka 41	Výsledky testu CPQ (kontrolná skupina – žiaci 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa úpolom)	78
Tabuľka 42	Výsledky testu CPQ v porovnaní experimentálnej a kontrolnej skupiny	79
Obrázok 1	Miera zaraďovania úpolov v meste a na vidieku podľa učiteľov	41
Obrázok 2	Porovnanie cvičenia úpolov podľa lokality škôl	47
Obrázok 3	Porovnanie využívania úpolov žiakmi v jednotlivých ročníkoch	48
Obrázok 4	Porovnanie cvičenia úpolov podľa pohlavia	48
Obrázok 5	Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov rozdelené podľa lokality škôl	49
Obrázok 6	Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov rozdelené podľa ročníkov	50
Obrázok 7	Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov rozdelené podľa pohlavia	50
Obrázok 8	Názory žiakov na náročnosť pravidiel upolových cvičení podľa pohlavia	53
Obrázok 9	Preferované formy úpolových cvičení	55
Obrázok 10	Emócie a pocity pri cvičení úpolov – chlapci a dievčatá	58
Obrázok 11	Pomer pozitívnych a negatívnych pocitov a emócii pri cvičení úpolov	58
Obrázok 12	Záujem o úpoly – chlapci a dievčatá	59
Obrázok 13	Záujem žiakov o úpoly –lokalita škôl	60
Obrázok 14	Porovnanie vstupných a výstupných indexov telesnej zdatnosti súborov	73
Obrázok 15	Pád vzad	82
Obrázok 16	Pád nabok	83
Obrázok 17	Pád dopredu	84
Obrázok 18	Hon-kesa-gatame	85
Obrázok 19	Uširo-kesa-gatame	87
Obrázok 20	Kata-gatame	88
Obrázok 21	Joko-šiho-gatame	89
Obrázok 22	Kuzure-tate-šiho-gatame	90
Obrázok 23	O-goši	92
Obrázok 24	O-soto-gari	94
Obrázok 25	De-aši-barai	96
Obrázok 26	Ippon-seoi-nage	97
Obrázok 27	Tomoe-nage	99
Obrázok 28	O-uči-gari	100

OBSAH

	Úvod	8
1	**Teoretický rozbor problému**	10
1.1	Vývinové osobitosti žiakov 2. stupňa ZŠ	10
1.2	Úpoly – ich vývoj, charakteristika a systematika	12
1.2.1	Vývoj a charakteristika úpolov	12
1.2.2	Systematika a klasifikácia úpolov	14
1.3	Význam úpolov pre fyzický a psychický rozvoj žiakov 2. stupňa ZŠ a ich miesto v systéme školskej telesnej výchovy	19
1.3.1	Význam úpolových cvičení ako prostriedku telesnej výchovy	19
1.3.2	Miesto úpolov v školskej telesnej výchove	21
1.4	Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy pre 2.stupeň ZŠ	24
2	**Cieľ a úlohy práce**	26
3	**Metodika výskumu**	27
3.1	Charakteristika skúmaného súboru a podmienok výskumu	27
3.2	Metódy získavania faktografického materiálu	28
3.3	Metódy spracovania získaného materiálu	32
4	**Výsledky a diskusia**	33
4.1	Názory a postoje vyučujúcich k problematike vyučovania úpolov na 2. stupni základných škôl	33
4.2	Záujem žiakov 2.stupňa základných škôl a ich názory na vyučovanie úpolov na hodinách telesnej výchovy	45
4.3	Vplyv úpolových cvičení a športových úpolov na dynamiku zmien telesnej zdatnosti žiakov 2. stupňa základnej školy.	61
4.4	Vplyv športových úpolov na usmerňovanie agresivity žiakov 2.stupňa základnej školy	74
4.5.	Návrh vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2.st. ZŠ	81
	Záver a odporúčanie pre prax	101
	Summary	105
	Použitá literatúra	106
	Prílohy	112

ÚVOD

Vo svete na začiatku 21. storočia stále intenzívnejšie vystupuje do popredia téma zhoršujúceho sa životného štýlu vplyvom technického pokroku. Vedľajším účinkom zjednodušovania života je zhoršenie zdravia populácie. Tento problém neobchádza ani Slovensko, ktoré sa veľmi snaží podobať najvyspelejším krajinám sveta. Proces adaptácie na úroveň západných krajín je však v porovnaní s ich vývojom životnej úrovne u nás podstatne rýchlejší. Dopad na občana je badateľný. Keď sa chceme mať lepšie, musíme viac pracovať, cestovať, zdokonaľovať sa, odolávať stresovým situáciám a to všetko na úkor nášho osobného života. Modernizácia životného štýlu má negatívny vplyv najmä na základnú bunku spoločnosti – rodinu a všetky jej základné funkcie. Z pedagogického hľadiska je to predovšetkým funkcia výchovná. Tradičná výchova sa vytráca, rodina má síce stále najväčší podiel na výchove detí, ale ich životný štýl, ako aj ich osobnostný a telesný vývin je ovplyvňovaný spôsobom trávenia voľného času. Rodičia sú vo veľkej miere zaťažení svojou prácou a na rodinu a kontrolovanie voľného času svojich detí nemajú buď dostatok financií alebo času a energie.

Nekontrolovateľné sledovanie obrazoviek a hranie bojových hier často vedie z osobnostného hľadiska okrem iného k agresivite a sklonom k prejavovaniu násilia, z fyzického aspektu k nedostatočnému pohybu, čoho dôsledkom sú rastové deformity, svalové disbalancie, obezita a ďalšie civilizačné choroby. Keď v oblasti výchovy zlyháva rodina, ostáva na škole, aby sa pokúsila s tými nežiaducimi dopadmi na zdravie detí popasovať. Práve škola ponúka možnosti na nápravu a usmerňovanie správneho vývoja detí, či už v osobnostnej alebo telesnej rovine. V oblasti duševnej a osobnostnej by mala zohrávať dôležitú úlohu etická výchova, ale v nemalej miere aj telesná výchova, ktorá pozitívne ovplyvňuje fyzické a duševné zdravie človeka, pomáha formovať psychické, morálne a ďalšie pozitívne vlastnosti žiakov. Telovýchovný proces na školách slúži žiakom ako kompenzácia pohybu, ktorého sa im v laviciach nedostáva. Tiež by mal u žiakov budovať pozitívny vzťah k športovému pohybu a prostredníctvom širokého spektra cvičení formovať a upevňovať zdravý duševný a telesný vývin žiakov. V tomto spektre majú významné miesto aj úpoly.

Úpoly sú veľmi prospešné pre celkový mentálny rozvoj detí, pre ich pripravenosť na rôzne nástrahy života v spoločnosti, ako aj na kompenzáciu nesprávneho telesného vývinu. Práve prostredníctvom úpolov je možné naučiť sa pochopiť vlastnú i cudziu agresivitu, vedieť sa s ňou vyrovnať a ovládnuť ju. Úpolové cvičenia v školskej telesnej výchove približujú žiakom svet úpolových športov, prostredníctvom ktorých sa môžu ďalej telesne a duševne

zdokonaľovať. Úpoly sú teda veľmi účinným prostriedkom proti vedľajším účinkom moderného životného štýlu.

Na výučbu úpolov sú vytvorené dobré podmienky, sú zahrnuté v učebných osnovách telesnej výchovy, sú nenáročné na priestorové a materiálne podmienky a sú medzi chlapcami a dievčatami veľmi obľúbené. Zostáva už len na vyučujúcich, aby sa pokúsili z možností, ktoré im úpoly poskytujú, vyťažiť čo najviac a tým prispieť k splneniu úlohy školy v živote jedinca aj spoločnosti.

1 TEORETICKÝ ROZBOR PROBLÉMU

1.1 Vývinové osobitosti žiakov 2.stupňa základných škôl

Obdobie staršieho školského veku sa tiež nazýva puberta alebo pubescencia, niekedy sa tiež označuje ako obdobie dospievania alebo obdobie neskorého detstva. Toto obdobie je prechodom z mladšieho školského veku alebo tiež prepubescencie do adolescencie. U chlapcov a dievčat prebieha v inom vekovom rozhraní. U dievčat sa začína od 10 – 11 rokov, u chlapcov od 11 – 12 rokov a u oboch pohlaví sa končí medzi 15 – 16 rokom života. Tieto časové údaje sú približné.

Do puberty zahŕňame 2 fázy. Prvú búrlivejšiu, 12 – 13 rokov, druhú pokojnejšiu, 14 – 15 rokov. Dolný medzník je daný začiatkom rýchleho telesného a najmä pohlavného dozrievania, horný medzník znamená relatívne ukončenie rýchleho telesného dozrievania. Pre pubertu je typický zrýchlený a nerovnomerný rast. Rýchlo rastie hlavne kostrová a svalová sústava, ale aj tukové tkanivá a vnútorné orgány. Mení sa rozloženie tuku v tele. V období puberty sa zmenšuje percento tuku na končatinách a to hlavne v období zrýchleného rastu do dĺžky. Tieto zmeny súvisia so zmenami v systéme žliaz s vnútornou sekréciou. 10 – 11-ročné deti majú asi 140 cm a 35 kg. 15 – 16-roční chlapci majú asi 170 cm a 60 kg, dievčatá 162 cm a 55 kg. Deti v puberte vyrastajú ročne v priemere 7 – 12 cm a priberajú okolo 5 kg. Priebeh rastovej krivky je u chlapcov a dievčat rôzny. Chlapci rastú rýchlejšie, dievčatá pomalšie a ich rast je ukončený skôr ako rast chlapcov. U dievčat nastáva zrýchlený rast skôr. Začína sa medzi 10. – 11. rokom, a vrcholí okolo 12. roku, u chlapcov sa prejavuje približne o 2 roky neskôr. Najrýchlejšie rastú končatiny, ktoré sú v tomto období dlhé a slabé (Skladaný – Feč – Zusková, 2002).

Vzhľadom k rýchlym zmenám v somatickej proporcionalite pubescentov sa ich motorika z hľadiska koordinácie pohybov značne zhoršuje, najmä v prvej fáze dospievania. Na koordináciu má značný vplyv aj myšlienkový a citový vývin, ku ktorému v tomto období taktiež dochádza.

Pubescent je motoricky nekľudný, vyznačuje sa častými neuvedomovanými pohybmi, stále zamestnáva ruky, charakteristická je nemotivovaná telesná činnosť. Pri cvičeniach, ktoré si vyžadujú určitú dávku odvahy, sa zvlášť u dievčat objavuje strach (Skladaný – Feč – Zusková, 2002).

U pubescentov sa zhoršuje hlavne schopnosť presnosti a plynulosti pohybu, mnohé pohyby, ktoré v prepubescencii boli už harmonické a ekonomické, sú zvlášť v prvej fáze

pubescencie ťažkopádne a často nekoordinované. Objavuje sa neúmerne veľký rozsah pohybov pri celostnom pohybe, tým sa znižuje hospodárnosť pohybov. Popísané negatívne javy v motorike vrcholia u dievčat priemerne v trinástich rokoch, u chlapcov o niečo neskôr (Čelikovský a kol., 1984).

Obdobie zhoršenej motoriky dospievajúcich je však len prechodné a nenarušuje celkovú vzrastajúcu tendenciu motoriky pubescentov.

V druhej fáze puberty už pozorujeme postupné vyrovnávanie a koncom puberty sa v motorike dosiahne opäť taký stav, ktorý zodpovedá stavu pred začiatkom dospievania (Kasa, 2002).

V tejto druhej fáze sa telesné proporcie vyrovnávajú a dochádza k postupnému dozrievaniu typicky mužských a ženských morfologických znakov, chlapcom sa zväčšujú ramená, začínajú nadobúdať viac svalovej hmoty, dievčatám sa zväčšuje panva, získavajú zaoblenejšie tvary a ich postava sa už vyznačuje znakmi ženskosti. Tieto zmeny v puberte sú charakterizované ako druhá tvarová premena organizmu (Bartík – Sitár, 1997).

V tomto období sa prejavujú tiež špecificky mužské a ženské črty motoriky. V pohyboch mladého dievčaťa prevláda zaoblenosť, plynulosť v prechodoch medzi jednotlivými fázami pohybu i medzi jednotlivými pohybovými celkami. V pohyboch chlapca sa po prekonaní puberty odráža väčšia sila, pohyby nie sú však také plynulé ako u dievčat (Čelikovský a kol., 1984).

V období puberty sa výraznejšie prejavujú rozdiely medzi pohybovou výkonnosťou chlapcov a dievčat. Zatiaľ čo u chlapcov stále pokračuje vzostup pohybovej výkonnosti, u dievčat dochádza k stagnácii vo väčšine jej ukazovateľov. V období staršieho školského veku sa výkonnostná diferenciácia medzi chlapcami a dievčatami ďalej zväčšuje v neprospech dievčat. Chlapci vo veku 12 – 15 rokov majú vyšší stupeň zdatnosti ako dievčatá rovnakého veku. U chlapcov nastáva rýchle narastanie sily, čo je dôsledkom činnosti pohlavných žliaz (Skladaný – Feč – Zusková, 2002).

Vzhľadom na rast a vývin môžu mať telesné cvičenia u pubescentov trochu iný vplyv na funkcie organizmu ako u dospelých. Nesprávne zaradené alebo nesprávne vedené môžu mať závažnejšie dôsledky než u dospelého organizmu. Preto je nevyhnutné vytvárať obsah a štruktúru tréningov alebo hodín telesnej výchovy tak, aby podporovali prirodzený vývoj žiakov a súčasne aby vytvárali dobré predpoklady pre budúci výkonnostný rast jedinca. Hlavnými úlohami tréningu alebo telesnej výchovy je všeobecný fyzický a psychický rozvoj a výstavba základov budúcej výkonnosti detí (Štulrajter – Brozmanová, 1992).

Obdobie medzi 10. – 12. rokom je vhodné na špecializáciu športovej činnosti. Predčasná alebo nesprávna špecializácia je obyčajne príčinou nedostatočného rozvoja najvšeobecnejších návykov a zručností. Skorá špecializácia môže spôsobiť jednostranný vývin a naopak chybný je aj neskorý začiatok (Skladaný – Feč – Zusková, 2002).

Pre obdobie puberty je u dospievajúcich charakteristické, že dochádza k nárastu svalovej sily a odrazovej výbušnosti. Vývin svalovej sily prebieha paralelne s rastom a svoje maximum dosahuje až po jeho ukončení. Vývin maximálnej svalovej sily prebieha najintenzívnejšie vo veku od 13 – 14 rokov do 16 – 18 rokov, zatiaľ čo relatívna sila intenzívne narastá od 6 – 8 rokov, pričom v 13 – 14 rokoch môže dosahovať hodnoty dospelých, samozrejme vplyvom intenzívneho silového tréningu. Prirodzený rozvoj odrazovej výbušnosti prebieha najmä v období od 7 do 17 – 18 rokov, pričom najintenzívnejšie zmeny možno pozorovať vo veku od 11 – 12 do 14 – 15 rokov. Výkonnosť silových schopností vzrastá postupne s vekom a so zväčšujúcimi sa rozmermi tela. V rozvoji sily u pubescentov by mala byť venovaná zvýšená pozornosť veľkým svalovým partiám, ktoré zaisťujú správne držanie tela, najmä preto, že jednotlivé svalové partie sa v priebehu ontogenézy vyvíjajú nerovnomerne. To môže byť príčinou rôznych deformácií chrbtice, čo sa prejavuje nesprávnym držaním tela dospievajúcich. Cielený rozvoj svalovej sily vyžaduje zároveň i cvičenia naťahovacie a relaxačné s dôrazom na správne dýchanie. Pri rozvíjaní silových schopností by sa mala využívať prevažne váha vlastného tela (Skladaný – Feč – Zusková, 2002).

Výkonnosť závisí na telesných proporciách, vzhľadom k tomu, že deti sa v období puberty v nich značne líšia, je dôležité výkonnosť vzťahovať nielen k veku, ale aj k telesným rozmerom.

1.2 Úpoly – ich vývoj, charakteristika a systematika

1.2.1 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. Na Slovensku 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 i 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 Tyrša, Ďurecha (2003, s. 7) 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.

Ďurech (2003) uvádza význam úpolov pre každého jedinca z viacerých hľadísk:

- **Biomechanické hľadisko** – umožňujú účelné využívanie 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 ohybnosti.
- **Antropomotorické hľadisko** – dávajú možnosť športovej realizácie každému jedincovi akejkoľvek hmotnostnej 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.

1.2.2 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:
   - *úpolové preťahy*
   - *úpolové pretlaky*
   - *úpolové odpory*
   - *úpolové hry.*

   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:
   - *s používaním bodných, sečných alebo strelných zbraní*
   - *s používaním tyčí rôznych dĺžok*
   - *s používaním náhodne získaných predmetov – zbraní*

- *bez zbrane s možnosťou používania úderov, kopov, krytov, hodov, páčení, škrtení, znehybnení a pod.*

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 partnera, ale sú nevyhnutným predpokladom pre cvičenia s partnerom, 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 jedenásť rôznych úpolových športov.

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

Systematika je zostavená taxonomicky v troch úrovniach (Reguli, 2005). Prvou úrovňou je úroveň úpolových predpokladov. Tvoria ju bazálne úpolové činnosti (pohybové aktivity v kontakte s jedným alebo viacerými partnermi), ktoré sú nevyhnutným predpokladom pre ďalšie dve úrovne a takisto základná technika (postoj, streh, pády, ...), ktorá je predpokladom pre všetky úpolové činnosti. 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).

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.

Taxonómia úpolov (Reguli, 2005)

1. úroveň úpolových predpokladov

Prípravné úpoly

2. úroveň úpolových systémov

Úpolové športy

3. úroveň úpolových aplikácií

Sebaobrana

Možno ich rozdeliť podľa rôznych kritérií. Najvhodnejším sa javí kritérium zamerania.
Jednotlivé skupiny vyjadrujú cieľ, kvôli ktorému sa najmä cvičia:

1. Súťažné (zápas, box, kendó atď.).

Hlavným znakom je systém súťaží a príprava na ne s cieľom dosiahnuť vrcholný výkon v týchto súťažiach podľa pravidiel.

2. Sebaobranné (džúdžucu, gošin džucu, krav maga atd.).

Hlavným znakom je zameranie na aplikáciu úpolového športu pre potreby sebaobrany.

3. Komplexne rozvíjajúce (aikidó, tchai ťi atd.).

Hlavným znakom je celoživotný rozmer a viacdimenzionálny rozvoj človeka v oblasti telesnej, duševnej, sociálnej i spirituálnej.

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 a povýšené 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:

- **osobnú** (so špecifickou skupinou sebaobrany žien),
- **profesijnú** (pre bezpečnostné zložky, ozbrojené zložky, iné špecifické profesijné skupiny).

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.

1.3 Význam úpolov pre fyzický a psychický rozvoj žiakov 2.stupňa základných škôl a ich miesto v systéme školskej telesnej výchovy

1.3.1 Význam úpolových cvičení ako prostriedku telesnej výchovy

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 ohybnosť. 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; 1987; 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; Hošek a kol. 1995; Havlínová, 1996; 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 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).

1.3.2 Miesto úpolov v školskej telesnej výchove

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).

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 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).

Prípravné (základné) úpoly sú jednoduché cvičenia, ktoré majú súťaživý, zábavný, herný i bojový charakter. Sú obľúbené u chlapcov aj u dievčat, pôsobia veľmi emotívne a sú pre deti zaujímavé. Finálny výkon je dosahovaný jednoduchým spôsobom a je určený jasnými pravidlami (Bartík, 1999).

Ďurech a kol. (2000, 2003) a Fojtík (1990) rozdeľujú prípravné (základné) úpoly podľa charakteru pohybovej činnosti na úpolové preťahy (preťahovania), úpolové pretlaky (pretláčania), úpolové odpory a úpolové hry.

1. **Úpolové preťahy** – súpera premiestňujeme alebo ho len vychyľujeme smerom k sebe. Sila preťahu pôsobí vždy v smere od súpera. Sily obidvoch cvičiacich pôsobia od seba v predozadnom smere. Preťahy vykonávame najčastejšie v postoji, ale i v kľaku, v sede i v ľahu. Preťah sa vykonáva na určenú vzdialenosť – métu. Snažíme sa tiež o vychýlenie súpera zmenou jeho postoja alebo polohy tela, o zmenu polohy len niektorej časti jeho tela – paže, nohy a pod.
2. **Úpolové pretlaky** – súpera premiestňujeme alebo vychyľujeme z pôvodného miesta smerom od seba. Sila cvičenca teda pôsobí vždy v smere k súperovi. Môžeme pretláčať vpred, vzad, do strany, hore alebo dolu. Z hľadiska pôsobenia síl cvičencov sú pretlaky opakom preťahov. Pretláčanie uskutočňujeme najčastejšie v postoji, kľaku alebo v sede. Menej často v drepe a v ľahu. Opäť ide o pretláčanie na určitú vzdialenosť alebo o zmenu postoja a polohy tela súpera.
3. **Úpolové odpory** – ide o preťahy a pretlaky pri rýchlych prechodoch a vo vzájomných kombináciách, striedavé a nepravidelné ťahania a tlačenia v rôznych smeroch. K jednoduchým súťaživým a hravým cvičeniam pridávame i pohybovo a výkonnostne náročnejšie stretnutia. Uskutočňujeme ich v postoji, kľaku, sede i ľahu. Úlohy cvičencov môžu byť rovnaké, no zväčša bývajú rozdielne. Cieľový výkon je podmienený vhodným výberom činnosti (preťahov, vychýlení a pod.), voľbou zodpovedajúcich úpolových techník (záberov, chytov, úchopov, držaní a pod.) pre útok i obranu. Tým sa určuje a charakterizuje celkový spôsob a priebeh stretnutia.
4. **Úpolové hry** – kolektívne telesné cvičenia. Patria sem rôzne motivačné, súťaživé stretnutia, uskutočňujúce sa v jednej, ale i vo viacerých vzájomne súperiacich skupinách. Tu sa jednotlivé druhy základných úpolov využívajú účelovo, uplatňujú sa a vystupujú ako prostriedky na dosiahnutie určeného výkonu, obyčajne na splnenie úlohy určenej

pravidlami. Úpolové hry dávajú žiakom veľa možností na rozvíjanie spolupráce v skupinovom boji, včítane použitia skupinovej taktiky.

Súčasťou prípravných základných úpolov je osvojovanie techniky pádov a techniky dvíhania, nosenia a spúšťania cvičencov a bremien.

Prípravné úpoly je najvhodnejšie zaraďovať do prípravnej alebo hlavnej časti vyučovacej hodiny predovšetkým ako súčasť prípravných a kondičných cvičení a pohybových hier. V prípravnej a hlavnej časti je zaraďovanie výhodné najmä preto, lebo fyzická a duševná činnosť žiakov sa v týchto častiach hodiny prejavuje v plnom rozsahu a zjednotene. Pri vyučovaní iných tematických celkov sa môžu prípravné úpoly využívať ako cvičenia doplňujúce alebo kompenzačné (Bartík, 1999; Fojtík, 1990).

Roubiček (1984) rozlišuje súperov v strete pri realizácii základných úpolov na útočníka a obrancu, ktorí vykonávajú útok alebo obranu. Obaja súperi sa pri tom snažia prekonať odpor súpera a získať víťazstvo pre seba. V mnohých činnostiach však nemožno detailne rozlišovať úlohu aktérov. Každý je súčasne útočníkom i obrancom a tiež aj protiútočníkom, keď stretová situácia vyžaduje rýchle zmeny týchto činností.

Zväčša je cvičenie prípravných úpolov 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).

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

1.4 Postavenie úpolov v učebných osnovách telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl

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:

- poznali význam základných športových úpolov a sebaobrany
- dodržali etiku čestného boja a primeranosť sebaobrany
- vedeli použiť základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany
- vedeli pomôcť druhému v prípade napadnutia.

Na koncepcii a obsahovom zameraní tematického celku Športové úpoly a sebaobrana sa podieľali M. Ďurech, B. Mlsna a E. Zemková. Práve M. Ďurech, ktorý je na Slovensku uznávaným odborníkom a dlhoročným propagátorom vyššej úrovne vyučovania úpolov na školách, má veľkú zásluhu na vypracovaní systému výučby 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 spolupráci s metodickými centrami vydávať metodické materiály o problematike úpolov, ktoré by boli vhodným prostriedkom pre skvalitnenie vyučovania na 2. stupni základných škôl.

2 CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť súčasný stav výučby úpolov na 2. stupni vybraných základných škôl, zistiť názory a postoje vyučujúcich a žiakov na úpolové cvičenia, ich záujem o tieto cvičenia, určiť príčinné súvislosti stavu výučby úpolov a navrhnúť možnosti jeho zlepšenia. Pomocou pedagogického experimentu chceme poukázať na pozitívny vplyv úpolov na rast telesnej zdatnosti žiakov a na usmerňovanie ich agresivity.

2.2 Úlohy práce

1. Prostredníctvom ankety zistiť názory a postoje vyučujúcich k problematike vyučovania úpolov v telesnej výchove na 2. stupni základných škôl.
2. Prostredníctvom ankety zistiť názory žiakov 2. stupňa základných škôl a ich záujem o vyučovanie úpolov na hodinách telesnej výchovy.
3. Realizovať pedagogický experiment v prirodzených podmienkach pedagogického procesu a uskutočniť vstupné a výstupné meranie telesnej zdatnosti pomocou Ruffierovho testu.
4. Zistiť úroveň agresivity u žiakov venujúcich sa úpolovým športom a porovnať ich s nešportujúcimi žiakmi.
5. Vypracovať program vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2. stupni ZŠ.
6. Spracovať a vyhodnotiť získané údaje pomocou základných logických a štatistických metód. Na základe získaných výsledkov navrhnúť odporúčania pre pedagogickú prax.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Charakteristika skúmaného súboru

Náš výskum sme realizovali v troch etapách a pracovali sme s rôznymi súbormi. V prvej etape v školskom roku 2005/2006 v regióne Žiliny sme distribuovali anketové hárky pre učiteľov a žiakov 2. stupňa základných škôl v meste a na vidieku.

Anketu pre učiteľov telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl sme doručili na 7 základných škôl v meste a 7 základných škôl na vidieku. Oficiálnym zástupcom škôl alebo učiteľom telesnej výchovy sme odovzdali spolu 32 anketových hárkov. Vrátilo sa nám späť 29 hárkov, t. j. 90,62 % z ich celkového počtu.

Výskumný súbor tvorilo 29 učiteľov, z ktorých bolo 21 žien (72,41 %) a 8 mužov (27,59 %). Dĺžka ich pedagogickej praxe bola v rozmedzí od 1 do 37 rokov, v priemere 21,6 roka.

V meste Žilina pracovalo 19 respondentov (65,52 %) a na vidieku pracovalo 10 respondentov (34,48%).

Z mestských základných škôl sme náhodným výberom zaradili do výskumu nasledovné školy: ZŠ Martinská, ZŠ Karpatská, ZŠ sv. Gorazda, ZŠ sv. Cyrila a Metoda, ZŠ Limbová, ZŠ Hollého a ZŠ Námestie Mladosti. Vidiecke školy zastupovali ZŠ Trnové, ZŠ Turie, ZŠ Rosina, ZŠ Višňové, ZŠ Lietavská Lúčka, ZŠ Bánová a ZŠ Závodie. Anketové lístky pre učiteľov sa nám vrátili zo všetkých základných škôl okrem ZŠ sv. Cyrila a Metoda.

Anketu určenú pre žiakov sme odovzdali na siedmich základných školách. Z celkového počtu 260 sa nám vrátilo 251 hárkov (96,53 %). Na otázky v ankete odpovedali žiaci všetkých ročníkov 2. stupňa, chlapcov bolo 141 (56,18 %) a dievčat 110 (43,82 %).

2.etapu výskumu sme realizovali na ZŠ P. Dobšinského na Ul. Clementisa v Rimavskej Sobote a v TJ Mladosť Relax CVČ oddiel JUDO v Rimavskej Sobote v školskom roku 2005/2006, počas ktorého sme uskutočnili pedagogický experiment.

Skúmaný súbor tvorili žiaci 6. ročníka, čiže žiaci vo veku 11 až 12 rokov. Experimentálnu skupinu tvorili žiaci 6. A a B triedy ZŠ Pavla Dobšinského v Rimavskej Sobote. Z tejto skupiny neboli do výskumu zaradení žiaci, ktorí sa vo voľnom čase súťažne venujú športovým aktivitám z dôvodu zachovania čo najväčšej objektívnosti. Experimentálnu skupinu po vyradení aktívne športujúcich detí tvorilo 9 dievčat a 10 chlapcov.

Kontrolný súbor tvorili žiaci 6. C a D triedy ZŠ Pavla Dobšinského v Rimavskej Sobote. Obdobne ako z experimentálneho súboru, tak aj z kontrolného súboru boli vyradené deti, ktoré sa vo voľnom čase venujú športovým aktivitám. Kontrolnú skupinu tvorilo 11 dievčat a 14 chlapcov.

Žiaci, ktorí boli vyradení z experimentálnej a aj z kontrolnej skupiny z dôvodu, že sa aktívne zúčastňujú športovej prípravy, aby neovplyvnili výsledky či už experimentálnej alebo kontrolnej skupiny, vytvorili skupinu žiakov venujúcich sa rôznym športovým aktivitám a tvorili tretiu skupinu respondentov. Žiaci venujúci sa úpolovému športu, konkrétne džudu, vytvorili štvrtú skupinu.

Priestorové podmienky základnej školy sú vyhovujúce, škola má k dispozícii športový areál s atletickou dráhou, dve telocvične, pričom v malej telocvični, je trvale na celej ploche rozložené tatami, čiže sú tam vytvorené ideálne podmienky na realizáciu úpolov.

Deti štvrtej skupiny venujúce sa džudu cvičia v špecializovanej telocvični na tento šport, ktorá je vybavená aj posilňovňou.

3.etapu výskumu sme realizovali v Bratislave v školskom roku 2005/2006 na základnej škole Černiševského v triedach, kde sa žiaci nevenovali žiadnym úpolovým športom a v oddieloch džuda a zápasenia vo veku 10 – 13 rokov.

Kontrolný súbor nám tvorili žiaci 2. stupňa ZŠ, z toho 32 chlapcov a 7 dievčat.

Úpolisti, ktorí tvorili experimentálny súbor, boli z džudistického oddielu STU Slávia Bratislava a oddielu zápasenia Danube Ursus Bratislava v celkovom počte 39. Z toho džudistov bolo 21 chlapcov a 8 dievčat a zápasníkov bolo 10 chlapcov. U oboch súborov sme merali úroveň agresivity testom CPQ.

3.2 Metódy získavania faktografického materiálu

Metóda ankety

Anketu sme použili na zistenie postojov a názorov vyučujúcich a žiakov 2.stupňa základných škôl v regióne Žilina k vyučovaniu úpolov v rámci telesnej výchovy.

Anketu pre učiteľov uvádzame ako prílohu 1 a anketu pre žiakov ako prílohu 2.

Metóda hodnotenia telesnej zdatnosti

Za metódu hodnotenia telesnej zdatnosti sme zvolili Ruffierovu skúšku, na základe ktorej je možné porovnať telesnú zdatnosť testovanej osoby, či už porovnaním s vytvoreným štandardom, v tomto prípade podľa Štulrajtera a Scholzovej (1990), alebo porovnaním výsledkov testu s inými osobami.

Hodnotenie telesnej zdatnosti skúmaného súboru sme uskutočnili na začiatku a na konci pedagogického experimentu. Použili sme Rufferovu skúšku podľa Štulrajtera a Scholzovej (1990).

Metóda pedagogického experimentu

Pri skúmaní vplyvu úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí staršieho školského veku sme uplatnili metódu pedagogického experimentu, ktorý je charakterizovaný tým, že zmeny od bežnej telovýchovnej praxe sú minimálne a skúmajú sa približne v takých podmienkach, s akými sa dennodenne stretávame.

Pedagogický experiment v prirodzených podmienkach sme realizovali na ZŠ Pavla Dobšinského v R. Sobote počas celého školského roku 2005/2006.

Experimentálny činiteľ tvoril program úpolových cvičení, ktorý bol aplikovaný v rámci hodín telesnej výchovy. Pri tvorbe experimentálneho činiteľa sme čerpali z literárnych prameňov autorov z oblasti úpolov (Bartík, 1999, Ďurech a kol., 1993, Fojtík, 1990). Úpolové hry sme pravidelne zaraďovali do jednotlivých častí vyučovacích hodín v rámci možností učebných osnov telesnej výchovy z roku 1997.

Program úpolových cvičení uvádzame ako prílohu 3.

Úpolové cvičenia a technické činnosti z džuda sme pravidelne zaraďovali do jednotlivých častí vyučovacích hodín tak, aby nebol narušený obsah a rozsah stanovených tematických celkov pre 6. ročník základnej školy. V prípravnej časti vyučovacích hodín sme aplikovali úpolové preťahy, úpolové pretlaky, úpolové odpory a pádovú techniku. V hlavnej časti sme využívali úpolové hry a technické činnosti z džuda. Obsahom záverečnej časti boli cvičenia zamerané na rozvoj rovnovážnych schopností a hmatovej a proprioreceptívnej citlivosti. Na každej vyučovacej hodine telesnej výchovy boli do prípravnej časti zaradené dve úpolové cvičenia. Jedna vyučovacia hodina v mesiaci bola celá venovaná úpolovým cvičeniam a technickým činnostiam z džuda. V záverečnej časti vyučovacej hodiny boli

zaradené jedno až dve úpolové cvičenia. Z kvantitatívneho hľadiska bol časový rozsah, ktorý sme venovali úpolom v jednotlivých častiach vyučovacích hodín nasledovný:

a) v prípravnej časti – 140 minút
b) v hlavnej časti – 300 minút
c) v záverečnej časti – 60 minút

Celkový časový rozsah bol 500 minút, čo predstavuje 11,1 vyučovacích hodín. Z celkového počtu 75 odučených hodín telesnej výchovy to predstavuje 14,8 %. Jednotlivé vyučovacie hodiny s obsahom úpolov na seba logicky nadväzovali tak, aby boli dodržané základné didaktické zásady a rozvíjajúci charakter učiva. V rámci telovýchovného procesu v experimentálnych skupinách pôsobili špeciálne podnety (úpolové cvičenia a technické činnosti z džuda) v kombinácii s ostatnými podnetmi – atletickými, gymnastickými, hernými – plne v súlade s tematickými celkami tak, aby boli splnené výchovné a vzdelávacie ciele telesnej výchovy v 6. ročníku základnej školy.

Metóda hodnotenia agresivity

1. **osobnostný dotazník pre deti CPQ-test R. B. PORTER, R. B. CATTELL upravený podľa Zelinu (1998)**

   Dotazník je postavený tak, aby poskytoval maximálne množstvo informácii týkajúcich sa čo najväčšieho množstva dimenzií osobnosti v čo najkratšom čase. Test je predovšetkým určený pre vekové rozpätie 8 – 13 rokov.

   Test meria súbor 14 nezávislých dimenzií osobnosti na určenie osobnostných vlastností detí, akými sú napr. emocionálna stabilita, plachosť, sebavedomie, asertívnosť, opatrnosť či otvorenosť. Obsahuje faktory vzťahujúce sa k temperamentovým črtám, k dynamickým dispozičným črtám (je z veľkej časti podmienená vplyvom prostredia), ďalej faktory predstavujúce úroveň celkovej dynamickej integrácie (sila ega) a úroveň vývinu „etického charakteru“ (sila superega – svedomie).

   Výsledky testu umožňujú psychologické porozumenie a kvantitatívne zhodnotenie jednotlivých aspektov osobnosti dieťaťa.

   Faktory A (srdečnosť) a D (aktivita) sa vzťahujú k črtám temperamentu. Faktor E (dominancia) a F (vzrušivosť) sú dynamickými dispozičnými črtami – predominancia určitej tendencie, sú z veľkej časti podmienené vplyvom prostredia. Faktor C (sila Ega) predstavuje celkovú dynamickú integráciu. Faktor G (sila Superega) meria to, čo sa hovorovo označuje ako vývin “etického charakteru” alebo svedomia.

Z pohľadu skúmania agresivity sú zaujímavé nasledujú faktory.

Primárne faktory:

A - ... kritický, chladný, odmeraný, tendencia k mrzutosti ...
C - ... emocionálna labilita, ovplyvniteľnosť citmi, ľahko rozrušiteľný, ľahko sa vzdáva, vyhýbajúci sa zodpovednosti ...
D+ ... Netrpezlivosť, nezdržanlivý, sklon k žiarlivosti, sebapresadzujúci sa, veľa príznakov nervozity ...
E+ ... dominantný, súťaživý, agresívny, tvrdohlavý, sebaistý, nepriateľský, búriaci sa, vyžadujúci obdiv ...
F+ ... nadšený, nerozvážny, neporiadny ...
G- ... nerešpektuje pravidlá, nestály, lajdácky, nespoľahlivý ...
H+ ... impulzívny ...
I+ ... útlocitný, závislý, nervózny, očakáva náklonnosť a pozornosť, neistý, afektovaný, prelietavý, úzkostlivý ...
N- ... naivný, priamy, ľahko sa nechá emocionálne vtiahnuť ...
Q3- ... nedisciplinovaný, sleduje vlastné potreby, neberie ohľad na sociálne pravidlá ...
Q4+ ... napätý, frustrovaný, popudlivý, mrzutý ...

Sekundárne faktory:

Extraverzia ... sociálna otvorenosť, neutlmenosť ...
Vysoká úzkostlivosť ... tendencia k neurotickému správaniu ...
Krehká emocionalita ... ľahko citovo rozrušiteľný ...
Nezávislosť ... vyššia kritickosť, precíznosť, presnosť výkonu, agresivita, tvorivosť ...

		priemer	
	1 až 4 (-)	**5 a 6**	**7 až 10 (+)**
A	chladný		srdečný
C	ovplyvniteľný pocitmi		emocionálne stabilný
D	flegmatický		vzrušiteľný
E	poslušný		dominantný
F	uvážlivý		entuziastický
G	vynaliezavý		uvedomelý
H	hanblivý		odvážny
I	vytrvalý		útlocitný
N	priamy		ľstivý
Q3	nedisciplinovaný		disciplinovaný
Q4	uvoľnený		napätý

Extraverzia – tendencia vyhľadávať kontakty, dieťa otvorené, neutlmené, schopné dobre nadväzovať a udržiavať kontakty, (hanblivé, utiahnuté, tendencia nevyhľadávať kontakty)
Úzkostlivosť – vysoká, nízka
Vyrovnanosť – emocionálna stabilita, (krehká emocionalita, vyššia úroveň aktivácie, krátky reakčný čas, pohotovosť k reakciám)

Nezávislosť – nezávislosť od poľa vo vnímaní, vyššia kritickosť úsudku, precíznosť a presnosť výkonu, agresivita a tvorivosť)
Uvedeným testom sme testovali nešportujúcich žiakov a úpolistov, členov oddielov džuda a zápasenia v Bratislave. Spracovanie a vyhodnotenie testov sme urobili v spolupráci so psychológom.

3.3. Metódy spracovania výskumného materiálu

Pri spracovaní výsledkov nášho výskumu sme použili základné metódy logickej analýzy a syntézy, induktívne a deduktívne postupy, zovšeobecnenie a porovnávanie. Pre vyvodenie niektorých záverov boli použité aj matematicko-štatistické metódy.
Využili sme najmä výpočet aritmetického priemeru, smerodajnej odchýlky a t-testu pre určenie štatistickej významnosti rozdielov medzi aritmetickými priemermi vzostupných meraní experimentálneho a kontrolného súboru.

4 VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA

4.1 Názory a postoje vyučujúcich k problematike vyučovania úpolov v telesnej výchove na 2. stupni základných škôl

Na získanie údajov sme použili anketu, ktorá bola zameraná na zistenie úrovne vyučovania tematického celku Úpoly na 2. stupni základných škôl a informovanosti učiteľov telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl o tejto problematike, ako aj na zistenie ich niektorých názorov, postojov a záujmov o skúmaný problém.

Na zistenie úrovne priestorových podmienok a materiálneho zabezpečenia telovýchovného procesu na základných školách v regióne Žilina sme okrem ankety použili aj metódu voľného rozhovoru a neformálne pozorovanie.

Na zistenie základných údajov o učiteľoch, ktoré boli pre náš výskum potrebné, sme použili metódu ankety a metódu voľného rozhovoru.

Anketu v počte 32 kusov sme odovzdali oficiálnym zástupcom škôl alebo učiteľom telesnej výchovy na 14 základných školách v Žiline a jej okolí. Anketu nám vyplnilo 29 učiteľov (90,62 %) z 13 základných škôl.

Vzhľadom k veľkému počtu škôl budeme kvôli zjednodušeniu a prehľadnosti tabuliek názvy škôl uvádzať v tabuľkách pod nasledovnými poradovými číslami.

Tabuľka 1

Zoznam vybraných základných škôl

Základná škola	Poradové číslo	Základná škola	Poradové číslo
ZŠ Martinská	1.	ZŠ Námestie Mladosti	8.
ZŠ Limbová	2.	ZŠ Karpatská	9.
ZŠ sv. Gorazda	3.	ZŠ Rosina	10.
ZŠ Hollého	4.	ZŠ Višňové	11.
ZŠ sv.Cyrila a Metoda	5.	ZŠ Lietavská Lúčka	12.
ZŠ Trnové ZŠ	6.	ZŠ Bánová	13.
ZŠ Turie	7.	ZŠ Závodie	14.

Na základe analýzy nazbieraných údajov môžeme konštatovať nasledovné.

Z celkového počtu 29 učiteľov telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl bolo v našej vzorke 8 (27,59 %) mužov a 21 (72,41 %) žien (tabuľka 2).

Tabuľka 2

Pomer zastúpenia mužov a žien vo výskumnom súbore

Pohlavie	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Muž	1	-	1	-	/	-	1	1	-	1	-	-	1	2	8	27,59
Žena	3	3	2	2	/	1	1	2	4	1	1	1	-	-	21	72,41

- vidiecke školy **- mestské školy** **-** **- žiadne odpovede** **/** **- nezaradení vyučujúci**

Vek učiteľov sa pohyboval v rozmedzí od 26 do 60 rokov. Priemerný vek respondentov bol 45,83 rokov, pričom najväčší počet učiteľov 12 (41,38 %) bolo vo veku nad 50 rokov a najmenší počet učiteľov 2 (6,9 %) malo vek do 30 rokov (tabuľka 3).

Tabuľka 3

Vek učiteľov

Vek v Rokoch	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Do 30 rokov	-	-	-	-	/	1	-	1	-	-	-	-	-	-	2	6,9
31 - 40	-	-	1	1	/	-	-	1	2	-	-	-	-	2	7	24,14
41 - 50	3	2	-	1	/	-	1	-	-	1	-	-	-	-	8	27,58
51 a viac	1	1	2	-	/	-	1	1	2	1	1	1	1	-	12	41,38

Požadované vysokoškolské vzdelanie pre učiteľstvo telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl z celkového počtu 29 učiteľov malo 27 učiteľov (93,10 %), 1 učiteľ (3,45 %) mal iný druh vzdelania a 1 učiteľ (3,45 %) mal ukončené stredoškolské vzdelanie. Na základe týchto údajov môžeme tvrdiť, že väčšina učiteľov má požadovanú pedagogickú kvalifikáciu (tabuľka 4).

Tabuľka 4

Vzdelanie učiteľov

Vzdelanie	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Vysokoškolské Telesná výchova pre II. stupeň ZŠ	4	3	2	1	/	1	2	3	4	2	1	1	1	2	27	93,10
Vysokoškolské Iný odbor	-	-	1	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,45
Stredoškolské	-	-	-	1	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,45

V skúmanej vzorke išlo o prevažne skúsených učiteľov, lebo len 4 (13,79 %) mali pedagogickú prax kratšiu ako 6 rokov. Najdlhšie pôsobenie v učiteľskom zbore bolo 37 rokov a najkratšie 1 rok, pri čom priemerná dĺžka praxe učiteľov bola 21,6 rokov. Až u viac ako polovice učiteľov (51,72 %) presiahla dĺžka praxe 26 rokov (tabuľka 5).

Tabuľka 5

Dĺžka pedagogickej praxe učiteľov

Dĺžka praxe v rokoch	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
5 a menej	-	-	-	1	/	1	-	1	1	-	-	-	-	-	4	13,79
6 - 15	-	-	1	1	/	-	1	1	1	-	-	-	-	2	7	24,14
16 – 25	2	-	-	-	/	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	10,34
26 a viac	2	3	2	-	/	-	-	1	2	2	1	1	1	-	15	51,72

Priestorové podmienky na vyučovanie telesnej výchovy v značnej miere ovplyvňujú pracovné výsledky učiteľov a úspešnosť telovýchovného procesu. Svoju spokojnosť s priestorovými podmienkami vyjadrilo 22 učiteľov (75,86 %), z toho počtu označili priestorové podmienky za veľmi dobré 4 učitelia a 18 učitelia ich považujú za dostatočné. 7 učiteľov (24,14 %) vyučuje hodiny telesnej výchovy v nedostatočných priestorových podmienkach (tabuľka 6).

Tabuľka 6

Názory učiteľov na priestorové podmienky

Úroveň priestorových podmienok	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Veľmi dobrá	-	3	-	-	/	-	-	-	-	-	-	1	-	-	4	13,79
Dostatočná	4	-	3	2	/	1	-	-	4	2	-	-	-	2	18	62,07
Nedostatočná	-	-	-	-	/	-	2	3	-	-	1	-	1	-	7	24,14

Pomocou odpovedí na otázku č. 1 a otázku č. 2 ako aj prostredníctvom neformálneho pozorovania školských objektov a voľného rozhovoru s vyučujúcimi alebo oficiálnymi zástupcami navštívených škôl pri zbere údajov sme získali informácie o telovýchovných objektoch a priestoroch na jednotlivých základných školách (tabuľka 7).

Z celkového počtu 14 základných škôl má telocvičňu 71,43 %, 3 školy (21,43 %) majú 2 telocvične a 2 školy (14,28 %) majú dokonca 3 telocvične. Školské ihrisko má 71,43 % škôl. V prípade pekného počasia môžu učitelia telesnej výchovy na každej škole realizovať vyučovacie hodiny telesnej výchovy vonku.

Najlepšie podmienky sú vytvorené na ZŠ Martinskej, kde majú žiaci k dispozícii nielen telocvične, ale aj bazén a saunu.

Nevyhovujúce podmienky majú ZŠ Turie, kde nemajú ani telocvičňu, ani školské ihrisko, ZŠ Námestie Mladosti, kde z finančných dôvodov nemajú dobudovanú telocvičňu ani školské ihrisko, ZŠ Bánová, kde tiež nemajú telocvičňu a školské ihrisko a ZŠ Višňové, kde nemajú k dispozícii riadnu telocvičňu. Na ZŠ Námestie Mladosti a ZŠ Višňové realizujú vyučovacie hodiny telesnej výchovy v špeciálne upravenej triede. Na posledných štyroch spomínaných školách označili vyučujúci priestorové podmienky za nedostatočné.

Porovnaním vidieckych a mestských škôl môžeme konštatovať, že základné školy v meste majú z hľadiska priestorového vybavenia školy lepšie podmienky na vykonávanie telovýchovného procesu.

Tabuľka 7

Telovýchovné objekty na vybraných základných školách

Telovýchovný objekt	Základná škola														Počet škôl	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Telocvičňa	3	2	2	1	2	1	-	-	3	1	-	1	-	1	10	71,43
Školské ihrisko	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	1	1	-	1	10	71,43
Posilňovňa	1	1	-	1	2	-	-	1	1	-	1	-	1	-	8	57,14
Školský dvor	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	85,71
Bazén	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	7,14
Sauna	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	7,14
Náhradné priestory	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2	14,28

Rozborom odpovedí na otázku č. 2 sme tiež zistili, aké priestory majú vyučujúci najčastejšie k dispozícii, teda kde prevažne vyučujú telesnú výchovu a koľko tried cvičí súčasne v jednej telocvični počas jednej vyučovacej hodiny.

Najviac vyučujúcich (75,86 %) realizuje hodiny telesnej výchovy najčastejšie v telocvični, polovica z nich (37,93 %) vyučuje telesnú výchovu v prípade priaznivého počasia aj vonku. Na školách, kde nemajú telocvičňu, vyučuje telesnú výchovu v náhradných priestoroch, na chodbe alebo na školskom ihrisku, príp. na školskom dvore 7 (24,14 %) respondentov (tabuľka 8).

Tabuľka 8

Priestory, kde vyučujúci prevažne realizujú hodiny telesnej výchovy

Telovýchovný objekt	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
V telocvični	1	3	3	2	/	-	-	-	2	-	-	-	-	-	11	37,93
V telocvični a vonku	3	-	-	-	/	1	-	-	2	2	-	1	-	2	11	37,93
Na chodbe a vonku	-	-	-	-	/		2	1	-	-	-	-	1	-	4	13,79
V náhradných priestoroch a vonku	-	-	-	-	/	-	-	2	-	-	1	-	-	-	3	10,34

Z celkového počtu 14 škôl sme pri analýze otázky o počte tried v telocvični vylúčili 3 školy, ktoré nemali telocvičňu ani náhradné priestory a ZŠ sv. Cyrila a Metoda, odkiaľ sa nám

anketové hárky určené pre učiteľov nevrátili. Podľa údajov v tabuľke č. 9 môžeme konštatovať, že ZŠ Martinská má nielen 3 telocvične, ale učitelia ich majú plne k dispozícii, pretože počas jednej vyučovacej hodiny je v telocvični len 1 trieda. Až na 6 školách (54,55 %) bývajú v telocvični počas výučby 2 triedy. Priestorovo najnáročnejšie podmienky má ZŠ Višňové, kde mávajú počas jednej hodiny v provizórnej priestorovo obmedzenej telocvični súčasne 2 triedy (tabuľka 9).

Tabuľka 9

Počet tried v telocvični počas jednej hodiny telesnej výchovy

Počet tried v telocvični	**Základná škola**														**Počet škôl**	**% z N**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**		
Len 1 trieda	I	-	I	-	/	/	-	-	-	-	-	-	/	I	3	27,27
2 triedy	-	I	-	I	/	/	I	-	I	-	-	-	/	-	4	36,36
2 triedy, niekedy 1 trieda	-	-	-	-	/	/	-	-	-	I	-	I	/	-	2	18,18
2 triedy v náhradných priestoroch	-	-	-	-	/	/	-	-	-	-	I	-	/	-	1	9,09
1 trieda v náhradných priestoroch	-	-	-	-	/	/	-	I	-	-	-	-	/	-	1	9,09

N – 11 základných škôl | I | **- áno** | - | **- žiadne odpovede** | / | **- nezaradené školy**

Okrem priestorových podmienok má veľký vplyv na plnenie úloh a cieľov telovýchovného procesu aj materiálne vybavenie škôl. Pomocou otázky č. 3 sme zisťovali úroveň spokojnosti vyučujúcich s materiálnym zabezpečením škôl, na ktorých pôsobia. Spokojných s materiálnym vybavením bolo spolu 23 respondentov (79,31 %). 6 respondentov (20,69 %) vyjadrilo s materiálnym vybavením nespokojnosť, najviac nespokojní boli vyučujúci na ZŠ Bánová a ZŠ Turie, kde okrem chýbajúcich telocviční mali aj minimálne materiálne zabezpečenie potrebné na realizáciu hodín telesnej výchovy (tabuľka 10).

Tabuľka 10

Materiálne zabezpečenie vyučovania telesnej výchovy

Názory učiteľov	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Výborne zabezpečenie	2	3	-	1	/	-	-	-	-	1	-	-	-	1	8	27,59
Dobré zabezpečenie	2	-	3	1	/	1	-	1	4	1	-	1	-	1	15	51,72
Nedostatočné zabezpečenie	-	-	-	-	/	-	2	2	-	-	1	-	1	-	6	20,69

Otázka č. 4 bola zameraná na zistenie, či sa vyučujúci s problematikou výučby úpolov stretli už počas ich štúdia a v akej forme. Kladne odpovedalo 20 respondentov (68,97 %), z toho až 13 (44,83 %) sa stretlo s úpolmi počas štúdia na vysokej škole v teoretickej aj praktickej forme. 9 respondentov (31,03 %) uviedlo, že sa s úpolmi počas štúdia nestretli (tabuľka 11).

Tabuľka 11

Skúsenosti učiteľov s úpolmi počas ich štúdia

Skúsenosti učiteľov	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Na VŠ v teoretickej rovine	1	1	2	1	/	-	1	-	-	-	-	1	-	-	7	24,14
Na VŠ aj v praktickej forme	2	2	-	-	/	1	-	3	4	-	-	-	1	-	13	44,83
Nestretli sa	1	-	1	1	/	-	1	-	-	2	1	-	-	2	9	31,03

Pomocou otázky č. 5 sme zisťovali, či naši respondenti počas svojej pedagogickej praxe absolvovali seminár alebo školenie z problematiky úpolov. Kladne odpovedalo len 6 respondentov (20,69 %), z toho 1 vyučujúci uviedol účasť na seminári, 1 sa s úpolmi stretol na metodických podujatiach učiteľov telesnej výchovy a 4 svoju odpoveď neupresnili (tabuľka 12).

Tabuľka 12

Účasť učiteľov na seminároch alebo školeniach zameraných na problematiku výučby úpolov

Účasť na seminári alebo školení	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Áno	1	-	-	-	/	-	-	-	1	2	1	-	1	-	6	20,69
Nie	3	3	3	2	/	1	2	3	3	-	-	1	-	2	23	79,31

Zaujímalo nás, ktoré úpolové cvičenia vyučujúci v našej výskumnej vzorke najčastejšie zaraďujú do hodín telesnej výchovy. Odpovede uvedené v tabuľke 13 sme získali pomocou otázky č. 6. Najčastejšie uvádzané cvičenia boli preťahy a úpolové hry. 5 učiteľov (17,24 %) úpolové cvičenia nezaraďuje vôbec. 2 respondenti (6,9 %) uviedli, že zaraďujú všetky úpolové cvičenia a iba 1 respondent (3,45 %) vyučuje prvky sebaobrany. Ani jeden z vyučujúcich neuviedol konkrétny názov úpolového cvičenia alebo úpolovej hry. Tento jav čiastočne pripisujeme spôsobu, akým bola otázka v ankete respondentom podaná, predovšetkým možnostiam uvedeným v zátvorke, ktoré mali slúžiť ako príklad.

Tabuľka 13

Najčastejšie zaraďované úpolové cvičenia do hodín telesnej výchovy

Úpolové cvičenia	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Preťahy	2	1	-	-	/	2	-	2	3	-	1	1	1	1	14	48,27
Pretlaky	2	1	-	-	/	2	-	-	3	-	1	-	-	1	10	34,48
Odpory	2	-	-	-	/	-	-	1	2	-	1	-	1	1	8	27,59
Pády	2	-	-	-	/	2	-	1	1	1	-	1	1	-	9	31,03
Úpolové hry	1	1	2	-	/	3	1	2	-	1	-	1	-	2	14	48,27
Prvky sebaobrany	-	-	-	-	/	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	3,45
Všetky	-	2	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	6,9
Žiadne	-	-	1	2	/	-	1	-	-	1	-	-	-	-	5	17,24

Ďalej nás zaujímal názor učiteľov na to, v akej miere sú úpolové cvičenia zaraďované do telovýchovného procesu na základnej škole, kde pôsobia. Tento názor sme zisťovali prostredníctvom otázky č. 7. Spolu 13 respondentov (44,83 %) považuje mieru zaraďovania úpolov za priemernú. Môžeme sa domnievať, že miera zaraďovania úpolov do

telovýchovného procesu v skúmanej vzorke je zhruba na priemernej úrovni, pričom nedostatočne hodnotiacich vyučujúcich je o 10,34 % viac ako učiteľov, ktorý označili mieru zaraďovania úpolov za dostatočnú.

Tabuľka 14

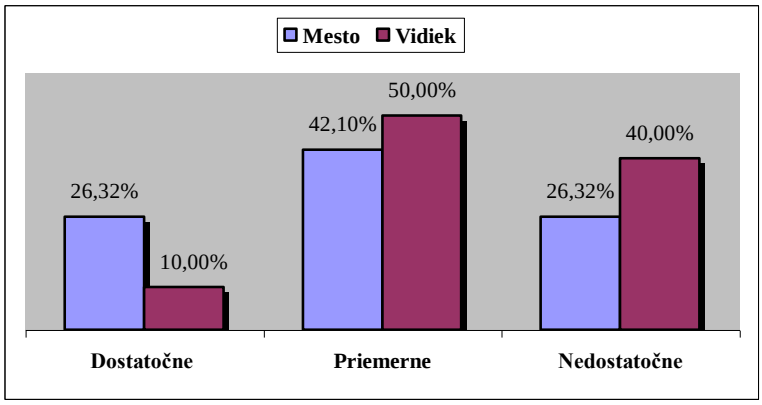
Názory učiteľov na mieru zaraďovania úpolových cvičení do telovýchovného procesu

Miera zaraďovania úpolov	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Dostatočne	-	2	-	-	/	-	-	3	-	-	1	-	-	-	6	20,69
Priemerne	3	1	2	-	/	1	-	-	2	1	-	-	1	2	13	44,83
Nedostatočne	-	-	1	2	/	-	2	-	2	1	-	1	-	-	9	31,03
Nevie posúdiť	1	-	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,45

Vzájomným porovnaním odpovedí vyučujúcich z hľadiska lokality ich pôsobenia sme získali následovné údaje o miere zaraďovania úpolov: dostatočná – mesto 26,32 %, vidiek 10 %; priemerná – mesto 42,10 %, vidiek 50 %; nedostatočná – mesto 26,32 %, vidiek 40 %. Z uvedeného vyplýva, že podľa vyučujúcich sú úpoly na vidieckych školách zaraďované do telovýchovného procesu v nižšej miere ako v meste. Porovnanie znázorňujeme v grafe na obrázku 1.

Obrázok 1

Miera zaraďovania úpolov v meste a na vidieku podľa učiteľov



V otázke č. 8 sme sa spýtali učiteľov na ich názor, či je zaraďovanie úpolových cvičení do obsahu hodín telesnej výchovy vhodné (tabuľka 15). 22 respondentov (75,86 %) sa zhodlo v názore, že úpolové cvičenia by mali byť neoddeliteľnou súčasťou telovýchovného procesu.

Záporne odpovedal len 1 respondent (3,45 %). Vyučujúci, ktorí zdôvodňovali svoje kladné odpovede, uvádzali, že úpolové cvičenia sú vhodné v rámci fyzicko-duševnej rovnováhy žiakov, sú pre žiakov zábavné, sú spestrením hodín telesnej výchovy, učia žiakov zdravej rivalite, učia ich súťažiť, vyhrávať, prehrávať.

Tabuľka 15

Názory učiteľov na vhodnosť zaraďovania úpolových cvičení do obsahu hodín telesnej výchovy

Názory učiteľov	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Áno	4	3	2	-	/	1	-	3	4	1	1	1	1	1	22	75,86
Niekedy	-	-	-	1	/	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4	13,79
Nie	-	-	-	1	/	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3,45
Neviem	-	-	1	-	/	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	6,9

Otázkou č. 9 sme zisťovali názory vyučujúcich na to, či ich žiaci majú o úpolové cvičenia záujem. Kladne odpovedalo spolu 24 respondentov (82,75 %), z toho 4 respondenti (13,79 %) si myslia, že záujem majú iba chlapci a 2 respondenti (6,9 %) uviedli, že úpoly zaujímajú hlavne mladších žiakov na 2. stupni základných škôl. Len 2 vyučujúci (6,9 %) odpovedali záporne (tabuľka 16).

Tabuľka 16

Názory učiteľov na záujem žiakov o úpolové cvičenia na hodinách telesnej výchovy

Názory učiteľov	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Záujem majú všetci žiaci	3	3	2	-	/	1	-	3	3	1	1	-	1		18	62,07
Záujem majú iba chlapci	-	-	-	-	/	-	-	-	1	1	-	1	-	1	4	13,79
Záujem majú iba mladší žiaci	1	-	-	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	6,9
Nemajú záujem	-	-	-	1	/	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	6,9
Neviem	-	-	1	1	/	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	10,34

Poslednou, desiatou otázkou sme zisťovali záujem vyučujúcich rozšíriť si svoje vedomosti absolvovaním prípadného školenia alebo seminára s tematikou úpolov. Kladne

odpovedalo 14 respondentov (48,27 %), ktorí mali väčšinou záujem preto, že sa chceli naučiť niečo nové, rozšíriť si teoretické vedomosti ako aj praktické skúsenosti v oblasti výučby úpolov a tým skvalitniť ich výuku na hodinách telesnej výchovy. Záporne odpovedalo 11 respondentov (37,93 %) a 3 respondenti (10,34 %) sa vyjadrili, že nemôžu z časových alebo zdravotných dôvodov (tabuľka 17).

Tabuľka 17

Záujem učiteľov zúčastniť sa školenia alebo seminára z problematiky výučby úpolov

Odpovede učiteľov	Základná škola														Počet učiteľov	Počet v %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Mám záujem	-	3	-	-	/	-	1	3	3	2	1	1	-	-	14	48,27
Nemám záujem	3	-	2	2	/	1	1	-	-	-	-	-	1	1	11	37,93
Nemôžem	1	-	1	-	/	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3	10,34
Neuviedli	-	-	-	-	/	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	3,45

Vzhľadom k tomu, že naša vzorka nebola svojím rozsahom veľká a reprezentatívna, nemôžeme získané údaje zovšeobecňovať. Nasledovné zhrnutie a konštatovania sa budú preto vzťahovať len k našej vzorke.

Pri samotnej ankete sme dosiahli vysoké percento návratnosti, z 32 oslovených učiteľov nám ju vrátilo 29, čo je 90,62 %. Zo 14 základných škôl nám anketu vrátilo 13 (92,86 %), do vzorky sme však zaradili všetkých 14 škôl. Vzorku tvorili prevažne ženy, väčšinou išlo o starších učiteľov, priemerný vek bol 45,83 rokov. Požadovanú pedagogickú kvalifikáciu malo 27 učiteľov (93,10 %). Väčšinou išlo o skúsených vyučujúcich, priemerná dĺžka ich pedagogickej praxe bola 21,6 rokov. 75,86 % vyučujúcich vyjadrilo spokojnosť s priestorovými podmienkami určenými na vyučovanie telesnej výchovy. Minimálne jednu telocvičňu malo 10 škôl (71,43 %), ale len na troch školách mali vyučujúci telocvičňu počas hodiny telesnej výchovy k dispozícii iba pre jednu triedu. 3 školy (21,42 %) nemali ani telocvičňu, ani školské ihrisko, z toho 1 škola (7,14 %) nemala okrem chodby a školského dvora žiadne iné priestory na výučbu telesnej výchovy. 7 vyučujúcich (24,13 %) realizovalo hodiny telesnej výchovy v náhradných priestoroch, na chodbe alebo vonku. Ako nedostatočné označilo materiálne zabezpečenie vyučovania telesnej výchovy 6 respondentov (20,69 %) zo 4 základných škôl (28,57 %). Priestorové podmienky a materiálne zabezpečenie vyučovania telesnej výchovy boli celkovo lepšie na školách v meste.

Väčšina vyučujúcich získala skúsenosti s úpolmi počas štúdia na vysokej škole. 7 (24,14 %) len v teoretickej rovine, 13 (44,83 %) aj v praktickej forme, z toho však len u 4 vyučujúcich (13,79 %) bola doba od ukončenia štúdia kratšia ako 5 rokov. Ďalším možným spôsobom na získanie poznatkov o výučbe úpolov je účasť na školení alebo seminári, ktoré absolvovalo však len 6 (20,69 %) vyučujúcich. Uvedené údaje svedčia o nízkej informovanosti vyučujúcich z problematiky vyučovania úpolových cvičení v telovýchovnom procese.

Učitelia zaraďovali do hodín telesnej výchovy všetky druhy prípravných (základných) úpolov, jeden vyučujúci uviedol aj prvky sebaobrany. Najčastejšie zaraďované boli úpolové preťahy a úpolové hry. Konkrétny názov úpolového cvičenia alebo úpolovej hry neuviedol ani jeden vyučujúci. Na jednej škole (7,14 %) sa úpoly nevyučujú vôbec a celkovo 5 učiteľov (17,24 %) nezaraďuje do obsahu hodín telesnej výchovy žiadne úpolové cvičenie ani úpolovú hru. Podľa názorov respondentov je miera zaraďovania úpolov do telovýchovného procesu na školách v našej vzorke na približne priemernej úrovni. Ako dostatočnú ju označilo 20,69 % vyučujúcich, za nedostatočnú ju považuje 31,03 % vyučujúcich. Komparatívnou analýzou sme zistili, že úroveň výučby úpolov na vidieckych základných školách je na nižšej úrovni ako na základných školách v meste.

K vhodnosti zaraďovania úpolových cvičení do vyučovania telesnej výchovy sa jednoznačne kladne vyjadrilo 22 respondentov (75,86 %). Jasne záporná odpoveď bola len jedna (3,45 %). 24 respondentov sa domnieva, že úpolové cvičenia sú pre žiakov zaujímavé. Názory vyučujúcich svedčia o vhodnosti ako aj o príťažlivosti úpolových cvičení pre žiakov. V otázkach o vhodnosti úpolov a záujme žiakov o ne sa odpovede vyučujúcich v meste a na vidieku veľmi nerozchádzali, názory sa pohybovali približne na rovnakej percentuálnej úrovni ako pri ich celkovom hodnotení.

Záujem o získanie nových poznatkov a skúseností v oblasti výučby úpolov prostredníctvom školenia alebo seminára vyjadrilo však len 14 vyučujúcich (48,27 %). Toto zistenie nás zarazilo, pretože z predchádzajúcich údajov nám vyplývalo prevažne pozitívne vnímanie úpolov. Záporne odpovedajúci vyučujúci nám však svoje vyjadrenia nezdôvodňovali. 3 vyučujúci (10,34 %) prejavovali svoj celkový negatívny postoj k úpolom pri väčšine nami kladených otázkach, počas svojho štúdia a pedagogickej praxe sa s úpolmi nestretli vôbec alebo len minimálne, úpoly nezaraďovali a ani nemali záujem o nové poznatky a skúsenosti v tejto oblasti.

4.2 Názory žiakov 2. stupňa základných škôl a ich záujem o výučovanie úpolov na hodinách telesnej výchovy

Na zber empirických údajov o úrovni výučby tematického celku Úpoly na 2. stupni základných škôl v regióne Žilina sme okrem ankety pre učiteľov použili aj anketu pre žiakov. Pomocou tejto ankety sme zisťovali tiež názory žiakov na výučbu úpolov na ich škole, ako aj ich vzťah k týmto cvičeniam a záujem o ne.

Vzhľadom k špecifickej štruktúre vzorky sme sa rozhodli pri niektorých otázkach pre komparatívnu analýzu skúmaných aspektov z hľadiska lokality škôl, jednotlivých ročníkov a pohlavia žiakov. Získané a spracované výsledky prezentujeme v nasledovnom texte, tabuľkách a grafoch s príslušným komentárom.

Anketu pre žiakov sme rozdali na 7 základných školách, ktoré uvádzame v tabuľke 1 pod poradovými číslami 1 až 7, z toho bolo 5 škôl mestských (1 až 5) a 2 vidiecke (6,7).

Vyplnilo a vrátilo nám ju 251 žiakov, čo je 96,53 % z celkového počtu oslovených žiakov, z toho 141 chlapcov (56,18 %) a 110 dievčat (43,82 %). Základné školy v meste navštevovalo 193 žiakov (76,89 %) a vidiecke školy navštevovalo 58 žiakov (23,11%). Tieto údaje sú obsiahnuté v tabuľke 18.

Tabuľka 18

Zloženie výskumnej vzorky žiakov

Pohlavie žiakov	Základná škola							Žiakov spolu	Spolu v %
	1	2	3	4	5	6	7		
Chlapci	24	31	16	18	25	12	15	141	56,18
Dievčatá	24	20	13	22	-	16	15	110	43,82
Spolu	48	51	29	40	25	28	30	251	100

Žiaci navštevovali všetky ročníky 2. stupňa základných škôl, najväčšie zastúpenie mali žiaci 8. ročníka, ktorých bolo 78 (31,08 %), najmenej, teda spolu 17 žiakov (6,77 %) chodilo do 7. ročníka (tabuľka 19).

Tabuľka 19

Zastúpenie žiakov v jednotlivých ročníkoch

Ročník	Základná škola							Žiakov spolu	Spolu v %
	1	2	3	4	5	6	7		
5. ročník	23	-	-	-	-	-	-	23	9,16
6. ročník	-	33	2	12	6	9	5	67	26,69
7. ročník	-	-	-	8	9	-	-	17	6,77
8. ročník	14	-	-	20	-	19	25	78	31,08
9. ročník	11	18	27	-	10	-	-	66	26,29

Otázka 1

Mávate úpolové cvičenia na hodinách telesnej výchovy? Ako často?

Pomocou tejto otázky sme sa snažili zistiť, aká je skutočná úroveň výučby tematického celku Úpoly na 2. stupni na nami oslovených základných školách, teda či sú úpoly zaraďované do obsahu hodín telesnej výchovy. Zároveň sme zisťovali, v akej frekvencii sú úpoly využívané. Získané údaje uvádzame v tabuľke 20.

Zo 145 (57,77 %) kladných odpovedí uviedlo len 42 žiakov (16,73 % z celkového počtu), že majú úpoly každú hodinu alebo často, čo považujeme za dobrú úroveň zaraďovania. Všetci títo žiaci pochádzali zo ZŠ Limbová, kde 2 vyučujúci uvádzajú, že zaraďujú úpoly dostatočne a 1 priemerne. Na tejto škole môžeme považovať úroveň zaraďovania úpolov za vysokú. Odpovede typu občas, niekedy, málokedy, málo sme spolu so zápornými odpoveďami zaradili do kategórie odpovedí žiakov, ktorí mávajú úpoly na hodinách telesnej výchovy len vo veľmi malej miere. Do tejto kategórie nám zapadá spolu až 209 odpovedí, čo je 83,27 % z celkového počtu. Môžeme sa teda domnievať, že spolu až na 6 základných školách v našej vzorke je výučba úpolov na nízkej úrovni. V rozpore s názormi učiteľov zo ZŠ Martinská, ZŠ sv. Gorazda a ZŠ Trnové (strana 38) teda konštatujeme, že miera zaraďovania tematického celku Úpoly do obsahu hodín telesnej výchovy na týchto školách je nedostatočná. Zároveň sa na nedostatočnej miere zaraďovania úpolov zhodujeme s vyučujúcimi zo ZŠ Hollého a ZŠ Turie a s jedným vyučujúcim zo ZŠ sv. Gorazda.

Tabuľka 20

Frekvencia cvičenia úpolových cvičení na hodinách telesnej výchovy

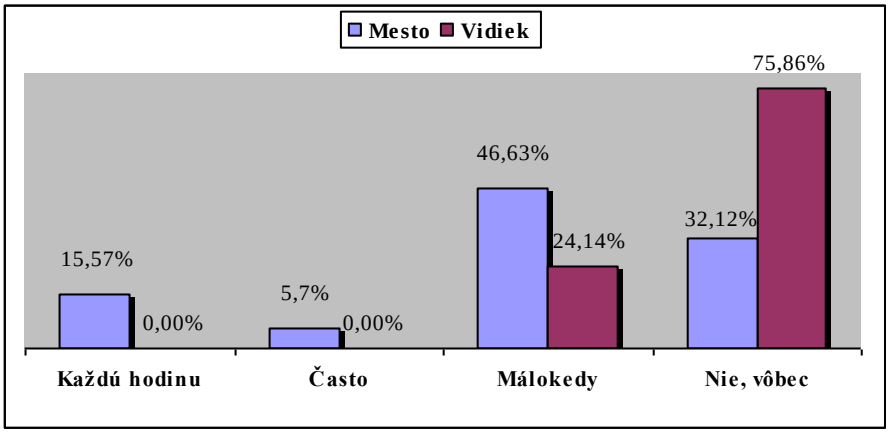
Frekvencia cvičenia úpolov	Základná škola														Odpovedí spolu	Spolu v %
	1		2		3		4		5		6		7			
	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D		
Áno, každú hodinu	-	-	19	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	11,95
Áno, často	-	-	8	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	4,78
Áno, málokedy	15	12	4	5	15	10	1	4	23	-	5	5	-	4	103	41,04
Nie, vôbec	9	12	-	-	1	3	17	18	2	-	7	11	15	11	106	42,23

Ch – chlapci D - dievčatá

Medzi školami v meste a školami na vidieku je v úrovni výučby tematického celku úpoly výrazný rozdiel. Ak si odmyslíme veľmi dobrú úroveň na ZŠ Limbovej, stále je rozdiel výrazne badateľný, pretože až 75,86 % žiakov z vidieckych škôl uviedlo, že úpolové cvičenia nemávajú vôbec (obrázok 2)

Obrázok 2

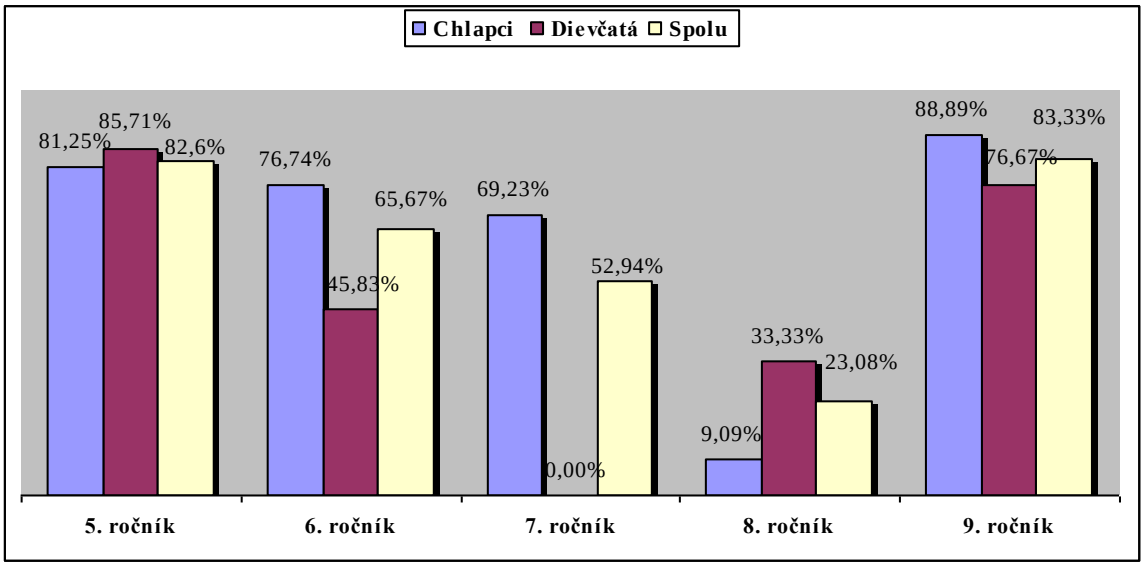
Porovnanie cvičenia úpolov podľa lokality škôl



Odpovede na otázku č. 1 sme diferencovali aj na základe ročníkov, ich porovnaním nám vychádza, že najviac sa s úpolovými cvičeniami na hodinách telesnej výchovy stretávajú žiaci 9. ročníka, 83,33 % deviatakov uviedlo, že mávajú úpolové cvičenia. Naopak najmenej mávajú úpoly žiaci 8. ročníka (23,08 % ôsmakov). Percentuálne porovnanie využívania úpolov žiakmi jednotlivých ročníkov znázorňujeme v grafe na obrázku 3.

Obrázok 3

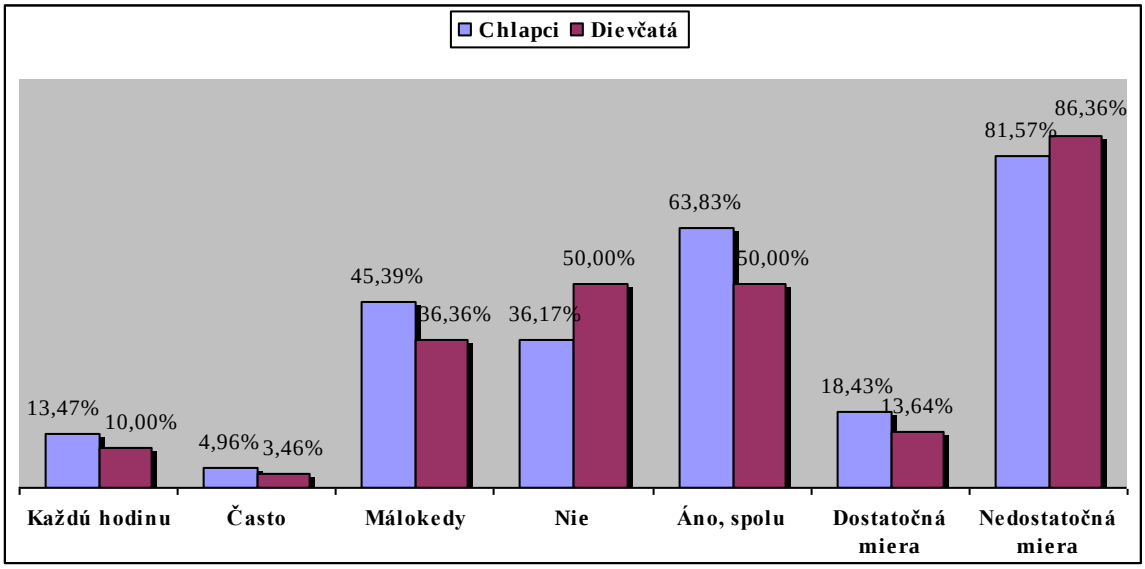
Porovnanie využívania úpolov žiakmi v jednotlivých ročníkoch



Z hľadiska pohlavia (obrázok 4) nám vyšlo, že s úpolovými cvičeniami sa viac stretávajú chlapci ako dievčatá. V dostatočnej miere ich máva 18,44 % chlapcov a 13,64 % dievčat. Úpolové cvičenia cvičí spolu 63,83 % chlapcov, z dievčat sa s úpolmi stretáva presná polovica. Domnievame sa, že príčinou tohto rozdielu je postoj učiteľov k úpolom na základe ich charakteru. Vyučujúci pravdepodobne považujú úpoly za vhodnejšie pre chlapcov.

Obrázok 4

Porovnanie cvičenia úpolov podľa pohlavia



Otázka 2

Myslíte si, že na vašich hodinách telesnej výchovy sú úpolové cvičenia zaraďované dostatočne alebo nie?

Prostredníctvom tejto otázky sme zisťovali názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov do výchovno-vzdelávacieho procesu na hodinách telesnej výchovy (tabuľka 21). 173 žiakov (68,92 %) uviedlo, že úpoly sú do obsahu ich hodín telesnej výchovy zaraďované v nedostatočnej miere a len 72 žiakov (28,69 %) mieru zaraďovania úpolov považuje za dostatočnú.

Tabuľka 21

Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov na hodinách telesnej výchovy

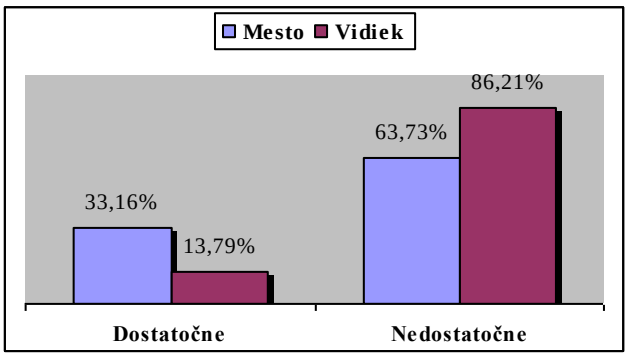
Miera zaraďovania úpolov	Základná škola														Odpovedí spolu	Spolu v %
	1		2		3		4		5		6		7			
	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D		
Dostatočne	3	1	25	16	2	6	1	-	10	-	3	-	1	4	72	28,69
Nedostatočne	20	23	6	4	10	7	16	22	15	-	9	16	14	11	173	68,92
Priemerne	1	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	1,19
Neviem	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3	1,19

Tieto údaje sme ďalej diferencovali na základe lokality škôl, ročníkov a pohlavia žiakov. Percentuálne porovnania uvádzame v grafoch na obrázkoch 5, 6 a 7.

Porovnaním škôl na základe lokalít sme sa dozvedeli, že na vidieckych školách je s mierou výučby úpolov nespokojných 86,21 % žiakov, čo je o 22,48 % viac ako na školách v meste (obrázok 5).

Obrázok 5

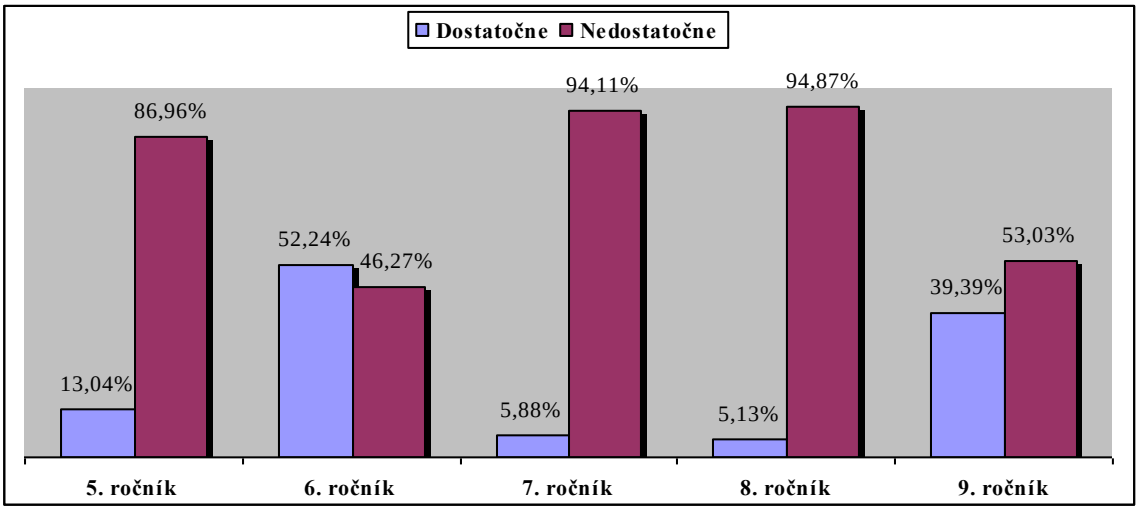
Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov rozdelené podľa lokality škôl



Z hľadiska ročníkov je podľa žiakov miera výučby úpolov najnedostatočnejšia v 7. ročníku (94,11 % siedmakov) a v 8. ročníku (94,87 % ôsmakov). Najviac žiakov spokojných s množstvom úpolov na hodinách telesnej výchovy je v 6. ročníku, kde na otázku č. 2 odpovedalo kladne 35 žiakov, čo je 52,25 % šiestakov (obrázok 6).

Obrázok 6

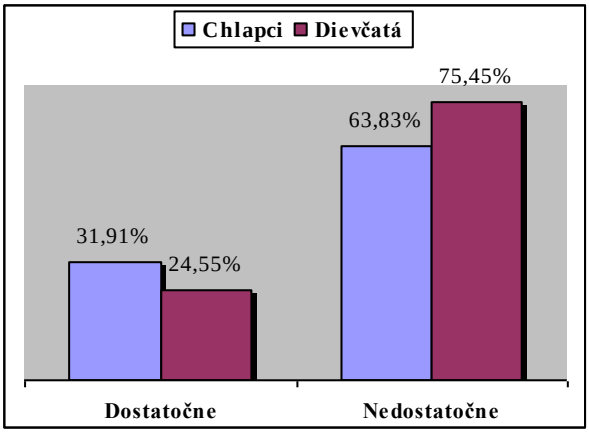
Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov rozdelené podľa ročníkov



Z celkového počtu chlapcov odpovedalo na otázku č. 2 záporne 90 (63,83 %). S mierou výučby úpolov bolo nespokojných až 83 dievčat, čo je 75,45 % (obrázok 7).

Obrázok 7

Názory žiakov na mieru zaraďovania úpolov rozdelené podľa pohlavia



Pri porovnaní údajov, diferencovaných na základe pohlavia žiakov, získaných prostredníctvom otázky č. 1 a otázky č. 2 (obrázok 4 a obrázok 7) je vidieť, že až 31,12 %

chlapcov a 25,45 % dievčat, odpovedajúcich kladne na otázku č. 1, nevyjadrilo svoju spokojnosť s celkovým objemom úpolov na ich hodinách telesnej výchovy.

Otázka 3

Páčia sa vám úpolové cvičenia, cvičíte ich radi?

Touto otázkou sme získali vedomosti o vzťahu žiakov k úpolovým cvičeniam. Po analýze odpovedí sme ich rozdelili do troch kategórií (tabuľka 22). Po vylúčení odpovedí žiakov, ktorí svoj vzťah k úpolom neuviedli z dôvodu ich necvičenia na hodinách telesnej výchovy, môžeme konštatovať, že pozitívny vzťah k úpolom má spolu 134 žiakov, čo je 67,34 % z počtu žiakov, ktorí vyjadrili svoj postoj k úpolom.

Na základe odpovedí usudzujeme, že obľúbenosť úpolov je v porovnaní u chlapcov a dievčat približne na rovnakej úrovni, pretože kladne odpovedalo 68,96 % chlapcov a 65,06 % dievčat zo všetkých žiakov, ktorí uviedli kladnú alebo zápornú odpoveď.

Tabuľka 22

Pozitívny vzťah žiakov k úpolom

Odpovede žiakov	Základná škola														Odpovedí spolu	Spolu v %
	1		2		3		4		5		6		7			
	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D		
Áno	12	13	23	14	16	9	5	8	18	-	3	5	3	5	134	53,39
Nie	8	5	8	6	-	2	5	7	7	-	4	2	4	7	65	25,89
Necvičíme ich	4	6	-	-	-	2	8	7	-	-	5	9	8	3	52	20,72

Zaujímalo nás tiež, či je postoj žiakov k úpolom ovplyvnený ich stretávaním sa s týmito cvičeniami na hodinách telesnej výchovy. Porovnali sme preto odpovede žiakov na otázku č. 1 a otázku č. 3. Posúdením vzájomného vzťahu medzi odpoveďami na tieto otázky sme sa dozvedeli, že 74,48 % (108 žiakov), kladne odpovedajúcich na otázku č. 1, odpovedalo kladne aj na otázku č. 3. Konštatujeme, že zaraďovanie úpolov kladne ovplyvňuje vzťah k týmto cvičeniam, pretože až ¾ žiakov, ktorí majú s týmito cvičeniami skúsenosť, ich obľubuje.

Celkovo 52 (49,05 %) zo žiakov, ktorí v otázke č. 1 uviedli, že úpoly necvičia, nevedelo svoj vzťah k úpolom posúdiť, lebo ich necvičí, z ostatných necvičiacich uviedlo 26 žiakov (24,53 %), že má k úpolom kladný postoj a 28 žiakov (26,41 %) záporný postoj. Na základe

týchto údajov sa môžeme domnievať, že nerealizovanie úpolových cvičení na hodinách telesnej výchovy neovplyvňuje postoj žiakov vo výskumnej vzorke k úpolom ani kladne ani záporne.

Otázka 4

Máte problém pochopiť pravidlá úpolových cvičení?

Úlohou tejto otázky bolo zistiť, či žiaci považujú pravidlá úpolových cvičení a úpolových hier za náročné (tabuľka 23). 62 žiakov (24,70 %) odpovedalo na otázku č. 4, že nevie, resp. že nevie, lebo ich necvičí, tieto odpovede sme zo vzorky vylúčili. Ďalej sme posudzovali len odpovede áno, nie, niekedy, ktorých bolo spolu 189 (75,3 %). Z takto odpovedajúcich žiakov len 16 (8,46 %) malo problémy pochopiť pravidlá úpolových cvičení a 39 (20,63 %) malo s pochopením pravidiel týchto cvičení problémy len niekedy. O tom, že väčšina žiakov považuje úpolové cvičenia za nenáročné na pochopenie, svedčí až 134 odpovedí, čo je 70,9 % žiakov, ktorí vyjadrili svoj názor na náročnosť úpolov.

Tabuľka 23

Názory žiakov na náročnosť pravidiel úpolových cvičení

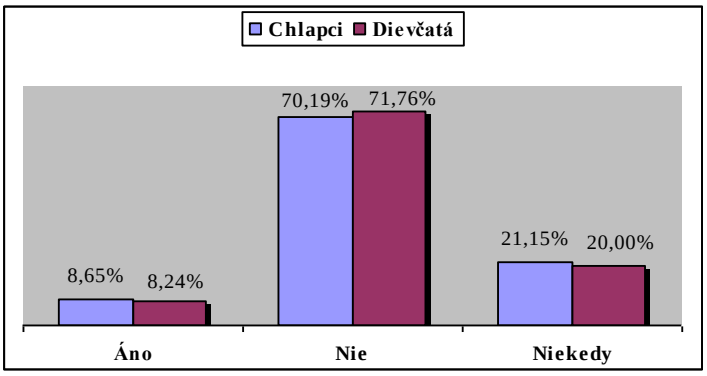
Odpovede žiakov	Základná škola														Spolu	Spolu v %	% z N
	1		2		3		4		5		6		7				
	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D			
Áno	3	1	-	2	4	1	1	-	1	-	-	-	-	3	16	6,37	8,46
Nie	9	14	30	18	7	9	2	7	19	-	5	8	1	5	134	53,39	70,9
Niekedy	6	6	1	-	5	-	1	6	5	-	2	3	2	2	39	15,54	20,63
Neviem; necvičíme ich	6	3	-	-	-	3	14	9	-	-	5	5	12	5	62	24,70	

N – 189 relevantne odpovedajúcich žiakov

Zo 189 nami posudzovaných odpovedí bolo 104 od chlapcov a 85 od dievčat. Ako vidieť v grafe na obrázku 8, medzi chlapcami a dievčatami je v odpovediach na otázku č. 4 len minimálny percentuálny rozdiel. Môžeme teda konštatovať, že úpoly sú z hľadiska náročnosti rovnako vhodné pre chlapcov, ako aj pre dievčatá.

Obrázok 8

Názory žiakov na náročnosť pravidiel upolových cvičení – podľa pohlavia



Otázka 5

Čo sa vám na úpolových cvičeniach najviac páči?

Touto otázkou sme zisťovali, čím sú pre žiakov úpolové cvičenia príťažlivé. 34 žiakov (13,54 %) odpovedalo, že sa im na úpoloch nič nepáči, naopak spolu až 143 žiakov (56,97 %) uviedlo rôzne pozitívne vlastnosti úpolov. Na túto otázku mohli žiaci uviesť aj viac odpovedí. Najviac, 43 žiakov (17,13 %) uviedlo, že úpoly sú pre nich príťažlivé, lebo sú zábavné. Ostatným sa páčia najmä preto, že sú jednoduché, že si môžu pomerať svoju silu si spolužiakmi a vychutnať si dobrý pocit z víťazstva. Odpovede žiakov uvádzame v tabuľke 24.

Tabuľka 24

Príťažlivé vlastnosti úpolov

Odpovede žiakov	Počet odpovedí	Odpovede v %
Sú zábavné, zábava	43	17,13
Jednoduchosť	33	13,15
Súperenie	24	9,56
Možnosť poraziť druhého	22	8,76
Vyskúšanie, dokázanie svojej sily	17	6,77
Roztiahnutie, rozohriatie svalstva	12	4,78
Odreagovanie, uvoľnenie	7	2,79
Získanie sily	6	2,39
Možnosť naučiť sa sebaobranu	6	2,39
Možnosť sa pobiť	5	1,99
Cvičenie v kolektíve	5	1,99
Konkrétne cvičenie	4	1,59
Všetko	22	8,76
Nič, nepáčia sa mi	34	13,54
Neviem; necvičíme ich	74	29,48

Otázka 6

Čo sa vám na úpolových cvičeniach nepáči?

Touto otázkou sme chceli zistiť príčinu neobľúbenosti úpolových cvičení. Respondenti mohli uviesť viac odpovedí. Žiakov, ktorí odpovedali, že nemajú nič, čo by sa im na úpoloch nepáčilo, resp. že sa im páči všetko, bolo 57 (22,71 %). Ostatní žiaci najčastejšie uvádzali, že pri cvičení úpolov sa im nepáči, keď prehrajú (24 žiakov – 9,56 %), že sa obávajú prípadného úrazu (23 žiakov – 9,16 %) alebo im vadí bolesť, ktorú pri cvičení úpolov niekedy prežívajú (18 žiakov – 17,17 %). 10 žiakom (3,98 %) sa nepáčilo, že tieto cvičenia necvičia, resp. že ich cvičia málo(tabuľka 25).

Tabuľka 25

Príčiny neobľúbenosti úpolov

Odpovede žiakov	Počet odpovedí	Odpovede v %
Prehra, keď prehrám	24	9,56
Nebezpečenstvo úrazu	23	9,16
Spôsobovanie bolesti	18	7,17
Násilie, agresivita	13	5,18
Necvičenie úpolov	10	3,98
Sú nudné, málo zábavné	7	2,79
Súperenie, rivalita	5	1,99
Málo pohybu	2	0,8
Sú náročné	2	0,8
Konkrétne cvičenia	2	0,8
Všetko, nepáčia sa mi	29	11,55
Nič páči sa mi všetko	57	22,71
Neviem; necvičíme ich	77	30,68

Na základe analýzy odpovedí na otázky č. 5 a č. 6 vidíme, že úpolové cvičenia sú pre žiakov príťažlivé hlavne tým, že sa pri ich cvičení dobre zabavia, zároveň majú súťaživý charakter a môžu si v nich predviesť svoju šikovnosť a uspokojiť túžbu po víťazstve. Naopak, tieto cvičenia neobľubujú najmä preto, že môžu byť frustrovaní osobnou prehrou a kvôli obave, že sa môžu pri ich cvičení zraniť alebo im môže súper privodiť bolesť. Pri cvičení úpolov však pri dôslednej organizácii učiteľom a dostatočnom vysvetlení jednotlivých pravidiel nedochádza k vyššej úrazovosti ako pri realizácii iných cvičení.

Pri vyhodnocovaní nasledujúcich otázok č. 7 až č. 10 sme zo vzorky vylúčili odpovede, v ktorých žiaci nevedeli z rôznych dôvodov relevantne odpovedať a ďalej sme posudzovali len pre nás významné odpovede.

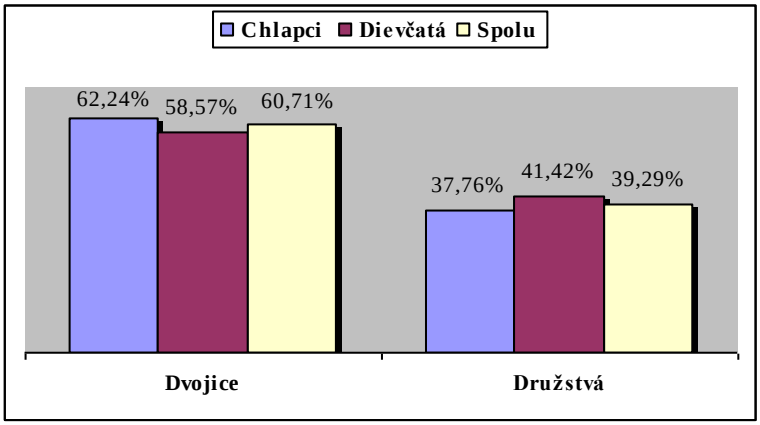
Otázka 7

Ktorá forma úpolových cvičení vás viac baví?

Pomocou tejto otázky sme sa chceli dozvedieť, či majú žiaci radšej úpolové cvičenia kolektívneho charakteru (úpolové hry) alebo cvičenia vo dvojiciach. Dozvedeli sme sa, že zo 168 nami uznaných odpovedí svedčilo 102 (60,71 %) o väčšej obľúbenosti úpolových cvičení vo dvojiciach, kde cvičí jeden proti jednému. 66 žiakov (39,29 %) bavia viac cvičenia v družstvách. Porovnaním odpovedí chlapcov a dievčat sme dospeli k približne rovnakým výsledkom, u oboch pohlaví sú viac obľúbené cvičenia vo dvojiciach. Percentuálne porovnanie odpovedí uvádzame na obrázku 9.

Obrázok 9

Preferované formy úpolových cvičení



Otázka 8

Ktoré úpolové cvičenie sa vám najviac páči?

Pri tejto otázke mohli žiaci uviesť viac cvičení. 85 žiakov (33,86 % z celkového počtu) odpovedalo, že nevie alebo že tieto cvičenia necvičí, ostatných 166 žiakov (66,13 % z celkového počtu) uviedlo 198 odpovedí, ktoré sme uznali a ďalej analyzovali. Najväčšie množstvo, 45 žiakov (27,11 %), odpovedalo, že sa im páčia rôzne športové úpoly ako zápasenie, karate, kick box, box, džudo, ako aj wrestling. Pri rozbore ostatných odpovedí sme zistili, že žiaci skoro vôbec neuvádzali konkrétne názvy úpolových cvičení, väčšinou napísali všeobecné označenia druhov prípravných (základných) úpolov. Konkrétne pomenovanie

použilo len 19 žiakov (11,44 %), z toho 14 žiakom (8,43 %) sa najviac páčilo vytláčanie z kruhu a 5 žiakom (3,01 %) kohútie zápasy. Všetky odpovede sú uvedené v tabuľke 26.

Tabuľka 26

Najviac obľúbené úpolové cvičenia

Odpovede žiakov	Počet odpovedí	% z N
Športové úpoly	45	27,11
Preťahovania	43	25,90
Pretláčania	41	24,69
Vytláčanie z kruhu	14	8,43
Sebaobrana	13	7,83
Pády	8	4,82
Kohútie zápasy	5	3,01
Kladenie odporu	5	3,01
Všetky	11	6,67
Žiadne	18	10,84

N – 166 relevantne odpovedajúcich žiakov

Otázka 9

Ktorá úpolová hra sa vám najviac páči?

Pri vyhodnocovaní tejto otázky nás prekvapilo zistenie, že žiaci v našej vzorke cvičia úpolové hry len minimálne, až 105 žiakov (41,83 % z celkového počtu) odpovedalo, že úpolové cvičenia necvičí, ďalších 52 žiakov (20,72 % z celkového počtu) uviedlo úpolové cvičenia, nie úpolové hry. 94 žiakov (37,45 % z celkového počtu) uviedlo spolu 98 relevantných odpovedí (tabuľka 27), ale iba 56 (59,57 %) z nich označovalo konkrétne úpolové cvičenie. Žiaci uvádzali iba dve úpolové hry: preťahovanie lanom a z kruhu von.

Tabuľka 27

Najviac obľúbené úpolové hry

Odpovede žiakov	Počet odpovedí	% z N
Preťahovanie lanom	42	44,68
Z kruhu von	14	14,89
Všetky	17	18,08
Žiadne	25	26,56

N – 94 relevantne odpovedajúcich žiakov

Po vzájomnom porovnaní odpovedí na otázky č. 7, 8 a 9 konštatujeme, že žiaci viac obľubujú úpolové cvičenia ako úpolové hry. Ako vidieť v tabuľke 13, úpolové hry sú pritom vyučujúcimi na školách, ktoré navštevujú žiaci z našej výskumnej vzorky, zaraďované do

hodín telesnej výchovy najčastejšie. Zároveň konštatujeme, že žiaci nevedia pomenovať konkrétne úpolové cvičenia a hry a označujú ich len všeobecne. Tento fakt nám korešponduje so zistením, že vyučujúci na otázku o úpoloch najčastejšie zaraďovaných do ich hodín telesnej výchovy neuviedli ani jeden konkrétny názov úpolového cvičenia. Domnievame sa preto, že vyučujúci v našej vzorke pri výučbe úpolov nepoužívajú na hodinách telesnej výchovy správne pojmy a odbornú terminológiu.

Otázka 10

Čo cítite pri cvičení úpolov?

Táto otázka bola zameraná na zistenie pocitov a emócií žiakov pri realizácií úpolových cvičení a hier. Uznali sme 164 odpovedí (tabuľka 28), v ktorých žiaci najčastejšie uvádzali radosť alebo šťastie (65,24 %). Odpovedí z negatívneho spektra bolo spolu 26,22 %. Z uvedeného vyplýva, že pozitívne emócie a pocity prežívalo pri cvičení úpolov celkovo 73,78 % žiakov.

Tabuľka 28

Emócie a pocity pri cvičení úpolov

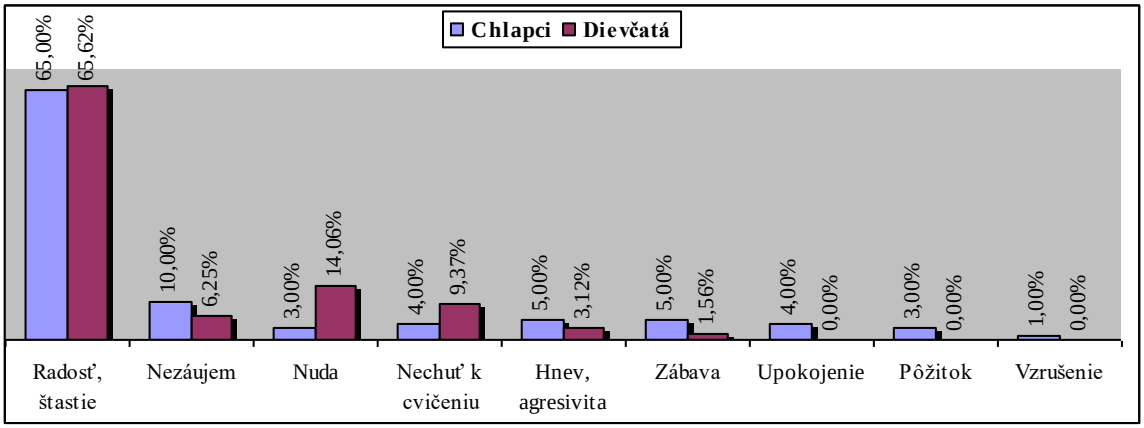
Odpovede žiakov	Počet odpovedí	% z N
Radosť, šťastie	107	65,24
Nezáujem	14	8,54
Nuda	12	7,32
Nechuť k cvičeniu	10	6,1
Hnev, agresivita	7	4,27
Zábava	6	3,66
Upokojenie	4	2,44
Pôžitok	3	1,83
Vzrušenie	1	0,61

N – 164 relevantne odpovedajúcich žiakov

Aby sme zistili, či sa prežívanie pri cvičení úpolov líši medzi chlapcami a dievčatami, diferencovali sme odpovede na základe pohlavia žiakov. V grafoch na obrázkoch 10 a 11 vidíme, že radostné pocity pri cvičení úpolov má v percentuálnom vyjadrení približne rovnaké množstvo chlapcov, ako aj dievčat. Celkovo pozitívne pocity a emócie pri cvičení úpolov prevažujú nad negatívnymi u oboch pohlaví.

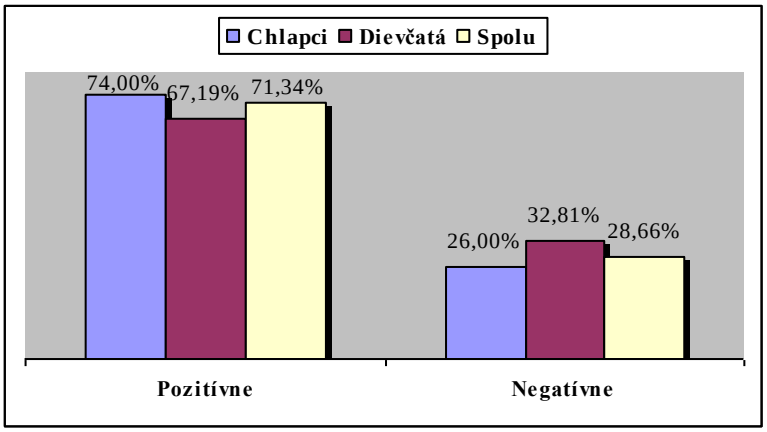
Obrázok 10

Emócie a pocity pri cvičení úpolov – chlapci a dievčatá



Obrázok 11

Pomer pozitívnych a negatívnych pocitov a emócii pri cvičení úpolov



Otázka 11

Chceli by ste mávať úpoly na hodinách telesnej výchovy častejšie?

Prostredníctvom poslednej otázky sme zisťovali, či majú žiaci o úpoly záujem, či by sa chceli s nimi stretávať vo väčšom objeme. 159 žiakov (63,35 %) odpovedalo kladne, 90 žiakov (35,85 %) záporne, z čoho 10 žiakov (3,98 %) uviedlo, že im vyhovuje doterajšie množstvo úpolov (tabuľka 29).

Tabuľka 29

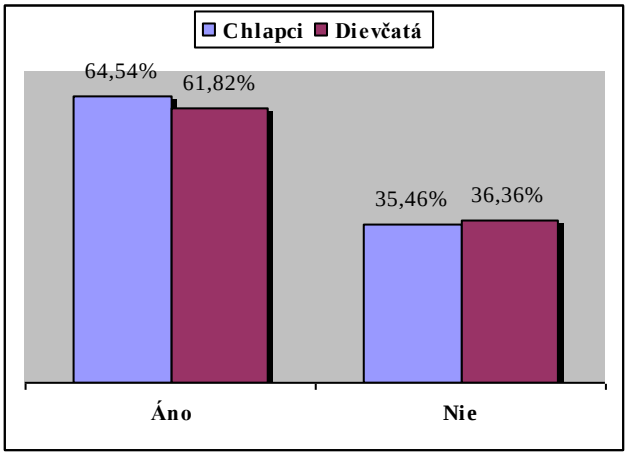
Záujem žiakov o úpoly

Odpovede žiakov	Základná škola														Odpovedí spolu	Spolu v %
	1		2		3		4		5		6		7			
	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D	Ch	D		
Áno	20	17	15	9	14	10	9	11	18	-	6	12	9	9	159	63,35
Nie	4	6	15	8	2	3	9	11	4	-	6	1	6	6	80	31,87
Nie, máme ich dosť	-	1	2	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	10	3,98
Neviem	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	0,8

Na otázku č. 11 odpovedalo kladne 91 chlapcov (64,54 %) a 68 dievčat (61,82 %). Môžeme teda povedať, že o úpoly majú záujem rovnako chlapci, ako aj dievčatá (obrázok 12).

Obrázok 12

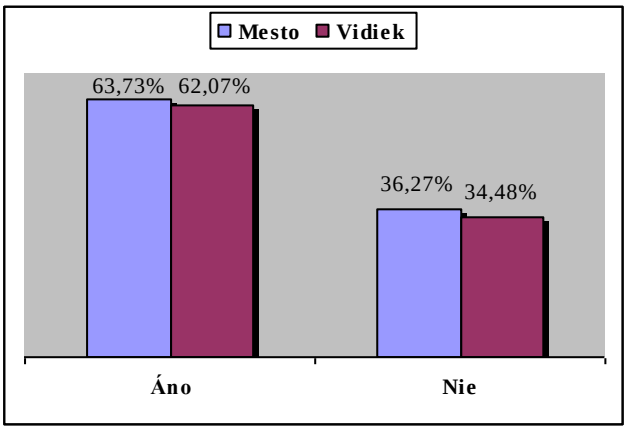
Záujem o úpoly – chlapci a dievčatá



Taktiež medzi žiakmi mestských a vidieckych škôl je rozdiel v záujme o úpoly približne rovnaký(obrázok 13). 123 žiakov (63,73 %) z mestských škôl a 36 žiakov (62,07 %) zo škôl vidieckych by chcelo mávať úpoly na hodinách telesnej výchovy častejšie.

Obrázok 13

Záujem žiakov o úpoly –lokalita škôl



Uvedené údaje svedčia o celkovo prevažujúcom záujme chlapcov a dievčat v meste aj na vidieku o úpolové cvičenia. Usudzujeme, že záujem žiakov o úpolové cvičenia je potrebné rešpektovať a v primeranom rozsahu ich aplikovať do telovýchovného vyučovacieho procesu na 2. stupni základných škôl.

4.3Vplyv úpolových cvičení a športových úpolov na rozvoj telesnej zdatnosti žiakov 2.stupňa základnej školy

Vplyv úpolových cvičení na rozvoj telesnej zdatnosti detí staršieho školského veku sme skúmali prostredníctvom pedagogického experimentu, ktorý sme realizovali v prirodzených podmienkach, v bežnom pedagogickom prostredí v mesiacoch september 2005 až máj 2006 na žiakoch 6, ročníka ZŠ Pavla Dobšinského na Ul. Clementisa v Rimavskej Sobote. Žiaci 6.A a B triedy tvorili experimentálny súbor a porovnávali sme ho so žiakmi 6.C a D triedy ZŠ Pavla Dobšinského na Ul. Dr. Clementisa v Rimavskej Sobote prostredníctvom Ruffierovej skúšky. Ako sme už uviedli, experimentálnym činiteľom bol zásobník základných a prípravných úpolových cvičení. Z experimentálnej, ako aj z kontrolnej skupiny boli pri vyhodnocovaní vybraní žiaci, ktorí sa venujú vo voľnom čase športovým aktivitám, a tak sme vytvorili tretiu skupinu, ktorú sme porovnávali so žiakmi venujúcich sa úpolovému športu – džudu. Výsledky vstupných a výstupných meraní boli zaznamenané do tabuliek. Zo zaznamenaných hodnôt bol vypočítaný index trénovanosti jednotlivcov, z ktorého sme vypočítali aritmetické priemery, smerodajné odchýlky a t – test, na základe ktorého môžeme určiť významnosť rozdielov medzi výsledkami vstupných a výstupných meraní a následne ich porovnať s kritickými hodnotami t – rozdelenia. Taktiež sme porovnali indexy trénovanosti žiakov, ktorí sa vo voľnom čase venujú rôznym športovým aktivitám, s indexmi trénovanosti žiakov, ktorí sa venujú úpolovým športom, konkrétne džudu.

Úpolové cvičenia boli žiakmi prijaté pozitívne, výsledky vplyvu týchto cvičení boli zaznamenané do nasledovných tabuliek 30-37 v ktorých sú uvedené aritmetické priemery smerodajné odchýlky ako i hodnoty t- testu. Na základe vypočítaných priemerných indexov trénovanosti sme vytvorili obrázok 14 na ktorom je možné porovnať vstupné a výstupné indexy trénovanosti všetkých súborov navzájom.

Na základe uvedeného obrázku, porovnávajúceho vstupné a výstupné hodnoty indexov trénovanosti, je možné konštatovať, že úpolové cvičenia majú pozitívny vplyv na telesnú zdatnosť detí staršieho školského veku.

Porovnaním priemerných indexov trénovanosti, ktoré sme vypočítali z nameraných pulzových frekvencií pri vstupnom meraní všetkých súborov, sme zistili, že až na kontrolné súbory boli indexy trénovanosti takmer zhodné, porovnaním indexov trénovanosti Ruffierovej skúšky podľa Štulrajtera a Scholzovej (1990) sa priemerné indexy chlapčenských súborov nachádzali v pásme priemeru, avšak priemerné indexy dievčenských súborov sa nachádzali v pásme od dobrej až k podpriemernej trénovanosti. Pri výstupných meraniach bol najväčší rozdiel zaznamenaný pri kontrolnom súbore dievčat, ktorý poklesol o 1,9, čím sa priemerná hodnota indexu trénovanosti dostala do pásma podpriemernej trénovanosti. Ostatné súbory zostali v tých pásmach telesnej zdatnosti, v ktorých sa nachádzali pri vstupných meraniach, až na kontrolný súbor chlapcov, ktorých priemerný index trénovanosti sa nezmenil, všetky ostatné súbory vykázali zlepšenie indexu trénovanosti.

U experimentálneho súboru chlapcov, u ktorého boli aplikované v rámci hodín telesnej výchovy úpolové cvičenia, vstupný test ukázal priemernú hodnotu telesnej zdatnosti 11,6 a pri výstupnom teste bola jej hodnota 11,2, čiže tento súbor sa zlepšil o 0,4. Toto zlepšenie nie je štatisticky významné, nakoľko hladina významnosti t – rozdelenia je pri 5 % 2,228 a pri 1 % 3,169 a nami vypočítaná hodnota t – testu je 0,824. Kontrolný súbor chlapcov pri vstupnom teste Ruffierovej skúšky vykázal priemerný index zdatnosti 12,3 a bol zhodný s indexom ktorý bol vypočítaný z výstupných meraní, čiže kontrolný súbor nevykázal žiadne zlepšenie ani zhoršenie. Porovnaním experimentálneho súboru s kontrolným súborom sme dospeli k záveru, že experimentálny súbor sa zlepšil o 0,4, na základe čoho môžeme konštatovať, že úpolové cvičenia mali pozitívny vplyv na zlepšenie telesnej zdatnosti.

Žiakov, ktorých sme z dôvodu zachovania čo najväčšej objektívnosti vyradili z experimentálneho ako aj z kontrolného súboru, pretože sa aktívne venujú športovej činnosti, sme porovnali so žiakmi, ktorí sa venujú džudu, čiže úpolovému športu. Priemerný index telesnej zdatnosti na základe Ruffierovej skúšky chlapcov športovcov pri vstupnom meraní vykázal hodnotu 11,8 a pri výstupnom meraní bola priemerná hodnota indexu zdatnosti 11. T – testom bola vypočítaná hodnota 0,899, ktorá z hľadiska štatistickej významnosti nie je významná, nakoľko kritická hodnota pri 5 % hladine je 2,228 a pri 1 % hladine je 3,169. Takmer zhodné priemerné indexy telesnej zdatnosti boli vypočítané aj u chlapcov venujúcich sa džudu, ktorým pri vstupnom meraní vyšiel priemerný index telesnej zdatnosti 11,7 a pri

výstupnom meraní bol index telesnej zdatnosti 11.0. T – testom bola vypočítaná hodnota 0,598, ktorá z hľadiska štatistickej významnosti nie je významná, nakoľko kritická hodnota pri 5 % hladine je 2,179 a pri 1 % hladine je 3,055.

Porovnaním súboru chlapcov venujúcich sa rôznym športovým aktivitám a súboru chlapcov venujúcim sa úpolovému športu, konkrétne džudu, sme dospeli k záveru, že čo sa týka telesnej zdatnosti, tak v tomto vekovom období majú úpolové športy na rozvoj telesnej zdatnosti rovnaký vplyv ako aj ostatné športy.

U experimentálneho súboru dievčat, u ktorého boli aplikované v rámci hodín telesnej výchovy úpolové cvičenia, pri vstupnom teste Ruffierovou skúškou bola nameraná a následne vypočítaná priemerná hodnota telesnej zdatnosti 11,5 a pri výstupnom teste bola hodnota 10,7, čiže tento súbor sa zlepšil o 0,8. Toto zlepšenie nie je štatisticky významné, nakoľko hladina významnosti t – rozdelenia je pri 5 % hodnota 2,262 a pri 1 % 3,250 a nami vypočítaná hodnota t – testu je 0,734. Kontrolný súbor dievčat pri vstupnom teste Ruffierovej skúšky vykázal hodnotu priemerného indexu zdatnosti 13,7, výstupným meraním a následným výpočtom hodnota priemerného indexu zdatnosti kontrolného súboru dievčat bola 15,6 a tento súbor sa v období medzi vstupným a výstupným meraním zhoršil o 1,9. Z hľadiska štatistickej významnosti to nie je významné, nakoľko hodnota významnosti pri 5% je 2,201, pri 1 % je hladina významnosti 3,106 a pri kontrolnom súbore je hodnota t – testu 0,441. Porovnaním Experimentálneho súboru s kontrolným súborom sme dospeli k záveru, že experimentálny súbor sa zlepšil o 0,8, zatiaľ čo kontrolný súbor sa zhoršil o 1,9. Môžeme konštatovať, že úpolové cvičenia mali na rozvoj telesnej zdatnosti pozitívnejší vplyv ako u chlapcov, čo potvrdzuje aj výsledok t – testu, vypočítaný z výstupných meraní experimentálneho a kontrolného súboru dievčat, keď hodnota t bola 4,215 a pri 5 % hladine 2,228, pri 1 % hladine 3,169 .

Dievčatá, ktoré sme z dôvodu zachovania čo najväčšej objektívnosti vyradili s experimentálneho, ako aj z kontrolného súboru, nakoľko sa aktívne venujú športovej činnosti, odlišnej od úpolových športov, sme porovnali prostredníctvom Rufierovej skúšky s dievčatami, ktoré sa venujú džudu, čiže úpolovému športu. Priemerný index telesnej zdatnosti na základe Ruffierovej skúšky dievčat venujúcich sa športovým aktivitám pri vstupnom meraní vykázal hodnotu 11,4 a pri výstupnom meraní bola priemerná hodnota indexu

zdatnosti 10,8. T – testom bola vypočítaná hodnota 0,799, ktorá z hľadiska štatistickej významnosti nie je významná, nakoľko kritická hodnota pri 5 % hladine je 2,228 a pri 1 % hladine je 3,169. Takmer zhodné priemerné indexy telesnej zdatnosti boli vypočítané aj u dievčat venujúcich sa džudu, ktorým pri vstupnom meraní vyšiel priemerný index telesnej zdatnosti 11,4 a pri výstupnom meraní bol index telesnej zdatnosti 10,5. T – testom bola vypočítaná hodnota 0,734, ktorá z hľadiska štatistickej významnosti nie je významná, nakoľko kritická hodnota pri 5 % hladine je 2,262 a pri 1 % hladine je 3,250.

Porovnaním súborov dievčat venujúcich sa rôznym športovým aktivitám a súboru dievčat venujúcim sa džudu sme dospeli k záveru, že tak ako u chlapcov, aj u dievčat majú úpolové športy – džudo – na rozvoj telesnej zdatnosti porovnateľný vplyv ako ostatné športy, napriek tomu, že dievčatá džudistky sa zlepšili o 0,8 a dievčatá venujúce sa ostatným športovým aktivitám vykázali zlepšenie len o 0,5, ale tieto rozdiely z hľadiska štatistickej významnosti nie sú významné.

Z výsledkov, ktoré boli zistené, môžeme vyvodiť záver, že úpolové cvičenia majú pozitívny vplyv na rozvoj telesnej zdatnosti detí staršieho školského veku a že pozitívnejšie vplývajú na rozvoj telesnej zdatnosti u dievčat ako u chlapcov, a to vo veku 11 až 12 rokov.

Tabuľka 30 Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci - experimentálny súbor)

			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	%
	Priemerné hodnoty :														
Počet respon.	**10**	**11**		**21,6**	**33,5**	**24,0**	**11,6**		**20,6**	**36,1**	**21,4**	**11,2**	**nárast**	**0,4**	**3,4**
1	IK	11	20.9.2005	19	34	20	**9,2**	25.5.2006	19	35	18	**8,8**	**nárast**	**0,4**	4,3
2	PhDr. Miroslav Sližik	11		21	34	20	**10**		19	37	19	**10**		**0**	
3	PD	11		25	37	30	**16,8**		24	39	25	**15,2**	**nárast**	**1,6**	9,5
4	EB	12		22	30	22	**9,6**		20	35	21	**10,4**	**pokles**	**-0,8**	-8,3
5	MH	11		21	34	22	**10,8**		20	38	20	**11,2**	**pokles**	**-0,4**	-3,7
6	PF	11		22	33	29	**13,6**		21	34	27	**12,8**	**nárast**	**0,8**	5,9
7	MDz	11		21	33	23	**10,8**		19	36	20	**10**	**nárast**	**0,8**	7,4
8	PaedDr. Peter Mandzák, PhD.	11		15	25	22	**4,8**		15	31	16	**4,8**		**0**	
9	AZ	12		25	38	26	**15,6**		24	38	24	**14,4**	**nárast**	**1,2**	7,7
10	MK	11		25	37	26	**15,2**		25	38	24	**14,8**	**nárast**	**0,4**	2,6
							s=3,46					**s=3,03**			
													t=0,824		

Tabuľka 31 Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci - kontrolný súbor)

			Prvé meranie												
			Dátum	Pulzová frekvencia			Index	Dátum	Pulzová frekvencia			Index	Porovnanie		
Por. č.	Meno	Vek	testu (D1)	kľud (PF1)	drepy (PF2)	kľud (PF3)	trénov. (I)	testu (D2)	kľud (PF1)	drepy (PF2)	kľud (PF3)	trénov. (I)		hodnota	%
	Priemerné hodnoty :														
Počet respon.	**14**	**11,14**		**21,2**	**34,8**	**24,7**	**12,3**		**21,5**	**34,6**	**24,6**	**12,3**		**0**	
1	ĽS	11	21.9.2005	20	33	26	**11,6**	23.5.2006	25	35	25	**14**	**pokles**	**-2,4**	-20,7
2	PhDr. Miroslav Sližik	11		20	34	28	**12,8**		20	35	24	**11,6**	**nárast**	**1,2**	9,4
3	TT	11		20	33	22	**10**		20	32	20	**8,8**	**nárast**	**1,2**	12,0
4	TT	12		21	33	22	**10,4**		22	32	24	**11,2**	**pokles**	**-0,8**	-7,7
5	JB	11		21	33	24	**11,2**		23	33	27	**13,2**	**pokles**	**-2**	-17,9
6	JB	11		23	32	24	**11,6**		24	34	26	**13,6**	**pokles**	**-2**	-17,2
7	FP	11		19	33	22	**9,6**		19	32	20	**8,4**	**nárast**	**1,2**	12,5
8	GF	11		20	33	26	**11,6**		19	32	27	**11,2**	**nárast**	**0,4**	3,4
9	HP	11		21	31	23	**10**		20	32	23	**10**		**0**	
10	ACH	11		21	40	23	**13,6**		21	39	25	**14**	**pokles**	**-0,4**	-2,9
11	DP	12		20	41	30	**16,4**		19	39	28	**14,4**	**nárast**	**2**	12,2
12	PaedDr. Robert Rozim,PhD.	11		27	39	30	**18,4**		25	39	30	**17,6**	**nárast**	**0,8**	4,3
13	JŠ	11		24	36	24	**13,6**		24	35	24	**13,2**	**nárast**	**0,4**	2,9
14	PT	11		20	36	22	**11,2**		20	36	21	**10,8**	**nárast**	**0,4**	3,6
							s=2,43					**s=2,35**			
													t=0		

Tabuľka 32 Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci – športovci)

Chlapci - športovci			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	%
	Priemerné hodnoty :														
Počet respon.	**10**	**12**		**21,1**	**35,4**	**22,9**	**11,8**		**21,1**	**33,9**	**22,6**	**11,0**	**nárast**	**0,7**	**6,1**
1	BM – fut. 3 h.	12	13.9.2005	20	35	19	**9,6**	26.5.2006	20	33	20	**9,2**	**nárast**	**0,4**	4,2
2	GR – ten. 3 h.	12		23	35	23	**12,4**		21	33	21	**10**	**nárast**	**2,4**	19,4
3	KR - TEN. 3 H.	11		23	35	24	**12,8**		22	30	27	**11,6**	**nárast**	**1,2**	9,4
4	LT – hok. 4 h.	11		20	36	26	**12,8**		22	34	26	**12,8**		**0**	
5	SK - fut. 4 h.	12		22	36	26	**13,6**		24	31	27	**12,8**	**nárast**	**0,8**	5,9
6	ĽK - fut. 3 h.	11		21	35	22	**11,2**		21	36	21	**11,2**		**0**	
7	ĽM - pláv. 2 h.	11		19	35	20	**9,6**		23	38	24	**14**	**pokles**	**-4,4**	-45,8
8	BJ – hok. 3 h.	12		23	34	26	**13,2**		20	36	21	**10,8**	**nárast**	**2,4**	18,2
9	FP - hok. 3 h.	11		19	33	20	**8,8**		17	33	16	**6,4**	**nárast**	**2,4**	27,3
10	HJ – hok. 6 h.	12		21	40	23	**13,6**		21	35	23	**11,6**	**nárast**	**2**	14,7
11							**s=1,71**					**s=2,04**			
12													**t=0,899**		

Tabuľka 33 Úroveň telesnej zdatnosti (Chlapci – džudo)

Chlapci – džudo			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	
Počet respon.	Priemerné hodnoty : 12	10,9		22,3	32,8	24,3	11,7		21,9	32,0	23,7	11,0	nárast	0,7	6,0
1	MS - judo 4.h	11	14.9..2005	22	32	26	12	22.5.2006	22	33	24	11,6	nárast	0,4	3,3
2	PaedDr. Peter Mandzák, PhD.	11		18	30	22	8		18	30	21	7,6	nárast	0,4	5,0
3	VŠ	11		24	31	23	11,2		23	32	23	11,2		0	
4	JK	12		24	38	25	14,8		24	33	25	12,8	nárast	2	13,5
5	AD	10		21	33	23	10,8		21	33	24	11,2	pokles	-0,4	-3,7
6	RL	10		21	30	23	9,6		21	30	22	9,2	nárast	0,4	4,2
7	MM	11		27	38	30	18		25	36	30	16,4	nárast	1,6	8,9
8	DD	12		22	36	27	14		22	36	25	13,2	nárast	0,8	5,7
9	JS	10		25	32	24	12,4		24	30	24	11,2	nárast	1,2	9,7
10	PhDr. Miroslav Sližik	10		24	33	26	13,2		23	32	25	12	nárast	1,2	9,1
11	ZK	12		21	32	23	10,4		21	30	22	9,2	nárast	1,2	11,5
12	SS	11		19	28	19	6,4		19	29	19	6,8	pokles	-0,4	-6,2
13							s=2,976					s=2,48			
14													t=0,598		

Tabuľka 34 Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá experimentálny súbor)

			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	%
	Priemerné hodnoty :														
Počet respon.	**9**	**11**		**20,8**	**35,7**	**22,2**	**11,5**		**20,1**	**34,8**	**21,8**	**10,7**	**nárast**	**0,8**	**7,0**
1	JH	11	5.10.2005	21	36	21	**11,2**	18.5.2006	21	36	21	**11,2**		**0**	
2	KZ	11		22	42	23	**14,8**		22	37	23	**12,8**	**nárast**	**2**	13,5
3	KD	12		24	38	27	**15,6**		23	38	25	**14,4**	**nárast**	**1,2**	7,7
4	LS	11		21	35	22	**11,2**		20	34	21	**10**	**nárast**	**1,2**	10,7
5	MN	11		20	38	21	**11,6**		20	35	24	**11,6**		**0**	
6	ZT	12		21	28	21	**8**		20	30	20	**8**		**0**	
7	BŹ	11		21	33	21	**10**		19	32	21	**8,8**	**nárast**	**1,2**	12,0
8	TT	11		17	36	21	**9,6**		17	34	21	**8,8**	**nárast**	**0,8**	8,3
9	LM	11		20	35	23	**11,2**		19	37	20	**10,4**	**nárast**	**0,8**	7,1
10							**s=2,,26**					**s=1,85**			
11													**t=0,734**		

Tabuľka 35 Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá kontrolný súbor)

			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľ'ud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľ'ud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľ'ud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľ'ud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	%
Počet respon.	**Priemerné hodnoty :** 11	10,45		20,4	37,0	27,0	13,7		23,1	38,3	27,6	15,6	pokles	-1,9	-13,5
1	SI	.11	3.10.2005	16	37	26	11,6	5.6.2006	29	45	29	21,2	pokles	-9,6	-82,8
2	KT	11		21	40	28	15,6		26	38	27	16,4	pokles	-0,8	-5,1
3	VT	12		21	39	31	16,4		23	43	31	18,8	pokles	-2,4	-14,6
4	MF	12		19	35	24	11,2		22	37	24	13,2	pokles	-2	-17,9
5	BM	12		19	36	26	12,4		20	37	26	13,2	pokles	-0,8	-6,5
6	DJ	11		22	46	29	18,8		20	39	29	15,2	nárast	3,6	19,1
7	MM	11		24	37	30	16,4		28	36	30	17,6	pokles	-1,2	-7,3
8	KD	11		18	28	25	8,4		20	37	26	13,2	pokles	-4,8	-57,1
9	LK	12		17	37	25	11,6		18	36	24	11,2	nárast	0,4	3,4
10	LS	12		24	33	22	11,6		23	33	29	14	pokles	-2,4	-20,7
11	DA	11		23	39	31	17,2		25	40	29	17,6	pokles	-0,4	-2,3
12							s=3,11					s=2,85			
13															
14													t=0,441		

Tabuľka 36 Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá – športovkyne)

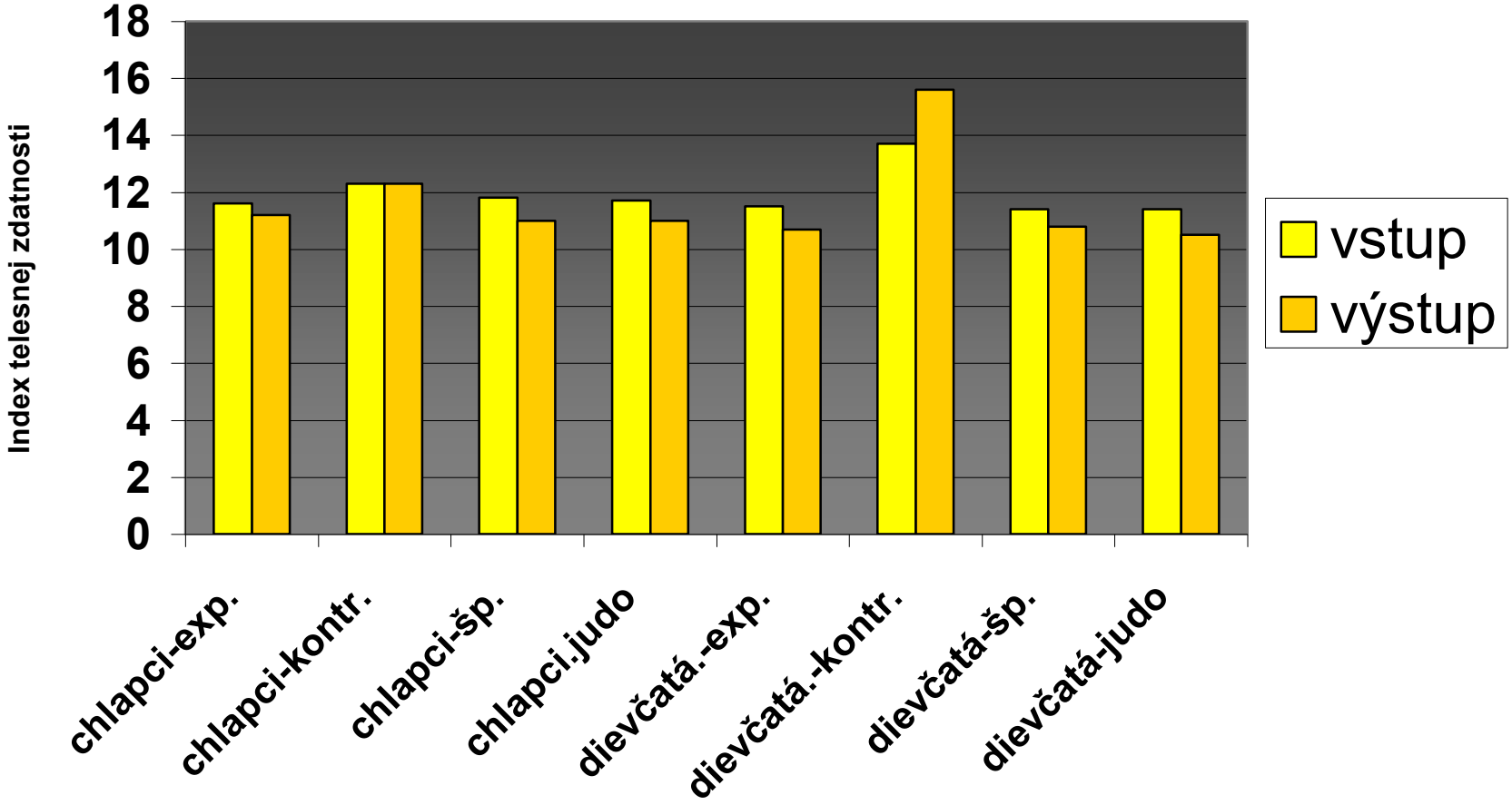
Dievčatá - športovkyne			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	%
	Priemerné hodnoty :														
Počet respon.	**14**	**11,5**		**20,6**	**34,9**	**22,9**	**11,4**		**20,6**	**33,0**	**23,5**	**10,8**	**nárast**	**0,5**	**4,8**
1	ML- hádz. 4h.	12	10.10.2005	20	43	21	**13,6**	26.5.2006	21	34	28	**13,2**	**nárast**	**0,4**	2,9
2	MM - gyn. 3,5h.	12		20	35	25	**12**		19	34	24	**10,8**	**nárast**	**1,2**	10,0
3	LS - jazd. 8 h.	12		19	30	16	**6**		17	34	17	**7,2**	**pokles**	**-1,2**	-20,0
4	VC - aer. 2	11		19	35	25	**11,6**		20	30	26	**10,4**	**nárast**	**1,2**	10,3
5	MA - aer. 2 h.	11		26	36	30	**16,8**		24	38	28	**16**	**nárast**	**0,8**	4,8
6	ZK - aer. 2 h.	11		15	26	15	**2,4**		15	25	15	**2**	**nárast**	**0,4**	16,7
7	LO - gym.2.h.	11		21	36	22	**11,6**		22	35	24	**12,4**	**pokles**	**-0,8**	-6,9
8	LŠ - gym.3.h.	12		21	30	21	**8,8**		22	27	25	**9,6**	**pokles**	**-0,8**	-9,1
9	VC- tan. 6 h.	12		18	34	19	**8,4**		18	30	20	**7,2**	**nárast**	**1,2**	14,3
10	LS- tan. 6 h.	12		25	40	27	**16,8**		25	38	26	**15,6**	**nárast**	**1,2**	7,1
11	BM - ten. 1 h.	11		19	36	26	**12,4**		20	34	24	**11,2**	**nárast**	**1,2**	9,7
12	DJ - fut. 10 h.	12		22	39	26	**14,8**		22	38	25	**14**	**nárast**	**0,8**	5,4
13	LS - fut. 10 h.	11		24	33	23	**12**		23	34	23	**12**		**0**	
14	LH - pláv. 3 h.	11		20	36	24	**12**		20	31	24	**10**	**nárast**	**2**	16,7
15							**s=3,8**					**s=3,54**			
16													**t=0,799**		

Tabuľka 37 Úroveň telesnej zdatnosti (Dievčatá – džudo)

Dievčatá – džudo			Prvé meranie					Druhé meranie							
Por. č.	Meno	Vek	Dátum testu (D1)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Dátum testu (D2)	Pulzová frekvencia kľud (PF1)	Pulzová frekvencia drepy (PF2)	Pulzová frekvencia kľud (PF3)	Index trénov. (I)	Porovnanie	hodnota	%
	Priemerné hodnoty :														
Počet respon.	**9**	**11,55556**		**20,8**	**34,2**	**23,4**	**11,4**		**20,2**	**34,3**	**21,8**	**10,5**	**nárast**	**0,8**	**7,4**
1	AA - judo 4 h.	12	4.10.2005	20	37	26	**13,2**	12.5.2006	19	38	24	**12,4**	**nárast**	**0,8**	6,1
2	IK	11		22	35	23	**12**		20	36	20	**10,4**	**nárast**	**1,6**	13,3
3	PaedDr. Štefan Adamčák,PhD.	12		23	36	26	**14**		21	38	23	**12,8**	**nárast**	**1,2**	8,6
4	LK	11		24	37	28	**15,6**		24	36	26	**14,4**	**nárast**	**1,2**	7,7
5	ZM	11		20	33	22	**10**		20	32	21	**9,2**	**nárast**	**0,8**	8,0
6	EK	12		19	30	22	**8,4**		19	31	20	**8**	**nárast**	**0,4**	4,8
7	JB	11		20	36	24	**12**		20	34	23	**10,8**	**nárast**	**1,2**	10,0
8	PD	12		20	32	20	**8,8**		20	32	20	**8,8**		**0**	
9	Zk	12		19	32	20	**8,4**		19	32	19	**8**	**nárast**	**0,4**	4,8
10							**s=2,47**					**s=2,14**			
11													**t=0,079**		

Obrázok 14

Porovnanie vstupných a výstupných indexov telesnej zdatnosti súborov



4.4Vplyv športových úpolov na usmerňovanie agresivity žiakov 2.stupňa základnej školy

Úpolové športy učia jednej veľmi dôležitej ľudskej vlastnosti – sebaovládaniu. Tak ako aj v iných športoch, aj v úpoloch sa musia dodržiavať jasne stanovené pravidlá. Zápasiaci však na sebaovládnutie musia vynaložiť omnoho viac úsilia ako športovci neúpolových odvetví, pretože pri úpoloch dochádza k ich vzájomným priamym stretom – k boju, kde veľmi výrazne vystupujú do popredia aj emócie. Musia to byť silné osobnosti, ktoré dokážu svoje emócie udržať „na uzde“ aj v takýchto situáciách. Prísne dodržiavanie pravidiel je tu o to dôležitejšie, že pri ich nerešpektovaní hrozí omnoho väčšie nebezpečenstvo úrazu ako v iných športoch. Športovec, ktorý ich zámerne poruší, je potrestaný vysokými trestami (vylúčenie zo súťaže, zákaz športovej činnosti na určitú dobu alebo aj na celý život). Človek, ktorý nedokáže ovládať svoje emócie, nemôže trénovať úpolový šport. Táto jeho slabosť sa veľmi skoro ukáže na súťažiach. U bežných ľudí sa tento problém nevyskytuje, a preto stále sa zvyšujúce emočné napätie v súvislosti s náročnejšími súťažami zdravému človeku môže len pomôcť zvýšiť kontrolu nad sebaovládaním. Najväčší majstri bojových umení sa nikdy nedostávajú do stavu nepríčetnosti a každý problém riešia triezvo a s čistou hlavou.

Pre úpolistu platí ako jedno z etických pravidiel, vzťahujúcich sa na neho väčšmi než na iných ľudí, že by sa nikdy nemal dostať do úlohy agresívneho útočníka. Neplatia pre neho ani poľahčujúce okolnosti, ktoré by bežnému človeku pomohli, napríklad že bol pod psychickým stresom, frustrovaný, vyprovokovaný a podobne. Na takéto skutočnosti sa úpolista nemôže ani spoliehať ani odvolávať, pretože on má na rozdiel od iných ľudí vo svojich rukách zbraň v podobe bojového športu, ktorý ovláda.

Z dôvodu porovnania nešportujúcich žiakov so žiakmi, ktorí sa aktívne venujú úpolovým športom (džudo, zápasenie) sme realizovali uvedený výskum, v ktorom sme pomocou CPQ testu zisťovali osobnostné kvality žiakov so zameraním na ich agresivitu. Výsledky testovania uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v tabuľkách 38 – 42.

Tabuľka 38 Výsledky testu CPQ (Experimentálna skupina – úpolové športy)

	Meno	Vek	A	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	Q3	Q4	ext.	úzk.	vyr.	nez.
1.	Mato	10	1	4	2	1	2	3	4	6	2	1	1	1	1	3,5	4,9	6,4	1,3
2.	Martin	10	6	5	5	6	9	4	8	5	4	7	2	7	5	6,7	5,2	6,1	5,1
3.	Tomas	11	3	5	8	8	7	4	4	5	5	4	7	5	5	5,3	6,4	6,3	6,3
4.	Boris	11	7	6	3	6	3	10	6	7	4	3	1	6	3	5,4	3,7	4,6	4,3
5.	Simon	12	6	7	4	9	5	4	3	4	1	8	4	3	5	5,6	5,6	6	3,8
6.	Jakub	12	5	9	6	8	8	3	8	5	3	8	6	1	6	7,1	6	7,2	4,8
7.	Matus	12	6	8	2	3	4	8	8	6	4	4	6	7	2	5,4	3,8	5,2	4,4
8.	David	13	7	7	3	4	4	6	7	5	3	4	4	9	1	5,3	3,8	5,1	4,4
9.	Oskar	13	5	7	7	7	9	2	5	1	5	7	2	4	5	6,3	6	7,1	5,4
10.	Robert	13	10	8	4	5	5	6	7	6	3	4	2	5	3	6,6	4,3	4,8	4,1
11.	Simon	13	7	6	7	7	5	1	10	4	4	7	5	4	7	6,9	5,8	7,2	5,1
12.	Andrej	13	7	6	5	8	8	3	4	4	3	8	5	6	5	6,2	5,9	5,7	5,2
13.	Dominik	13	7	5	6	5	5	4	3	6	7	6	5	5	5	5,2	5,9	4,8	5,5
14.	Jakub	12	6	8	4	7	5	2	5	1	3	6	5	6	8	5,5	5,6	6,7	5,3
15.	Filip	12	5	5	7	8	9	1	4	4	7	8	6	2	5	6,4	7	6,7	5,9
16.	Palo	10	8	4	2	1	6	10	6	6	1	1	2	6	1	5,6	3,9	4	2
17.	Edko	10	10	6	8	6	6	4	8	2	4	6	4	2	6	7,4	5,9	6,4	4,6
18.	Martin	11	5	5	5	3	4	5	6	4	4	2	3	4	6	5,1	5,3	6	4,1
19.	Milan	11	8	5	3	1	5	5	5	5	4	5	6	6	6	5,3	5,4	4,6	4
20.	Peter	10	10	7	1	1	3	8	8	3	2	3	4	10	1	5,5	3,1	4,5	3,5
21.	Michal	11	7	3	4	2	3	8	5	6	4	1	4	7	2	4,7	4,5	4,3	2,9
22.	Jan	10	6	6	6	4	8	8	6	1	4	1	2	2	2	6,4	5,1	6,6	4,2
23.	Emil	10	10	4	2	1	4	6	2	10	4	1	2	6	1	4,8	4,5	2,4	3
24.	Lubo	10	10	8	2	2	4	6	2	4	1	1	1	10	1	4,6	3,5	3,4	3,2
25.	Jakub	11	6	6	6	4	8	8	6	10	4	2	1	8	6	5,8	4,7	4	5,4
26.	David	11	8	8	1	2	8	10	10	4	2	6	2	10	1	6,6	2,7	5	3,6
27.	Matus	11	10	2	2	2	6	8	8	6	4	1	6	8	4	6,4	4,7	4,2	4,6
28.	Matej	12	9	9	5	6	5	6	8	2	4	5	2	7	5	6,5	4,2	5,9	5,3
29.	Patrik	11	9	5	4	5	3	8	7	4	6	1	4	8	3	5,7	4,1	4,9	5,6
30.	Maros	12	6	3	8	3	4	5	3	3	4	6	4	1	6	5	6,5	5,7	3,3
31.	Daniel	12	8	8	4	5	3	6	3	5	2	4	4	5	5	5	4,9	4,6	4
32.	Izabela	10	6	6	3	4	5	5	8	5	1	6	3	5	5	5,9	4,7	6	3,1
33.	Vanda	12	5	5	8	2	3	2	5	6	9	6	5	4	8	4,6	6,3	5,6	5,6
34.	Nina	12	9	8	2	3	6	8	8	4	1	2	2	10	1	6,1	3,1	5,3	3,6
35.	Dominika	10	9	1	4	3	4	7	3	8	8	3	3	6	3	5,1	5,1	3,4	4,8
36.	Karin	13	7	5	5	3	2	6	4	6	4	4	1	9	5	4,2	4,4	4,2	4,4
37.	Karin	13	8	5	9	10	5	4	6	3	7	8	7	5	7	6,5	6,3	6,3	7
38.	Michaela	13	4	9	6	8	9	3	10	3	1	6	4	5	3	7,1	5	7,8	4,8
39.	Lucia	13	5	8	6	6	5	3	5	3	5	6	4	3	6	5,5	5,7	6,6	5

Tabuľka 39 Výsledky testu CPQ (experimenálna skupina – úpolové športy)

primárny faktor	priemer	sekundárny faktor	priemer
A	7	Extraverzia	5,71
C	6	Vysoká úzkostlivosť	4,96
D	4,6	Vyrovnanosť	5,43
E	4,5	Nezávislosť	4,42
F	5,3		
G	5,4		
H	5,9		
I	4,6		
N	4,4		
Q3	5,6		
Q4	4,1		

V tabuľke 39 sú uvedené priemerné hodnoty sledovaných faktorov v experimenálnej skupine.

Pri výslednom hodnotení žiakov tejto skupiny boli hodnoty jednotlivých faktorov nasledovné:

Faktor A – priemerná hodnota je 7; minimálna 1 a maximálna 10.

Faktor C – priemerná hodnota je 6; minimálna 1 a maximálna 8.

Faktor D – priemerná hodnota je 4,6; minimálna 1 a maximálna 9.

Faktor E – priemerná hodnota je 4,5; minimálna 1 a maximálna 8.

Faktor F – priemerná hodnota je 5,3; minimálna 2 a maximálna 7.

Faktor G – priemerná hodnota je 5,4; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor H – priemerná hodnota je 5,9; minimálna 2 a maximálna 7.

Faktor I – priemerná hodnota je 4,6; minimálna 1 a maximálna 10.

Faktor N – priemerná hodnota je 4,4; minimálna 4 a maximálna 8.

Faktor Q3 – priemerná hodnota je 5,6; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor Q4 – priemerná hodnota je 4,1; minimálna 1 a maximálna 7.

Tabuľka 40 Výsledky testu CPQ (Kontrolná skupina – žiaci 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa úpolom)

	Meno	vek	A	C	D	E	F	G	H	I	J	N	O	Q3	Q4	ext.	úzk	vyr.	nez.
1.	Martin	10	4	5	5	6	3	5	3	7	7	1	6	6	6	4,2	5,6	5,1	6,3
2.	Peter	11	8	8	5	7	10	4	8	2	1	8	4	4	5	7,7	5,5	6,7	4,3
3.	Samo	10	3	4	5	1	3	4	6	7	7	5	7	6	7	4,1	5,7	5,5	5
4.	Ján	10	3	2	8	6	7	8	3	6	3	7	5	3	8	5,1	6,7	5,5	4,4
5.	Richard	11	5	7	2	3	3	8	8	8	6	4	5	6	5	5,1	4,1	5,1	4,8
6.	Peter	11	6	5	3	4	3	7	7	6	5	5	7	7	3	5,1	4,5	5,2	4,7
7.	Dominik	11	5	5	4	3	6	5	5	7	4	4	4	6	6	5,1	5,4	5	4,5
8.	Jozef	11	5	5	5	7	5	3	5	4	3	7	4	2	8	5,7	6,2	6,6	4,1
9.	Marek	11	4	5	2	6	6	5	6	5	6	7	2	7	4	5,3	4,6	6	6
10.	Štefan	11	4	5	2	5	6	6	5	5	5	7	7	6	5	5,1	5,3	5,7	4,8
11.	Marek	12	6	8	7	4	5	4	8	7	4	8	5	3	7	6,1	5,6	5,8	4,4
12.	Ján	12	5	3	4	6	5	6	3	8	7	7	7	5	5	4,9	5,9	4,7	5,4
13.	Michal	12	3	5	7	5	4	5	1	6	7	8	7	2	7	4,1	6,7	5,4	5,1
14.	Michal	12	6	6	7	4	4	4	5	7	3	6	5	5	7	5,1	5,8	5,1	4,4
15.	Matej	11	3	5	8	6	3	4	6	7	6	5	4	5	5	4,7	5,5	6,1	5,4
16.	Dávid	11	6	6	3	3	7	4	8	1	3	7	5	5	5	6,2	5,2	6,8	3,8
17.	Adam	10	9	8	3	5	6	5	6	4	5	2	2	5	5	6,4	4,7	5,3	5,1
18.	Marek	12	7	8	4	3	5	7	6	1	1	4	2	9	4	5,2	4	5,5	4
19.	Martin	12	9	9	6	5	6	6	9	3	1	6	2	5	5	7	4,5	6	3,9
20.	Jozef	11	6	5	6	4	3	5	4	5	7	9	7	2	7	5	6,2	5,5	4,6
21.	Tomáš	12	2	4	5	6	6	2	4	3	4	8	3	2	4	5	6,1	7,2	4,6
22.	Martin	10	9	5	4	4	6	9	6	2	3	4	2	7	2	6,1	4,2	5	4
23.	Michal	12	6	5	6	4	6	6	5	3	4	5	3	5	9	5,5	5,8	5,7	4,8
24.	Patrik	10	8	9	5	3	6	5	6	4	4	3	3	7	8	5,8	5	5,1	5,4
25.	Anton	10	4	9	4	3	7	7	5	2	4	6	3	5	7	5,6	5	6,3	4,6
26.	Miško	10	7	9	7	6	7	4	8	3	2	7	4	9	5	6,3	4,8	6,1	5,5
27.	Matúš	11	8	2	5	6	7	5	7	2	6	6	3	7	9	6,5	5,8	6	5,8
28.	Marek	10	8	7	1	2	7	8	4	3	3	6	2	7	5	5,5	4,4	4,5	3,7
29.	Stano	12	6	6	6	4	7	7	6	1	3	6	1	5	7	4,9	5,2	6,2	4,2
30.	Roman	11	7	5	6	5	6	8	5	3	5	6	4	2	8	6,1	5,9	5,7	4,6
31.	Adam	12	8	9	2	3	7	7	9	3	2	3	1	7	2	6,6	3,5	5,7	3,8
32.	Jakub	12	10	10	4	8	2	8	8	1	2	6	1	6	2	6,4	3,2	6	4,1
33.	Aňa	12	7	6	5	6	3	4	5	8	8	7	5	7	7	5,1	5,3	4,7	6,3
34.	Dana	12	10	8	1	2	1	6	8	5	4	3	1	7	1	5,5	3	4,7	3,3
35.	Katka	12	9	9	6	3	5	3	4	4	3	7	5	3	8	5,8	6	5,1	4,1
36.	Maria	11	8	8	4	2	3	6	3	8	4	3	3	5	4	4,7	4,7	3,7	3,9
37.	Iva	11	4	2	3	3	3	8	4	6	10	6	5	5	9	4,2	5,6	5	5,6
38.	Anna	12	9	8	3	3	2	7	4	9	3	5	1	7	4	4,8	3,9	3,3	3,6
39.	Nina	11	9	6	2	4	3	7	8	4	3	1	2	9	2	5,7	3,4	5	4,3

Tabuľka 41 Výsledky testu CPQ (kontrolná skupina – žiaci 2. stupňa ZŠ nevenujúci sa úpolom)

primárny faktor	priemer	sekundárny faktor	priemer
A	6,3	Extraverzia	5,47
C	6,2	Vysoká úzkostlivosť	5,09
D	4,51	Vyrovnanosť	5,48
E	4,36	Nezávislosť	4,65
F	4,97		
G	5,69		
H	5,67		
I	4,62		
N	5,51		
Q3	5,41		
Q4	5,56		

V tabuľke 41 sú uvedené priemerné hodnoty sledovaných faktorov v kontrolnej skupine.

Pri výslednom hodnotení žiakov tejto skupiny boli hodnoty jednotlivých faktorov nasledovné:

Faktor A – priemerná hodnota je 6,3; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor C – priemerná hodnota je 6,2; minimálna 4 a maximálna 10.

Faktor D – priemerná hodnota je 4,51; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor E – priemerná hodnota je 4,36; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor F – priemerná hodnota je 4,97; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor G – priemerná hodnota je 5,69; minimálna 4 a maximálna 8.

Faktor H – priemerná hodnota je 5,67; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor I – priemerná hodnota je 4,62; minimálna 1 a maximálna 7.

Faktor N – priemerná hodnota je 5,51; minimálna 4 a maximálna 9.

Faktor Q3 – priemerná hodnota je 5,41; minimálna 4 a maximálna 9.

Faktor Q4 – priemerná hodnota je 5,56; minimálna 1 a maximálna 7.

Tabuľka 42 Výsledky testu CPQ v porovnaní experimentálnej a kontrolnej skupiny

Experimentálna skupina	priemer	Kontrolná skupina	priemer
Primárne faktory:		**Primárne faktory:**	
A	**6,95**	A	**6,3**
C	5,95	C	6,2
D	4,55	D	4,51
E	4,54	E	4,36
F	5,3	F	4,97
G	5,39	G	5,69
H	5,89	H	5,67
I	4,64	I	4,62
N	**4,41**	N	**5,51**
Q3	5,59	Q3	5,41
Q4	**4,1**	Q4	**5,56**
Sekundárne faktory:		**Sekundárne faktory:**	
extraverzia (ext.)	5,71	extraverzia (ext.)	5,47
úzkostlivosť (úzk.)	4,96	úzkostlivosť (úzk.)	5,09
vyrovnanosť (vyr.)	5,43	vyrovnanosť (vyr.)	5,48
nezávislosť (nez.)	4,42	nezávislosť (nez.)	4,65

Pri porovnaní výsledných hodnôt v experimentálnej a kontrolnej skupine sme prišli k záverom, že úpoly vo svojej podstate agresivitu ako osobnostnú črtu neznižujú. Nasvedčujú tomu takmer identické hodnoty namerané v oboch skupinách. Najvýraznejšie rozdiely boli zistené vo faktore Q4 (uvoľnený – napätý), kde nám vyšlo, že úpolisti sú viac uvoľnenejší ako žiaci kontrolnej skupiny. Ďalší výraznejší rozdiel sme zaznamenali pri porovnaní hodnôt vo faktore N (priamy – ľstivý), kde sme zistili, že respondenti praktizujúci úpolové športy sa viac približujú k ľavému pólu našej 10-bodovej hodnotiacej škály (priamy, ľahko sa nechá emocionálne vtiahnuť), pričom respondenti kontrolnej skupiny sú viac naklonení k pravému pólu (ľstivý, zákerný). Menší rozdiel bol zaznamenaný vo faktore A (chladný – srdečný) v pomere 6,3 – 6,95.

Zistené rozdiely pre ostatné faktory sú štatisticky nevýznamné. Sme presvedčení, že úpolové športy dokonca čiastočne podporujú zdravú agresivitu – potrebu bojovnosti, súťaživosti, rivality a presadenia sa. Podľa našej mienky úpoly agresivitu neznižujú, ale usmerňujú ju podľa určených pravidiel, čiže keď má človek jasne vymedzený priestor, kde je agresívne správanie prípustné, prípadne priamo žiadané, potom sú agresívne prejavy menej časté v iných každodenných situáciách.

Na problematiku agresivity žiakov 2. stupňa ZŠ, ktorí sa venujú vybranému úpolu a žiakov nevenujúcich sa žiadnemu z úpolov, sme sa pozreli z rôznych hľadísk. Zistili sme, že deti venujúce sa vybranému úpolu javia približne rovnakú výšku agresivity ako deti, ktoré sa úpolom nevenujú. Výsledné hodnoty osobnostného dotazníka CPQ dokonca naznačujú, že úpolisti javia mierne zvýšenú tendenciu k zdravej agresivite. . Treba však podotknúť, že výsledky výskumu tiež poukazujú na fakt, že úpolisti sú disciplinovanejší, sebavedomejší a dokážu sa lepšie ovládať ako bežná populácia.

Stupeň agresivity žiakov 2. stupňa ZŠ v experimentálnej a kontrolnej skupine sa pohyboval v priemerných hodnotách. Medzi oboma skupinami sme tak nezaznamenali významné rozdiely vo faktoroch týkajúcich sa agresivity.

CPQ test zisťoval okrem agresivity ďalších 13 dôležitých morálnych vlastností dieťaťa. Žiadna z hodnôt nenaznačovala, že úpoly negatívne vplývajú na povahu a správanie dieťaťa. Väčšina získaných údajov sa pohybovala v priemerných hodnotách. Niektoré namerané hodnoty dokonca naznačujú, že úpoly pozitívne pôsobenia na zmeny v povahe a správaní sa dieťaťa. Konkrétne sa jedná o zistenú väčšiu uvoľnenosť, priamosť a srdečnosť u úpolistov. Z rozhovoru s rodičmi tiež vyplýva, že úpoly pozitívne pôsobia na sebavedomie, disciplínu a priebojnosť u detí.

Na základe zistených skutočností odporúčame, aby sa úpolom a úpolovým cvičeniam venovalo viac priestoru tak v školskej, ako aj v záujmovej mimoškolskej činnosti. Zdravá agresivita, priebojnosť, sebapresadenie je v živote každého človeka v dnešnej dobe nutnosťou. Ak k tomu pridáme etické princípy viacerých úpolových športov, dospejeme k záveru, že úpoly môžu dieťaťu výrazne pomôcť na jeho ceste životom.

4.5Návrh vyučovania džuda v rámci tematického celku Úpoly na 2. stupni základnej školy

Predložený program bol vypracovaný na základe realizovaného pedagogického experimentu a dlhoročných trénerských skúseností.

Vyžitie džuda na hodinách telesnej výchovy v rámci vyučovania úpolov.

5.ročník – rozsah 15 hodín

1. Úpolové cvičenia a úpolové hry – rozsah 5 hodín

Úpolové cvičenia

- špičkový tanec, o ťapnutie po zadku, mínové pole, kohútie zápasy, súboj bocianov, pretláčanie, preťahovanie, vezmi súperovi plnú loptu, vezmi súperovi šatku, nedovoľ súperovi vstať.

Úpolové hry

- na dušičky, boj o územie, prerážanie steny, dostaň sa von z kruhu, nedovoľ súperovi preniknúť do kruhu, preťahovanie lanom, na kráľa.

2. Nácvik pádových techník – rozsah 5 hodín

- **pád vzad uširo-ukemi**

Pri páde vzad dopadá džudista na chrbát. Najviac chránenou časťou tela pri páde vzad musí byt zátylok, preto sa pri páde vzad nesmie zátylok dotknúť tatami. Pohľad džudistu pri páde vzad smeruje na uzol opasku, bradu má pritisnutú k hrudi. Hornú časť tela musí stočiť do oblúka (kolíska). Žiadna časť tela sa nesmie dotknúť tatami tvrdo, ale celé telo sa musí zvinúť mäkko. Pri páde musia byť nohy spolu a po páde sa musia prirodzene zodvihnúť. Dlane oboch rúk sa dotýkajú tatami v momente, keď sa telo prevaľuje na chrbát (dlane sa musia dotknúť tatami súčasne s celou natiahnutou pažou, ktorá zviera s telom asi 45° uhol). Treba dbať na to, aby ruky neboli ani veľmi blízko pri tele, ani priveľmi ďaleko od tela.

Metodický postup pri nácviku:

1. Ľahneme si tvárou priamo hore, s predpaženými, prekríženými rukami, pritiahnutou bradou k hrudníku, podvihnutou hlavou a oči uprieme na uzol opasku. Dlane oboch

rúk súčasne švihom spúšťame na tatami. Ruky a telo zvierajú medzi sebou približne 45° uhol. Celou rukou prudko udrieme o tatami.

Odporúčame ruky v predpažení prekrížiť, aby pri údere boli vedené po väčšej dráhe, a tým nadobudli väčšiu razanciu.

2. Sadneme si, obe nohy natiahneme pred seba a obe ruky predpažíme prekrížiac ich. Keď horná časť tela padá priamo vzad (stočená do kolísky), nohy dáme spolu a padneme ako v prvom cvičení. Pritiahneme bradu a nadvihneme hlavu. Ruky a telo musia byť v rovnakej polohe ako v prvom prípade.
3. Drep, obe päty podvihnúť z tatami, kolená pokrčiť. Ruky natiahneme v predpažení (prekrížiť). Padneme na chrbát tak, aby sa tatami najskôr dotkla sedacia časť. V momente prevalenia cez chrbát, udrieme oboma rukami o tatami.
4. Stoj roznožený, chodidlá na šírku ramien, ruky prekrížené v predpažení. Za súčasného krčenia kolien znižujeme ťažisko tela a padneme ako pri cvičení 3.
5. Pád z postoja. Urobíme 2-3 kroky dozadu a padneme ako pri cvičení 4. Po vydarenom páde sa zodvihneme a znova sa postavíme na nohy.

Obrázok 15 Pád vzad

Pád vzad - z postoja

- **pád bokom joko-ukemi**

Metodický postup pri nácviku:

1. Zo sedu padneme tak, že sa telo otočí vpravo. Pravou rukou udrieme na tatami. Pád urobíme striedavo vpravo i vľavo. Bradu pritiahneme k hrudi a nohy držíme počas pádu spolu.

2. Z podrepu presunieme pravú nohu popred telo doľava tak, aby telo po vytvorenej naklonenej rovine padlo na tatami vpravo. Pravá ruka sa zároveň presunie do výšky ľavého ramena, odkiaľ pri dotyku pravého boku s tatami udrie na tatami. Pád skúšame na obe strany.
3. V prirodzenom postoji ukročíme ľavou nohou, pravú nohu posunieme popred telo vľavo. Nakloníme telo vpravo. Z tejto polohy (súčasne krčiť ľavú nohu a upažovať pravú ruku vľavo) urobíme pád na pravý bok. Ruka udiera na tatami ako pri predchádzajúcom cvičení. Nácvik opakujeme na obe strany.

Obrázok 16 Pád nabok

Pád nabok z postoja

- **pád dopredu kotúľom cez ruku mae-ukemi**

Zaujať pravý základný postoj (migi-šizen-tai).

Predklon. Ľavú ruku položiť dlaňou prstami vpravo vpred na tatami tak, aby bola rovnako vzdialená od oboch chodidiel. Podrep a pravú ruku si položiť na pravé koleno. Oprieť sa o ľavú ruku a postaviť sa na prsty nôh. Vydržať v tejto polohe a pravú ruku položiť dlaňou vedľa ľavej tak, aby prsty smerovali dozadu a lakeť dopredu. Odraziť sa ľavou nohou dopredu tak, aby sa telo kotúľalo dopredu najprv cez lakeť pravej ruky, rameno, chrbát, boky a dopadlo na ľavý bok a ľavú vystretú ruku. Hlavu pritom treba pritiahnuť k ľavému ramenu. Keď sa ľavé rameno dotkne tatami, udrieť natiahnutou ľavou pažou na tatami.

Metodický postup pri nácviku:

1. Zaujmeme polovzpriamenú polohu tak, aby horná časť tela bola predklonená. Počas pádu neprekrižujeme nohy a dbáme na to, aby päty neudreli na tatami. Ľavá noha je natiahnutá a dopadá na tatami na stehno, lýtko a vonkajšiu časť priehlavku. Pravá noha, pokrčená v kolene, dopadá chodidlom na tatami tak, aby sa kolená vzájomne nezrazili. Pravá ruka sa po dopade presunie na uzol opasku.
2. Zo základného postoja vykročíme pravou nohou priamo vpred. Pravú ruku položíme dlaňou na tatami asi 15 cm pred pravé chodidlo (prstami dozadu). Pád urobíme ako v predchádzajúcom cvičení, netreba však znížiť boky. Po zvládnutí pádu cez pravú (ľavú) ruku možno nacvičovať pád tak, aby sa ľavá (pravá) ruka nedotkla tatami. Ľavú (pravú) ruku treba nechať v normálnej polohe pri tele.

Obrázok 17 Pád dopredu

Pád dopredu kotúľom

Nácvik techník na zemi – rozsah 5 hodín

- **Základné držanie za šerpu hon-kesa-gatame**

Napriek tomu, že je to chvat, ktorý možno ľahko nasadiť, všeobecne sa tvrdí, že je skutočne ťažké dobre sa ho naučiť. Keď však tento chvat zvládnete, môžete pomocou neho kontrolovať súpera, ktorý je väčší a silnejší ako vy.

Technika držania:

1. Predpokladajme, že súper leží na chrbte a že naň útočíte z jeho pravej strany. Musíme sa pritlačiť na hrudník súpera celou plochou nášho hrudníka až po brušnú oblasť.
2. Ľavou rukou uchopím pravý rukáv súpera z vonkajšej strany a zároveň ňou zablokujeme ohnutý lakeť súpera. Ľavým podpažím kontrolujeme zápästie jeho pravej ruky, pevne ho zvierame, aby ho nemohol vytiahnuť, ani ním voľne pohybovať.

Znížime svoje bedrá a pevne pritisneme stehno pravej nohy, ktorá je natiahnutá vpred (vonkajšou hranou malíčka sa dotýka tatami).

3. Pravou rukou chytíme, cez súperove ľavé rameno, jeho golier ma pravom ramene vzadu, takže súperov krk leží na našom predlaktí.
4. Koleno pravej nohy musíme mať v tomto okamihu trochu nižšie ako je pravý lakeť súpera. Ľavú nohu máme ohnutú a natiahnutú vzad tak, aby sa vnútorná strana kolena dotýkala tatami. Obe nohy máme v kolenách ohnuté a roztiahnuté – pravú nohu vpred a ľavú vzad, čím získame väčšiu stabilitu.
5. Hlavu dvíhame. Je v priamej línii s hornou časťou nášho trupu. Otáčame ju vľavo, znižujeme hornú časť tela a pravou časťou nášho hrudníka a pravým ramenom, zvierame súperove pravé podpažie. Tým, že sa nad súpera nakláňame, napíname svaly celého tela a tlačíme súpera hmotnosťou celého tela dole, znemožňujeme mu dostatočné a pravidelné dýchanie. Tento spôsob držania mu zároveň znemožňuje voľne hýbať krkom a hornou časťou trupu.

Poloha hlavy:

Čelo tlačíme smerom k tatami. Tento tlak musíme zvyšovať hlavne vtedy, ak je náš súper vyšší či ťažší ako my. Ak sa súper snaží uniknúť na ľavú stranu, stačí skloniť hlavu len tak ďaleko, aby narušila smer pôsobenia sily jeho hlavy.

Základné prvky chvatu:

1. Pridržíme súpera pravou stranou svojho tela (vrátane brucha) a pevne ho tlačíme dole.
2. Držanie súperovho tela nesmie byť príliš kŕčovité, telo nesmieme mať pri držaní príliš napnuté, lebo by sme neboli schopní eliminovať pohyby súpera.

Obrázok 18 Hon-kesa-gatame

❖ **Držanie za šerpu zozadu uširo-kesa-gatame**

Technika držania:

1. Súper leží na chrbte. Ihneď zaujmeme pozíciu na jeho pravej strane blízko hlavy, tesne za jeho pravým ramenom, čiastočne sme k nemu obrátení chrbtom. Ľavým bokom, bruchom a hrudníkom sa tesne dotýkame súperovho pravého ramena a hrudníka.
2. Pevne zablokujeme súperovo pravé zápästie svojím pravým podpažím.
3. Ľavú ruku premiestnime ponad súperovo ľavé rameno k ľavej strane jeho hrudníka, zvyčajne zvonka jeho paže a uchopíme ľavú stranu jeho pása zasunutím palca dovnútra.
4. Ľahko otvoríme ľavý lakeť a položíme ho na tatami. Ak je umiestnený zvonku súperovej ľavej paže, silne ním stláčame nadlaktie súperovej paže. Ľavú časť stredu nášho tela a ľavý bok mierne vysunieme. Ľavú nohu natiahneme vpred, vonkajšou stranou proti tatami. Pravá noha v tejto fáze býva najčastejšie natiahnutá vzad, spodnou časťou predkolenia proti tatami. Súperovi znemožňujeme protiakciu najčastejšie výmenou polohy nôh.
5. Ľavou stranou hrudníka silne tlačíme proti súperovmu krku. Hornú časť tela máme ľahko vytočenú vpravo vpred. V tomto postavení sme schopní súpera plne znehybniť.

Poloha hlavy:

Hlava tvorí predĺženú os trupu, jej polohy závisí od polohy nôh.

Základné prvky chvatu:

1. Kontrolujeme súperovu pravú pažu a držíme ju pevne pod svojím pravým podpažím pravou rukou. Ľavou rukou držíme ľavú stranu súperovho pása, pričom ľavým lakťom priťahujeme k sebe jeho trup.
2. Obe nohy držíme roztiahnuté ďaleko od seba a súpera ovládame tlakom hmotnosti svojho tela v smere jeho hlavy. Tlak sústreďujeme do ľavej časti hrudníka a od brucha až po boky.

Obrázok 19 Uširo-kesa-gatame

Uširo-kesa-gatame

- **Držanie zovretím ramena kata-gatame**

Je to jedna z techník, pomocou ktorých môže aj malý džudista udržať veľkého a silného súpera.

Technika držania:

1. K ukemu (obranca) ležiacemu na chrbte pristúpime z jeho ľavej strany.
2. Ľavým kolenom silne pritlačíme do ukeho ľavého boku. Pravou rukou stisneme jeho ľavé nadlaktie (bližšie k ramenu než k lakťu). Jeho ľavú ruku držíme medzi ľavou stranou svojej tváre a ľavým uchom. Týmto spôsobom kontrolujeme jeho ruku. Potom svoju ľavú ruku vsunieme zhora, ponad jeho pravé rameno doľava a pritisneme spolu jeho plece a hlavu o svoje ľavé rameno.
3. Zovrieme do päste ľavú a pravú ruku (dlane sú jedna v druhej). Lakeť pritiahneme k sebe.
4. Pravú nohu natiahneme priečne vpravo vzad.
5. Obe nohy podvihneme tak, že sa žinenky dotýkajú iba prsty nôh a ľavé koleno a takto držíme súpera.

Upozornenie: Treba kontrolovať ľavú ruku súpera a tlačiť ju tam, kde je najslabšia, teda kde môže najmenej sústrediť silu dostačujúcu na obranu. Súpera škrtíme zvieraním jeho krku a jeho ľavej ruky. Ľavé koleno pevne pritlačíme o súperov bok tak, aby sa nemohol svojim kolenom pritiahnuť k nášmu telu.

Obrázok 20 Kata-gatame

- **Priečne držanie joko-šiho-gatame**

Technika držania:

1. Útočíme z pravej strany ležiaceho súpera. Pravou rukou siahneme medzi jeho nohy popod ľavé stehno tak, aby sme dostatočne pevne uchopili jeho pás vľavo a prípadne i viac vzadu.
2. Ľavú ruku zasunieme zo súperovej pravej strany ramena pod jeho krk, dostatočne hlboko a pevne uchopíme jeho golier vzadu alebo až vľavo vpredu.
3. Kolená roztiahneme od seba tak, aby pravé bolo priložené tesne na súperovo pravé bedro a ľavé blízko jeho pravého podpažia. Vnútorné strany oboch chodidiel oprieme o tatami.
4. Vytvoríme čo najužší kontakt medzi svojim hrudníkom a hrudníkom a bruchom súpera, znížime boky, spevníme dolnú časť brucha, znížime hlavu a tlačíme súpera dole.
5. Súperova pravá paža môže byť zachytená aj medzi nadlaktím našej ľavej paže a hornou časťou nášho ľavého stehna. Odpor súpera sa snažíme eliminovať presunom v smere svojich bokov.
6. Bradu alebo tvár mocne tlačíme do súperovho brucha, alebo do dolnej časti jeho hrudníka.

Upozornenie: Úchop našej ruky musí byť dostatočne hlboký, ak je to možné, až na ľavej strane súperovho goliera. Ľavým ramenom pritlačíme súpera na tatami a ľavý lakeť priťahujeme späť k svojmu telu.

Základné prvky chvatu:

1. Napriek tomu, že pri tejto technike spravidla môžeme kontrolovať pravou nohou súperovu pravú nohu a ľavou nohou ľavú stranu jeho hrudníka, musíme byť stále pripravení prispôsobiť polohu svojich nôh súperovým pohybom tak, aby sme ich včas eliminovali. Súper sa totiž obvykle snaží uniknúť prudkým zmietaním tela napravo i naľavo, aby sa pretočil. Tieto jeho pohyby budú neúčinné, ak včas natiahneme jednu alebo obe nohy a zdvíhame, alebo znižujeme boky. Je dobré, ak sa tatami dotýkame iba prstami chodidiel natiahnutej nohy.
2. Ak sa súperovi podarí vsunúť pravé koleno medzi jeho a naše telo, môžeme vytočiť boky vľavo, sadnúť si na pravý bok, natiahnuť pravú nohu vpred a ľavú vzad, alebo podľa jeho pohybov použiť opačnú polohu.
3. Ak chceme eliminovať snahu súpera vtlačiť pravú nohu medzi neho a nás, vytočíme svoje bedrá vľavo, presunutím svojej pravej (kľačiacej) nohy pod ľavú tzv. strihovým pohybom, aby sme ju udržali v potrebnej vzdialenosti. Je to okamžité prekríženie nôh (pravej vpredu, ľavej vzadu). Až po odvrátení súperovho útoku sa vraciame švihovým pohybom bedier a nôh do pôvodnej polohy.

Obrázok 21 Joko-šiho-gatame

Joko-šiho-gatame

❖ **Pozdĺžne držanie** **kuzure-tate-šiho-gatame**

Na súperovi, ktorý leží na chrbte, ležíme rozkročmo.

Technika držania:

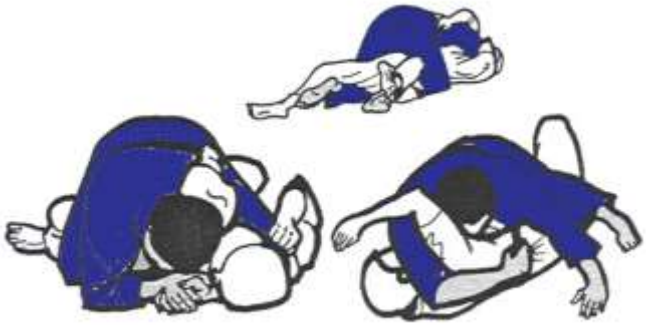
1. Súper leží na chrbte. Zablokujeme ho tak, že nohami tlačíme jeho trup a prsia.

2. Ľavú ruku položíme ponad jeho pravé rameno na jeho šiju a uchopíme zadnú časť jeho goliera palcom dnu.
3. Pravú ruku položíme popod jeho ľavú pazuchu a objímeme ňou rameno tak, že jeho ľavú ruku podvihneme priamo hore.
4. Vnútornú stranu jeho ľavého lakťa pritisneme o svoje pravé rameno a pravou rukou z ľavej strany uchopíme svoj golier; palec smeruje dovnútra.
5. Silno stisneme súperovo telo medzi kolenami a chodidlami.
6. Nakloníme hornú časť tela dopredu a ľahneme si na hornú časť súperovho ramena (rovnobežne s ňou).
7. Tvár položíme na tatami.

Odporúčania: Hlavu súpera treba stále kontrolovať. Pri úchope sa treba pripraviť tak, aby bolo možné vzápätí urobiť páku ude-gatame.

Dôležité zásady: Ľavú ruku položíme prstami zvrchu na vnútornú časť ľavého zápästia súpera. Pohybom oboch rúk môžeme ohnúť lakeť a urobiť páku.

Obrázok 22 Kuzure-tate-šiho-gatame



Kuzure-tate-šiho-gatame

6. ročník – rozsah 15 hodín

1. Úpolové cvičenia a úpolové hry – rozsah 2 hodiny
2. Zdokonaľovanie pádových techník – rozsah 3 hodiny
3. Zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 5 hodín

4. Nácvik techník v postoji – rozsah 5 hodín

- **Bedrový prehod o-goši**

Nácvik:

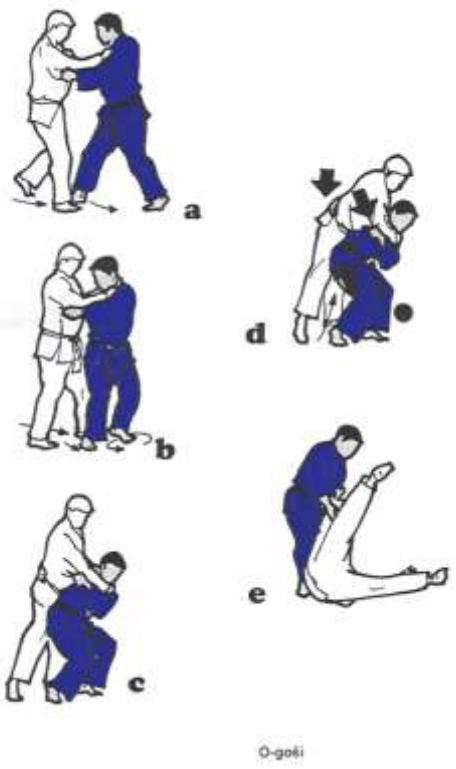
1. Uke (obranca) aj tori (útočník) stoja v pravom postoji.
2. Vychýlenie súpera rukami priamo vpred tak, že súper musí vykročiť pravou nohou vpred.
3. Zároveň presunieme pravú nohu pokrčenú v kolene pred súperovu pravú nohu.
4. Po došľapnutí sa začíname otáčať na špičke vľavo a zároveň zašvihujeme ľavú nohu vľavo vzad.
5. Presúvame pravú ruku popod ukeho ľavú pazuchu, prechytávame vzadu opasok a pritláčame súpera na svoje bedrá.
6. vystretím v kolenách podvihneme boky, ľavou rukou ťaháme stále priamo dole vpred a zároveň priťahujeme pravou rukou súpera na svoje telo. Súpera hádžeme cez svoje boky priamo vpred.

Dôležité zásady:

1. Niektorí džudisti s väčšou silou málo využívajú vplyv poklesu a stúpania ťažiska, teda prácu kolien. Pre pochopenie zmyslu go-kyo má základný význam aj otázka vzťahu tela ukeho a toriho.
2. Ak uke padá dopredu, tori nesmie príliš skoro vystrieť kolená, lebo to zastaví kake (hod).
3. Tori sa nesmie zlomiť v drieku, ale musí sústreďovať všetku silu do brucha.
4. Niekedy je ťažko rozlíšiť o-goši a uki-goši. Pri prvej technike padá uke cez boky toriho, pri druhej sa točí okolo nich podľa rotácie tela toriho.

Upozornenie: Pravou rukou nemôžeme súpera k sebe pritisnúť, kým sme nedokončili obrat.

Obrázok 23 O-goši



- **Vonkajší podraz nohou o-soto-gari**

Nácvik:

1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.
2. Zatlačíme súpera (ukeho) a pravou nohou vykročíme vpred, aby on ľavou nohou zakročil nazad.
3. Keď sa súper pokúša o vychýlenie, pokrčíme ľavé koleno a nohu. S natiahnutými prstami na nohe sa postavíme zvonku, blízko súperovej pravej nohy.
4. Zároveň vychýlime súpera vpravo vzad, a to tlakom pravého predlaktia na ukeho hrudník a ťahom ľavej ruky k svojmu hrudníku.
5. Svoj ľavý lakeť držíme pri tele a ďalej tlačíme súpera na jeho zaťaženú pravú stranu.
6. Pravý bok presúvame mierne vľavo vpred, pravú nohu pretiahneme tesne popri vonkajšej strane ukeho pravej nohy do mierneho náprahu.
7. Natiahneme prsty pravej nohy. Pravý bok musíme mať za súperovým bokom.

8. Potiahneme ľavou rukou vľavo dole, zatlačíme pravou a zároveň podrazíme súperovu zaťaženú pravú nohu, svojou pravou nohou (podrážame zadnou časťou stehna a lýtka ukeho pravú nohu na tých istých miestach).
9. Celý pohyb gari (kosenia) vychádza z ľavého bedrového kĺbu toriho (teda nášho), okolo ktorého sa pravá časť nášho tela a noha otáča ako vo váhe, pričom trup predkláňame. Pád je veľmi tvrdý a nebezpečný, ak uke pri hode dopadne na hlavu alebo väzy.

Dôležité zásady:

1. Tori musí stáť zvonku pravej nohy ukeho.
2. Keď prechádzame ľavou nohou na vonkajšiu ukeho stranu, musíme mať ukeho priamo proti sebe.
3. Musíme otočiť prsty ľavej nohy k ukeho pravej päte.
4. Aby sme udržali kontakt s ukem, musíme držať jeho lakeť pritisnutý k telu smerom dole.
5. Pri kake otáčame bradu a smerujeme hlavou dolu na úroveň bedier, nesmieme sa však zlomiť v páse.
6. Podmetať treba celým telom, udržujúc pravú nohu v jednej rovine s trupom, a to tak, ako je to najviac možné.
7. Šikmý hod spočíva v utvorení kontaktu našich nôh a ukeho v celej rovine od päty až po boky. Hrana nášho chodidla je napnutá, prsty na začiatku pohybu (kosenie – gari) sú tesne nad tatami.
8. Podmetáme trochu šikmo, zľahka otáčame hrudník dopredu vľavo.
9. Keď sa uke odlepí od tatami, napriamujeme sa pohybom, ktorý má opačný smer, v akom bolo jeho podkosenie, aby sme si zachovali rovnováhu a kontrolovali pád.

Obrázok 24 O-soto-gari

7. ročník – rozsah 15 hodín

1. Zdokonaľovanie pádových techník – rozsah 2 hodiny
2. Zdokonaľovanie techník na zemi – rozsah 3 hodiny
3. Zdokonaľovanie techník o-goši, o-soto-gari – rozsah 3 hodiny
4. Nácvik techník – rozsah 5 hodín
5. Zápas na zemi s využitím nacvičených techník – rozsah 2 hodiny

- **Podmet chodidlom de-aši-barai**

Nácvik:

1. Tori a uke stoja v pravom základnom postoji.

2. Najprv pravou nohou zakročíme predĺženým krokom vzad a zároveň ťaháme pravou rukou. V momente, keď nasleduje náš krok vykračujúc ľavou nohou vpred, uvoľníme ťah pravej ruky.
3. Vodiac ukeho za sebou, zakročíme znovu krok nazad ľavou nohou. Tieto dva pohyby musia byť súvislé a voľné.
4. Keď uke vykročuje pravou nohou vpred, primerane zatiahneme ľavou rukou ukeho za pravý rukáv pred svojim telom vpred.
5. Keď uke dostupuje na pravú nohu, ľavou nohou je podmetneme v smere jej pohybu.
6. Zároveň s podmetnutím zatiahneme ľavou rukou rovno dole.
7. Uke padá na tatami k špičkám našich nôh.

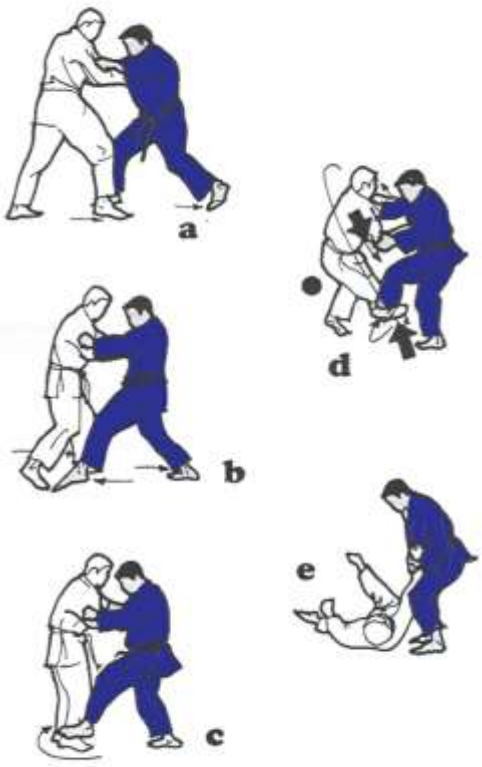
Dôležité zásady:

Úspech tejto techniky spočíva v princípe využitia správneho momentu bez veľkého úsilia a vyžaduje ten druh intuície, ktorý je blízky tomu, ktorý sa obyčajne nazýva „šiesty zmysel“.

Tori sa nesmie zohnúť pri kake dopredu, ale podmetá chodidlom ľavej nohy, ktorá je v jednej línii s telom od ramena až po prsty na nohe. Všetka sila pritom musí vychádzať z brucha.

Tori podmetá pätu ukeho pravej nohy. Silu sústreďuje do malíčkovej hrany chodidla rovno po tatami. Uke sa musí kĺzať po tatami, netreba ho nadvihovať. Tori musí zostať uvoľnený a nesmie stuhnúť v predvídaní pohybu, ktorý urobí. (To platí všeobecne pre všetky techniky, ale predovšetkým pre túto.) Treba konať s určitou ľahkosťou, aby uke nepredvídal toriho úmysel a voľne pohyboval nohami. Pri podmetaní ukeho pravej päty musí všetka sila prejsť z toriho bokov do malíčka a treba pri ňom ohnúť nohu do oblúka (ako by sme si chceli prezrieť chodidlo a malíček). Podľa pozície ukeho (či je vpravo alebo šikmo) tori prechádza bokom, alebo zostáva čelom k súperovi. Pozícia pravej nohy toriho sa môže meniť podľa postavenia päty ukeho.

Obrázok 25 De-aši-barai



De-aši barai

❖ **Hod cez chrbát za jednu ruku ippon-seoi-nage**

Nácvik:

1. Z pravého základného postoja ľavou rukou uchopíme strednú časť súperovho pravého rukáva tak, aby sme mali svoju ruku nad jeho.
2. Hodíme súpera priamo vpred.
3. Keď sa nás súper pokúša hodiť, využijeme jeho akciu, zakročíme nazad jeden či dva kroky, začínajúc ľavou nohou. Takto privedieme súpera do vychýlenia vpravo vpred.
4. Súper kráča za nami priamo vpred, najprv pravou a potom ľavou nohou.
5. Pustíme súpera pravou rukou a presunieme ju priamo dole popred súperovu ľavú ruku.
6. Svoju pravú nohu postavíme pred jeho ľavú nohu.
7. Keď sa otáčame na pravej nohe a telo otočíme vľavo, ľavú nohu zatočíme vzad.
8. Súperovu pravú ruku pritisneme na svoje prsia pravou rukou a podvihneme ho na chrbát.

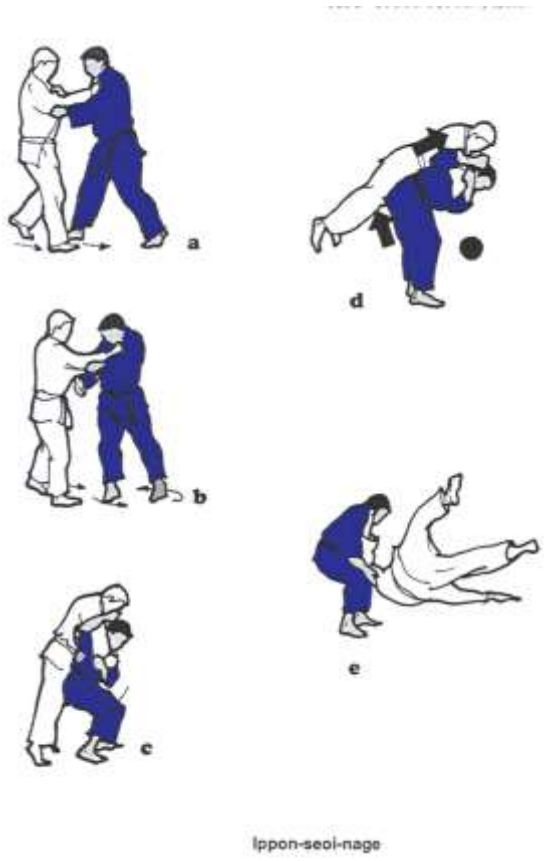
9. Rýchlo vystrieme obe nohy na kolenách, pritom vystrčíme boky priamo vzad a oboma rukami potiahneme dopredu a dole. Súpera môžeme hodiť cez svoje pravé rameno na zem pred seba.

Upozornenie: Dôležité je neumožniť súperovi natiahnuť ľavú ruku, a tým zablokovať a znemožniť hod. Najlepšie to urobíme svojím pravým ramenom, ktoré môžeme vtlačiť popod súperovo telo.

Dôležité zásady:

Keď nám súper znemožňuje uchopiť ho popod pravé rameno, snažíme sa uchopiť jeho pravé nadlaktie medzi obe svoje ruky tak, aby ho nemohol vytiahnuť.

Obrázok 26 Ippon-seoi-nage



8. ročník – rozsah 15 hodín

1. Zopakovanie prebratých techník – rozsah 5 hodín
2. Nácvik techník – rozsah 5 hodín
3. Zápas na zemi s využitím nacvičených techník – rozsah 3 hodiny

4. Zápas v postoji s využitím nacvičených techník – rozsah 2 hodiny

- **Strh na nohe** **tomoe-nage**

Nácvik:

1. Z priameho postoja zatlačte ukeho vľavo vzad.
2. Pritom možno výhodne zmeniť úchop rúk buď:
   a) oboma za goliere ukeho, alebo
   b) oboma na lakťoch rukávov.
3. Keď uke reaguje zatlačením na vás, zakročte vzad pravou nohou a potiahnite ukeho ľavú stranu svojou pravou rukou.
4. Pokrčte sa v kolenách a znížte boky.
5. Vychýľte ukeho oboma rukami priamo vpred.
6. Keď sa uke domnieva, že chcete zakročiť ľavou nohou dozadu, vykročte ľavou nohou hlboko medzi ukeho nohy.
7. Dosadnite tesne za svoju ľavú pätu.
8. Pokrčte pravú nohu a chodidlo položte na spodnú časť brucha.
9. Napriamte pravú nohu a potiahnite oboma rukami na seba, hádžte ukeho poza svoju hlavu.

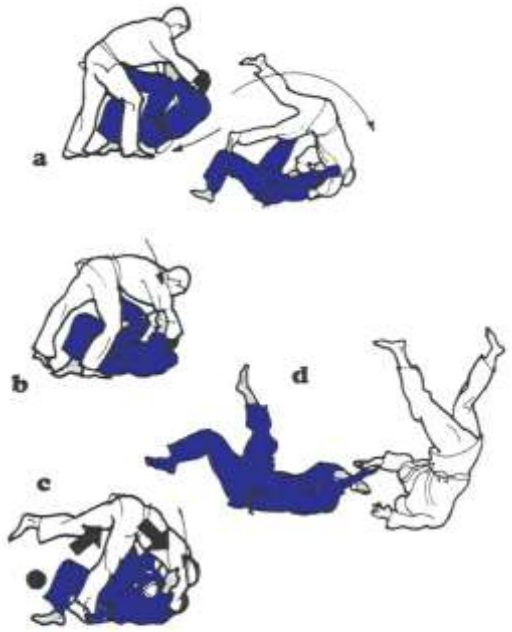
Upozornenie: Nemôžete sa hodiť na chrbát, ak ste nevychýlili ukeho priam vpred.

Dôležité zásady:

Ťah rúk toriho treba zosúladiť s pohybom nohy. Ruky opisujú kruhovú dráhu. Treba si sadať čo najbližšie k ľavej päte. Ľavá noha je položená na zemi. V ideálnom prípade sa uke musí odpútať od zeme ešte predtým, ako sa chrbát toriho dotkne zeme.

V priebehu hodu ťaháme pažami tesne nad tvárou za hlavu a nepoľavíme v úchope, až kým uke neopíše ponad nás kruh, ktorého polomer by tvorila naša pravá noha.

Obrázok 27 Tomoe-nage



Tomoe-nage

- **Vnútorný podraz chodidlom (malý vnútorný podraz) o-uči-gari**

Nácvik:

1. Z pravého základného postoja ľavou nohou ukročíme vľavo vzad a súčasne ťaháme súpera za sebou.
2. Súper nás nasleduje a pravou nohou krížom vykračuje vpravo vpred.
3. Uke chce ukročiť pravou nohou široko vpred; horná časť tela mu zostáva ohnutá nazad. Ľavú ruku pritiahneme k sebe a pravou rukou tlačíme súpera vzad.
4. Uke chce vykročiť nohou vpred.
5. Keď sa pokúša postaviť na túto nohu, otočíme telo vľavo na prstoch ľavej nohy a položíme pravé chodidlo z vnútornej strany na súperov pravý členok blízko päty.
6. Kĺzajúc nohou po tatami podrážame jeho pätu v smere prstov na ukeho nohe.
7. Pravou rukou silno zatlačíme súpera a ľavou ho ťaháme, pričom podrazíme ukeho nohu a hodíme ho.

Upozornenie: Najdôležitejšie sú pohyby, pomocou ktorých donútime premiestniť súperovo ťažisko na jeho vysunutú pravú nohu, obrat tela na ľavej nohe a ťah ľavou rukou.

Dôležité zásady:

Tlačenie pravou rukou nesmie byť jednorázové, ale ňou musíme tlačiť smerom dole stále. Keď podrazíme súperovu nohu, nesmieme svoju pravú nohu odtiahnuť zo zeme.

Obrázok 28 O-uči-gari

O-uči-gari

9. ročník – rozsah 15 hodín

1. Zopakovanie prebratých techník na zemi a v postoji – rozsah 10 hodín
2. Zápas v postoji spojený s prechodom do zápasu na zem – rozsah 5 hodín

NEVAZA (technika na zemi)

hon-kesa-gatame

uširo-kesa-gatame

kata-gatame

joko-šiho-gatame

tate-šiho-gatame

TACI VAZA(technika v postoji)

o-soto-gari

o-goši

de-aši-barai

ippon-seoi-nage

tomoe-nage

o-uči-gari

Záver a odporúčania pre prax

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť stav vyučovania úpolov na 2. stupni základných škôl, zistiť názory a postoje vyučujúcich a žiakov na úpolové cvičenia, ich záujem o tieto cvičenia, určiť príčinné súvislosti stavu vyučovania úpolov a navrhnúť možnosti jeho zlepšenia.

1. Po vzájomnom porovnaní údajov vzorky učiteľov a vzorky žiakov sme dospeli k záveru, že zo 14 základných škôl je podľa vyučujúcich dostatočná miera zaraďovania na 3 školách, pričom na 1 škole tento stav potvrdzujú aj údaje od žiakov. Na ostatných 11 školách je podľa našich zistení a údajov od vyučujúcich stav výučby úpolov na priemernej až nedostatočnej úrovni. Na základe odpovedí žiakov sme zistili výrazné rozdiely v miere zaraďovania úpolov do hodín telesnej výchovy aj medzi jednotlivými ročníkmi. Vyučujúci, ktorí využívali úpoly na hodinách telesnej výchovy, zaraďovali celkovo všetky druhy prípravných (základných) úpolov, najčastejšie úpolové preťahy a úpolové hry. Na všetkých školách mali žiaci aj vyučujúci nedostatky v teoretických vedomostiach v oblasti úpolov, týka sa to najmä používania ich správneho názvoslovia. Úroveň vyučovania úpolov na vybraných školách v regióne Žilina si dovolíme teda hodnotiť ako strednú až nízku.

Nižšiu úroveň vyučovania úpolov na vidieckych školách potvrdili odpovede vyučujúcich aj žiakov. Zatiaľ čo pri posudzovaní odpovedí učiteľov nebol rozdiel vo využívaní úpolov medzi mestom a vidiekom príliš výrazný, údaje od vzorky žiakov na vidieku tento rozdiel potvrdili.

Výskumom sme zistili, že chlapci sa s úpolmi stretávajú na hodinách telesnej výchovy celkovo častejšie ako dievčatá, avšak v piatom a ôsmom ročníku využívajú úpoly viac dievčatá. Mieru zaraďovania úpolov hodnotí ako dostatočnú vyššie percento chlapcov. Chlapci úpoly viac obľubujú, ale rozdiel od dievčat je len minimálny.

S úpolmi sa počas štúdia stretlo veľké množstvo vyučujúcich, ale u väčšiny z nich ubehlo od tejto skúsenosti mnoho rokov. O nedostatočnej príprave vyučujúcich na aplikáciu úpolových cvičení do telovýchovného procesu svedčí skutočnosť, že len málo vyučujúcich si počas svojej praxe doplnilo svoje poznatky a skúsenosti z oblasti výučby úpolov prostredníctvom seminára alebo školenia. Na túto skutočnosť poukazuje aj fakt, že vyučujúci pri vyučovaní úpolov na hodinách telesnej výchovy nepoužívajú ich správne názvoslovie.

Vychádzajúc z cieľa a úloh našej práce sme zistili, že prevažná väčšina vyučujúcich zaujíma k úpolom pozitívny postoj, považuje za vhodné zaraďovať úpolové cvičenia do obsahu hodín telesnej výchovy a myslí si, že o tieto cvičenia by malo záujem veľké množstvo žiakov. Záujem o získanie nových poznatkov a skúseností v oblasti výučby úpolov však paradoxne prejavilo málo vyučujúcich. Keďže vyučujúci svoj nezáujem nezdôvodňovali, môžeme sa len domnievať, aké sú jeho príčiny.

Prevažná väčšina žiakov má k úpolom kladný vzťah, páčia sa im. Výsledky nášho výskumu potvrdili názory odborníkov z oblasti úpolov (Ďurech, 2000; Fojtík, 1990; Roubíček, 1984 a iní), že úpolové cvičenia sú deťmi veľmi obľúbené a sú pozitívne prijímané zo strany oboch pohlaví. Chlapci aj dievčatá v našom výskume sa zhodli na tom, že sú nenáročné, zábavné, jednoduché, súťaživé. O úpoloch si myslia, že im ponúkajú veľa možností prospešných pre fyzické a psychické zdravie, na získanie sociálnych zručností a praktických skúseností využiteľných v rôznych životných situáciach. Za negatívne považujú niektorí žiaci najmä určité vlastnosti úpolov vyplývajúce z ich bojového charakteru. Väčšej obľube sa tešili úpolové cvičenia vo dvojiciach, úpolové hry žiaci vo veľkej miere nepoznali, napriek tomu, že vyučujúci ich uvádzali medzi najčastejšie zaraďovanými. Pri cvičení úpolov prežíva výrazná väčšina žiakov pozitívne emócie a pocity.

Úpoly sú žiakmi prijímané veľmi kladne, dokazuje to fakt, že zaraďovanie úpolov podstatne zvyšuje pozitívny vzťah žiakov k týmto cvičeniam. O veľkej obľúbenosti úpolov žiakmi svedčí aj vysoký záujem chlapcov i dievčat v meste aj na vidieku o zvýšenie objemu úpolov v obsahu ich hodín telesnej výchovy.

Veľmi pozitívne hodnotíme prístup vyučujúcich zo ZŠ Námestie Mladosti a ZŠ Višňové, kde sa všetci učitelia zhodli na dostatočnej miere zaraďovania úpolov do telovýchovného procesu. Na týchto školách nemajú telocvičňu a hodiny telesnej výchovy

realizujú na chodbe alebo v obmedzených náhradných priestoroch. Zaraďovanie úpolov vyučujúcimi na týchto školách vyzdvihujeme ako príklad pre ostatné školy, ktoré majú nedostatočné podmienky na realizáciu telesnej výchovy, pretože úpolové cvičenia nie sú náročné na priestorové podmienky a materiálne zabezpečenie a je možné ich bez problémov vyučovať v obmedzených priestoroch.

2. Ruffierovou skúškou sme zistili, že úpolové cvičenia a športové úpoly pozitívne prispeli k zvýšeniu telesnej zdatnosti v experimentálnom súbore a tiež v súboroch športovcov a džudistov. Napriek tomu, že zlepšenie vo výstupných meraniach oproti vstupným meraniam nebolo štatisticky významné, sme v porovnaní s kontrolným súborom zistili kvalitatívny nárast v úrovni telesnej zdatnosti.

3. Na problematiku agresivity žiakov 2. stupňa ZŠ, ktorí sa venujú vybranému úpolu a žiakov nevenujúcich sa žiadnemu z úpolov sme sa pozreli z rôznych hľadísk. Zistili sme, že deti venujúce sa vybranému úpolu javia približne rovnakú výšku agresivity ako deti, ktoré sa úpolom nevenujú. Výsledné hodnoty osobnostného dotazníka CPQ dokonca naznačujú, že úpolisti javia mierne zvýšenú tendenciu k zdravej agresivite. Treba však podotknúť, že výsledky práce tiež naznačujú, že úpolisti sú disciplinovanejší, sebavedomejší a dokážu sa lepšie ovládať ako bežná populácia.

Stupeň agresivity žiakov 2. stupňa ZŠ v experimentálnej a kontrolnej skupine sa pohyboval v priemerných hodnotách. Medzi oboma skupinami sme tak nezaznamenali významné rozdiely vo faktoroch týkajúcich sa agresivity.

CPQ test zisťoval okrem agresivity ďalších 13 dôležitých morálnych vlastností dieťaťa. Žiadna z hodnôt nenaznačovala, že úpoly negatívne vplývajú na povahu a správanie dieťaťa. Väčšina získaných údajov sa pohybovala v priemerných hodnotách. Niektoré namerané hodnoty dokonca naznačujú, že úpoly pozitívne pôsobia na zmeny v povahe a v správaní sa dieťaťa. Konkrétne sa jedná o zistenú väčšiu uvoľnenosť, priamosť a srdečnosť u úpolistov. Z rozhovoru s rodičmi tiež vyplýva, že úpoly pozitívne pôsobia na sebavedomie, disciplínu a priebojnosť u detí.

Na základe zistených skutočností by sme preto odporúčali, aby sa úpolom a úpolovým cvičeniam venovalo viac priestoru tak v školskej, ako aj v záujmovej mimoškolskej činnosti. Zdravá agresivita, priebojnosť, sebapresadenie je v živote každého človeka v dnešnej dobe nutnosťou. Ak k tomu pridáme etické princípy viacerých úpolových športov, dospejeme k záveru, že úpoly môžu dieťaťu výrazne pomôcť na jeho ceste životom.

Na základe získaných údajov a uvedených výsledkov navrhujeme nasledovné odporúčania.

1. Vzhľadom na nedostatočný stav priestorových a materiálnych podmienok na niektorých školách, ako aj na obmedzené možnosti využívania telocviční počas hodín telesnej výchovy primeraným počtom žiakov, považujeme za vhodné zaraďovať úpolové cvičenia do vyučovania telesnej výchovy vo väčšej miere. Úpoly je možné realizovať na chodbe, v triede, vonku, v provizórnych alebo iných priestoroch využívaných na vyučovanie telesnej výchovy.
2. Z dôvodu záujmu žiakov o úpoly, ako aj ich vhodnosti práve pre žiakov 2. stupňa základných škôl, odporúčame ich vo väčšej miere ako doteraz využívať v telovýchovnom procese u chlapcov aj dievčat v súlade s možnosťami, ktoré vymedzujú učebné osnovy telesnej výchovy pre 5. až 9. ročník základných škôl.
3. Považujeme za potrebné, aby vyučujúci pri výučbe úpolov používali správne názvoslovie a správnu terminológiu, aby si ich následne osvojili aj žiaci, čím by sa skvalitnila ich výučba a zlepšila orientácia žiakov v oblasti úpolov.
4. Pri zohľadnení záujmu vyučujúcich získať nové poznatky a skúsenosti v oblasti výučby úpolov považujeme za potrebné, aby metodické centrá na základe spolupráce s katedrami telesnej výchovy organizovali semináre a školenia zamerané na problematiku výučby úpolov na 2. stupni základných škôl.

SUMMARY

The author of this monograph solves the problems of using martial arts and wrestling excercises during Physical education lessons at 2.nd stage of basic schools. The aim of his research activity was found out the level of interests of teachers and pupils at 2.nd stage of basic schools in using of martial arts at Physical education lessons. The martial arts are very favourite among pupils but teachers use them very few. The author of this monograph described also the results of pedagogical experiment and he found out that regularly using of wrestling excercises and martial arts very positively influence the functional fitness of children and also he found out good influence on reducing of agresivity of young people. He found out that children which regularly excercises some fighting sport }judo, wrestling| are hearty, persistent, straight and loose. The martial sports had influence on agresivity and put it to correct direction. The monograph also contents the proposal of using judo at Physical education lessons at 2.nd stage of basic schools from 5. to 9. classrooms. Very good for teaching practice are examples of wrestling excercises, suitable for each part of Physical Education lessons.

The monograph is result of author's research activity during research project VEGA 1/2527/05.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. ADAMČÁK, Š.: *Rozvíjanie kondície žiakov 1.stupňa ZŠ s využitím úpolových cvičení.* Banská Bystrica : PF UMB, 2004. 92 s. ISBN 80-8055-882-5
2. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P.: *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
3. ADAMČÁK, Š. – BARTÍK, P.: *Prípravné pohybové úpoly v telesnej výchove.* In.: Těl.Vých.Sport Mlád. 72, 2006, č.4, s.37-39, ISSN 1210-7689
4. BARTÍK,P. – SLIŽIK,M.: *The usage of martial games and exercises at physical education for visualy handicapped children. In:Adapted physical activities.* České Budějovice : Pedagogical faculty, 2003, s. 9-12. ISBN 80-7040-676-3
5. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M.: *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
6. BARTÍK, P.: *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.
7. BARTÍK, P. : *Úpolové cvičenia a hry na I. stupni základnej školy*. 1. vyd. Banská Bystrica : 1999. 88 s. ISBN 80-8055-285-1
8. BARTÍK, P.: *Podiel úpolových hier na rozvoji tvorivých schopností detí na 1. stupni ZŠ.* In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie „Hra – prostriedok formovania osobností.“ Banská Bystrica : PF UMB, 1999, s. 263-269.
9. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na funkčnú zdatnosť detí mladšieho školského veku*. In: Zborník z medzinárodného vedeckého seminára „Využitie pohybovej štruktúry športových úpolov v iných pohybových aktivitách“. Bratislava : FTVŠ UK, 2000.
10. BARTÍK, P.: *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.
11. BARTÍK, P.: *Nové trendy v príprave učiteľov 1. stupňa ZŠ z hľadiska úpolových športov v telesnej výchove.* In: Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport, Vol. 3., No.Banská Bystrica : PF UMB, 2001. s. 110 - 112. ISBN 80-8055-612-1

12. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti detí mladšieho školského veku.* In: Zborník z medzinárodnej konferencie „Role tělesné výchovy a sportu v transformujúcich se zemích středoevropského regionu“. Brno : Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 2001, s. 131-134. ISBN 80-210-2712-6
13. BARTÍK, P.: *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
14. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí staršieho školského veku.* In.: Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. Nitra : SPU, 2005, s.18-21, ISBN 80-8069-602-0
15. BARTÍK, P.: *The influence of martial arts on motor performance pupils at second stage of basic schools.* In.. Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education And Sport Vol.6, No 6. Banská Bystrica : PF UMB, 2005, s.17-24, ISBN 80-8083-172-6
16. BARTÍK, P.: *Vplyv úpolových cvičení na pohybovú výkonnosť žiakov 2.stupňa ZŠ.* In: Sport and Quality of Life. Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2005, ISBN 80-210-3863-2 / plný text je na CD/.
17. BARTÍK, P.: *Úpoly na 1.stupni základnej školy*. In.: Zborník príspevkov z workshopu „Tělo-Olomouc“. Olomouc : FTK UP, 2005 / na CD /.
18. BARTÍK, P.: *Making weight for wrestling*. In.: Studia Kinanthropologica, VI, 2005, /2/ s.129-132, The Scientific Journal For Kinanthropology. ISSN 1213-2101
19. BARTÍK,P.: *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/.
20. BATT, S.-ENGEL, V.: W*omen's self defence courses.* Protect yourself. Montreal: 1986, s.11-16.
21. BERNSTEIN, J.: *Self-defence for Children.* Black bett, 1985, č.23, s.34-37.
22. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. : *Antropomotorika pro studujíci tělesnou výchovu.* 2. vyd. Praha : 1984. 260 s.
23. DEPASQUALE, M.: *Learn the Martial Arts in Eight Weeks*. Simon and Schuster, New York, 1983.
24. DEPASQUALE, M.: *Martial Andts for Young Athlets.* Wandewer books. New York, 1984.

25. ĎURECH, M.: *Využitie koordinačných schopností v zápasení*. In: Šimonek, J. a kol.: Koordinačné schopnosti. Metodický list SÚV ČSZTV, Bratislava : SÚV ČSZTV, 1985. s.27-30.
26. ĎURECH, M. a kol.: *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 74 s.
27. ĎURECH, M.: *Význam úpolov v školskej telesnej výchove*. In: Telesná výchova a šport, 4/1994, s. 2-4.
28. ĎURECH, M.: *Charakteristika a význam úpolov*. In.: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK 1996. s. 5-13.
29. ĎURECH, M. – MLSNA, B. – ZEMKOVÁ, E.: *Športové úpoly a sebaobrana v 5.-8. ročníku základnej školy. I*n: Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch. Bratislava : FTVŠ UK, 1996. s. 89-91.
30. ĎURECH, M. a kol.: *Úpoly*. Bratislava : 2000. ISBN 80-223-1381-5
31. ĎURECH, M.: *Spoločné základy úpolov.* 2. vyd. Bratislava : 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
32. ĎURECH, M. – MLSNA, B. – ZEMKOVÁ, E. – ČUPERKA, F.: *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.
33. ĎURÍČEK, M.: *Rozvíjanie tvorivosti mladých talentov v športových hrách*. Metodické listy č. 12/86, Tréner 1986, č. 12.
34. ĎURÍČEK, M.: *Tvorivosť v športových hrách.* Bratislava : ŠPORT, 1989. 100 s.
35. EVERETT, P. L.: *The Art of the Blind Princess*. Kung Fu, 1985, č.12, s.44-49.
36. FOJTÍK, J.: *Sebaobrana.* Praha : FTVS UK, 1981.
37. FOJTÍK, I.: *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha : FTVS UK, 1984.
38. FOJTÍK, I.: *Metodické listy úpolů.* Tělesná výchova mládeže, 1986, č. 51,52.
39. FOJTÍK, I.: *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava : SPN, 1990. ISBN 80-08-00706-0
40. FOJTÍK, I.: *Úpoly v projektu Občanská škola*. Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 61, 4/1995, s. 29-32.
41. HARDING, C. – NELSON, J.: *Educating for self-defence.* Journal of Physical education, rekreation and dance, 1985, č.13, s 112-114.
42. HAVLÍNOVÁ, M.: *Tvorivá funkce hry*. In: HLAVSA, J. a kol.: Psychologické metódy výchovy k tvořivosti. Praha : SPN, 1986.
43. HONZÍK, J. – CHALOUPEK, J.: *Judo, karate, sebaobrana v podmínkách masové tělovýchovy*. Metodický dopis ČUV ČSTV, Praha : ČUV ČSTV, 1979.

44. HRUBÝ, M.: *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
45. JINDŘICH, J. – MÜLLER, J.: *Příručka sebaobrany*. Praha : Naše vojsko, 1980.
46. KARPINSKIJ, A. A.: *100 zaňatij po borbe*. Kijev : Zdorovja, 1979. 142 s.
47. KASA, J.: *Športová antropomotorika.* Bratislava : 2002. ISBN 80-968252-3-2
48. KODÝM, M. a kol.: *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku.* Praha : SPN, 1985.
49. KORMAŇÁK, J.: *Učebné a výchovné aspekty v tréningovom procese zápasenia*. Metodický list Bratislava : SÚV ČSZTV, 1983.
50. KORMAŇÁK, J.: *Technika zápasenia voľným štýlom v základnej polohe – postoj*. Metodický list Bratislava : SÚV ČSZTV, 1986.
51. LEVSKÝ, V. L.: *Karate.* Bratislava : Šport, 1980.
52. LEVSKÝ, V. L.: *Základy sebaobrany*. Bratislava : Erpo, 1987.
53. LEV, J.: *Judo and Self-defence for the Disabled*. Mevasseret-Zion, Izrael 1986.
54. MACÁK, I.: *Šport a vedomie*. Bratislava : UK, 1978.
55. MATRAS, A.: *Sebeobrana.* Praha : Naše vojsko, 1957.
56. MORAVEC, R. a kol.: *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR.* Bratislava : ŠPORT, 1990. 276 s.
57. PAVLICEK, J.: *Úpoly*. Praha : SPN, Vyšší pedagogická škola v Brně, 1953, 66s.
58. PETROV, R.: *Kid. wrestling*. Wrestling USA. Bozeman, 1978, č.1, s.5-6.
59. PETROV, R. a kol.: *Children on the mat.* Sofia : Medicina i fizkuľtura, 1978.
60. PETROV, R.: *Principles of freestyle wrestling for children and adolescents.* Wrestling USA. Bozeman, 1984, č.2, s.34-36.
61. PETROV, R.: *The ABC of wrestling.* Lausanne : FILA, 1996. 101 s.
62. POLGÁR, V.: *Riadene 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
63. REGNER, K.-ŠOPTENKO, J.: *Zápas v klasickém stylu*. Praha : Olympia, 1981.
64. REGULI, Z.:*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.
65. REGULI, Z.: *Úpolové sporty*. Brno : FSS EU, 2005. ISBN 80-210-3700-8
66. ROUBÍČEK, V.: *Základní (prúpravné) úpoly*. Praha : UK, SPN, 1980, 108 s.

67. ROUBÍČEK, V.: *Kdo s koho*. Praha : Olympia, 1984.
68. SASAHARA, S.: *Fundamental of Scientific Wrestling*. Tokio : Shibuya-ku, 1978.
69. SEABOURNE, T.: *Self-defence.* Gorsuch Scarisbrick. Scottsdale 1987.
70. SELIGER. V. a kol.: *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha : Avicenum, 1980, 345 s.
71. SEMAN, F.: *Postavenie a význam úpolov v rytierskej kultúre.* In: Význam úpolových aktivít v pohybovej činnosti človeka. Bratislava : FlVS UK, 2003, s. 58 - 60.
72. SHORTT, J.: *Self-defence*: The essential handbook. Sidgwick and Jackson. Londýn, 1984.
73. SKLADANÝ, J. – FEČ, R. – ZUSKOVÁ, K. : *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy.* 1. vyd. Prešov : 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4
74. SLIŽIK, M. – BARTÍK, P.: *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
75. STRAUS, J.: *Biomechanická charakteristika vybraných činností v zápase v klasickém stylu*. Metodický dopis Praha : ÚV ČSTV, 1979.
76. ŠEBEJ, F.: *Karate*. Bratislava : Šport, 1983.
77. ŠOPTENKO, J.: *Technika zápasu řeckořímského v postoji*. *Metodický dopis*. Praha : ÚV ČSTV, 1976.
78. ŠOPTENKO, J. a kol.: *Jednotný tréningový systém zápasu*. Praha : UV ČSTV, 1977.209 s.
79. ŠTULRAJTER, V. – SCHOLZOVÁ, A.: *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.
80. ŠTULRAJTER, V. – BROZMANOVÁ, I.: *Fyziológia telesných cvičení a športovej výkonnosti*. Bratislava : FTVŠ UK, 1992. 166 s.
81. Tělocvičná soustava Sokolská: *Dle prací a zásad Ph.Dr. Miroslava Tyrše*. ČOS : Praha,1920, 304 s.
82. TYRŠ. M.: *Základové tělocviku*. Praha : MSP, 1926.
83. Učebné osnovy: *Telesná výchova pre 5. až 9. ročník základných škôl*. Bratislava : 1997. ISBN 80-08-02660-X
84. VANĚK, M. a kol.: *Psychologie sportu*. Praha : SPN, 1980.
85. WEINMANN, W. : *Lexikón bojových športov.* Praha : 1997. 160 s. ISBN 28-018-97
86. WOLF, H.: *Sebaobrana s využitím džuda. Bratislava* : Šport, 1985.

87. ZBIŇOVSKÝ, P.: *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.

PRÍLOHY

Príloha 1

Názory a postoje vyučujúcich k problematike vyučovania úpolov v telesnej výchove na 2. stupni základných škôl.

ANKETA

Pohlavie: .....
Vek: .....
Dĺžka pedagogickej praxe: .....
Základná škola: .....
V ankete odpovedajte voľne, jednoduchými vetami.

Otázky:

Otázka č. 1:
Aký je Váš názor na úroveň priestorových podmienok vo Vašej škole?
(dostatočná, nedostatočná)
.....
.....

Otázka č. 2:
Vyučovacie hodiny telesnej výchovy realizujete v telocvični, v triede, na chodbe alebo vonku, koľko tried cvičí súčasne v telocvični?
.....
.....
.....

Otázka č. 3:
Ako ste spokojní s materiálnym zabezpečením (náradie, náčinie) vyučovania telesnej výchovy vo Vašej škole?
(množstvo, stav, bezpečnosť a pod.)
.....
.....

Otázka č. 4:
Stretli ste sa už s problematikou výučby úpolov počas Vášho štúdia? V akej forme?
.....
.....

Otázka č. 5:
Absolvovali ste počas Vašej pedagogickej praxe seminár alebo školenie zamerané na problematiku výučby úpolov?
.....
.....

Otázka č. 6:
Ktoré úpolové cvičenia (preťahy, pretlaky, odpory, pády, úpolové hry...) najčastejšie zaraďujete do hodiny telesnej výchovy?
.....
.....

Otázka č. 7:
Myslíte si, že úpolové cvičenia sú zaraďované do telovýchovného procesu na Vašej škole dostatočne, nedostatočne alebo priemerne?
.....
.....

Otázka č. 8:
Myslíte si, že je vhodné zaraďovať úpolové cvičenia do vyučovacieho procesu na hodinách telesnej výchovy?
.....
.....

Otázka č. 9:
Myslíte si, že Vaši žiaci majú o úpolové cvičenia záujem?
.....
.....

Otázka č. 10:
Máte záujem zúčastniť sa školenia alebo seminára venovanému problematike výučby úpolov, prečo?
.....
.....

Príloha 2

Názory žiakov 2. stupňa základných škôl a ich záujem o výučbu úpolov na hodinách telesnej výchovy.

ANKETA

Pohlavie: .....
Vek: .....
Ročník: .....
Základná škola: .....

Úpoly – sú telesné cvičenia, pri ktorých sa v priamom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho telesný odpor a zvíťaziť nad ním.
Patria sem: preťahovania, pretláčania, kladenie odporu, úpolové hry (kolektívne telesné cvičenia s obsahom úpolov), základy bojových športov a sebaobrany.

Otázka č. 1:
Mávate úpolové cvičenia na hodinách telesnej výchovy, ako často?
.....
.....

Otázka č. 2:
Myslíte si, že na Vašich hodinách telesnej výchovy sú úpolové cvičenia zaraďované dostatočne alebo nie?
.....
.....

Otázka č. 3:
Páčia sa Vám tieto cvičenia, cvičíte ich radi?
.....
.....

Otázka č. 4:
Máte problém pochopiť pravidlá úpolových cvičení (nie, áno, niekedy)?
.....
.....
Otázka č. 5:
Čo sa Vám na úpolových cvičeniach najviac páči?
.....
.....

Otázka č. 6:
Čo sa Vám na úpolových cvičeniach nepáči?
.....
.....

Otázka č. 7:
Ktorá forma úpolových cvičení Vás najviac baví? (v družstvách, vo dvojiciach)?
.....
.....
Otázka č. 8:
Ktoré úpolové cvičenie sa Vám najviac páči?
.....
.....

Otázka č. 9:
Ktorá úpolová hra sa Vám najviac páči?
.....
.....

Otázka č. 10:
Čo cítite pri cvičení úpolov (radosť, hnev, nechuť, nudu, nezáujem ...)?
.....
.....

Otázka č. 11:
Chceli by ste mávať úpoly na hodinách telesnej výchovy častejšie?
.....
.....

Príloha 3

Experimentálny činiteľ - zásobník prípravných a základných úpolov pre jednotlivé časti vyučovacích hodín

Do prípravnej časti vyučovacej hodiny odporúčame zaraďovať úpolové preťahy, úpolové pretlaky a úpolové odpory. Do hlavnej časti je vhodnejšie zaradiť úpolové hry v skupinách. V záverečnej časti využívame cvičenia na rozvoj statickej a dynamickej rovnováhy a hmatovej a proprioceptívnej citlivosti.

1. Preťahovania:

Preťahovania za pažu

Dvojica žiakov stojí čelom k sebe. Podajú si ľavé ruky a snažia sa preťahovať súpera o 2 m dozadu. Všetky cvičenia uskutočňujeme aj na druhú stranu.

Preťahovanie za obidve paže

Cvičenie je podobné predchádzajúcemu s tým rozdielom, že si podajú obidve ruky.

Preťahovanie za šiju

Dvaja žiaci sú v podrepe výkročmo ľavou nohou, čelom k sebe položia ľavú ruku dlaňou na šiju súpera, pravú si dajú vbok. Každý sa snaží o pretiahnutie súpera o 2 m dozadu.

Preťahovanie zahákovaním lakťov

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

Dvaja žiaci stoja čelom proti sebe na pravej nohe, ľavú nohu prednožia, podajú si pravé ruky, ľavou rukou každý uchopí dolnú končatinu súpera nad členkom. Poskokmi na pravej nohe, ťahaním za dolnú končatinu a pažu sa snažia preťahovať jeden druhého o 2m dozadu.

Preťahovanie bokom k sebe

Dvaja žiaci stoja pravým bokom k sebe, pravé paže zahákujú v lakťoch a preťahujú súpera k méte vzdialenej 2 m.

Preťahovanie so švihadlom vo vzpažení

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

Preťahovanie v drepe

Dvaja cvičenci sú v drepe oproti sebe, uchopia sa za obidve ruky a snažia sa pretiahnuť súpera dozadu na určenú vzdialenosť. To isté cvičenie môžeme vykonávať aj tak, že sú k sebe bokom a držia sa súhlasnými rukami.

2. Pretláčanie

Pretláčanie dlaňami do pliec

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 2m dozadu.

Pretláčanie v sede chrbtami k sebe

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.

Zatlač súpera

Dvaja žiaci stoja čelom k sebe v strehovom postavení na kontaktnú vzdialenosť (ľavé nohy majú vykročené). Prvý má stále pripažené paže, druhý sa ho snaží zatlačiť za určenú métu. Pritom ho nesmie dvíhať zo zeme, len mu tlačí dlaňami do pliec. Prvý sa bráni bez použitia paží.

Pretláčanie čelom

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

Pretláčanie s plnou loptou

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. Cvičenie môžu vykonávať aj tak, že plnú loptu držia v predpažení.

Pretláčanie plnej lopty chrbtami

Dvaja žiaci sedia chrbtom k sebe, medzi nimi je položená plná lopta. Tlakom do plnej lopty sa každý snaží pretlačiť súpera o 1 m dozadu. Pritom aktívne využívajú horné a dolné končatiny, panva zostáva na podložke.

Pretláčanie v drepe

Dvaja žiaci sú v drepe čelom k sebe, obidve ruky si vzájomne položia na plecia spredu. Na signál sa každý snaží pretlačiť o 1 m dozadu alebo dosiahnuť, aby sa súper dotkol podložky inou časťou tela ako chodidlami.

Pretláčanie v kľaku pomocou plnej lopty

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.

Pretláčanie v sede chodidlami pomocou plnej lopty

Dvaja žiaci sedia čelom k sebe na kontaktnú vzdialenosť, nohy v kolenách sú pokrčené. Medzi žiakmi je plná lopta, o ktorú sa vzájomne opierajú chodidlami. Na povel začnú tlačiť chodidlami do plnej lopty a snažia sa zatlačiť súpera dozadu na určenú vzdialenosť.

3. Úpolové odpory

Špičkový tanec

Súperi stoja čelom k sebe a držia sa za obe ruky. Navzájom sa snažia jeden druhému ľahko stúpiť na špičky nohy. Cvičenie trvá 20-30 sekúnd a víťazí ten, ktorému sa viackrát podarí stupiť súperovi na špičku nohy.

Vezmi súperovi šatku

Dvaja žiaci stoja čelom k sebe. Každý si dá šatku alebo vreckovku za pás tak, aby jej väčšia časť vyčnievala. Cieľom je súperovi šatku zobrať a súčasne nedovoliť zobrať svoju šatku. Cvičenie môžeme vykonávať aj tak, že obaja žiaci sa pohybujú v drepe alebo vo vzpore kľačmo.

Súboj bocianov

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

Priepasť

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

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).

Indiánske zápasenie

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

Nedovoľ súperovi vstať

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.

Podtrhni súpera

Obaja žiaci na žinenke urobia vzpor ležmo hlavami k sebe. Každý sa snaží podtrhnutím paže (paží) druhého dostať do ľahu na bruchu.

Prevaľ súpera

Jeden z dvojice žiakov leží na bruchu, druhý sa ho snaží pretočiť na chrbát. Obmena: základná poloha prvého je ľah vzad, druhý sa ho snaží pretočiť do ľahu na bruchu.

Zober súperovi plnú loptu

Prvý z dvojice žiakov urobí vzpor kľačmo, pod sebou má plnú loptu. Loptu zaľahne a uchopí ju. Druhý sa mu snaží plnú loptu zobrať, pričom ho môže aj obrátiť na chrbát.

Obmena: zobratie plnej lopty v stoji. V tomto prípade sa obranca držiaci plnú loptu na hrudi, môže brániť obracaním sa chrbtom k útočníkovi.

Dotkni sa súperovho kolena

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.

Obmena: Miesto dotyku môže vyučujúci meniť. Napr. dotkni sa súperovho členka, ťapni ho zozadu po stehne, dotkni sa jeho chrbta a pod.

4. Úpolové hry

Na kráľa

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.

Na dušičky

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.

Minirugby

Súťažia dve družstvá v ohraničenom priestore (napr. volejbalové ihrisko). Úlohou cvičencov je dostať plnú loptu na súperovu žinenku, ktorá je položená na koncovej čiare ihriska. Víťazí družstvo, ktoré v časovom limite získa viac bodov. Plná lopta sa musí na žinenku položiť a nie hodiť. Zakázané je kopanie do lopty a strkanie do súpera. Dovolené je uchopenie súpera s loptou a boj o loptu.

Dostať sa von z kruhu

Súťažia dve družstvá (6-8 členné). Prvé družstvo vytvorí kruh, držiac sa navzájom za ruky. Čelom sú otočení do kruhu. Členovia druhého družstva sú vo vnútri kruhu. Na signál sa snažia dostať von z kruhu, pričom cvičenci z prvého družstva im v tom bránia. Víťazí to družstvo, ktorého viac cvičencov sa za časový limit (napr. 30 sekúnd) dostane von z kruhu. Úlohy si jednotlivé družstvá po 1. kole vymenia.

Nedovoľ súperovi preniknúť do kruhu

Hra je podobná predchádzajúcej. 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 družstvo, ktorého viac členov sa za časový limit dostane do kruhu. Úlohy si družstvá vymenia.

Zápasnícke triedy

Telocvičňu rozdelíme na štyri časti (pásma). Všetci cvičenci sa začnú vytláčať z prvého pásma. Kto v ňom zostane, je zápasníkom prvej triedy, ostatní sa vytláčajú 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 štvrtom pásme zostanú bez triedy. Táto úpolová hra je dosť namáhavá, pretože vyradení cvičenci z prvého pásma bojujú neustále o čo najlepšie umiestnenie.

Kohútie zápasy

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 až 4 družstvá, ktoré súťažia v ohraničenom priestore.

Prerážanie steny

Cvičenci vytvoria dve družstvá. Prvé družstvo predstavuje stenu, stojí na stredovej čiare ihriska, členovia sa držia za ruky. Druhé družstvo stojí pripravené na čiare čelom k prvému družstvu vo vzdialenosti polovice ihriska. Na povel vybieha proti stene a snaží sa ju preraziť a prebehnúť na druhú stranu ihriska. Prvé družstvo sa bráni útoku druhého družstva, snaží sa nepustiť prenikajúcich. Po uplynutí 20 sekúnd sa spočíta, koľko členov druhého družstva prebehlo na druhú stranu a hra sa opakuje, pričom sa teraz úlohy vymenia.

Boj o územie

Cvičenci vytvoria dve družstvá, obe družstvá obsadia vyznačené územie – vyznačený kruh, priestor ohraničený čiarami ihriska, žinenky. Na povel sa cvičenci snažia vytláčaním, vynesením premiestniť súpera mimo vyznačené územie. Hrá sa 30 sekúnd až 1 minútu. Víťazí to družstvo, ktorého viac členov ostalo vo vyznačenom území – vybojovali si územie.

5. Prípravné úpoly a ich využitie v záverečnej časti vyučovacej hodiny:

Do záverečnej časti doporučujeme zaraďovať cvičenia, ktoré prispievajú k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti a zmyslu na udržanie statickej a dynamickej rovnováhy.

Vychýlenie z rovnováhy

Dvaja žiaci stoja čelom k sebe v miernom stoji rozkročnom a podajú si súhlasné ruky. Tlačením, ťahaním alebo trhnutím sa snažia prinútiť súpera k zmene postavenia aspoň jedného chodidla.

Boj na čiare

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, prehrá.

Boj o vychýlenie z rovnováhy na lavičke

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

Boj o zásah dlane úderom

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

Dvaja žiaci stoja na kontaktnú vzdialenosť. Postavenie nôh je mierny stoj rozkročný. Paže majú v predpažení a údermi do dlaní sa navzájom snažia vychýliť súpera z rovnovážnej polohy. Kto zmení základný postoj, prehráva.

Boj o pretlak z upaženia do pripaženia

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 vhodné na rozvoj statickej

sily. Obmena: uvedené cvičenie môžu cvičenci vykonávať aj v kľaku. Cvičenie môžeme zmeniť aj úpravou polohy paží, napr. boj o pretlak zo vzpaženia do upaženia. Boj o pretlak z predpaženia do pripaženia.

Boj o preťah z pripaženia do upaženia

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. Obmena: Uvedené cvičenie vykonávame v kľaku.

Autor:	doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.
Recenzenti:	prof. RNDr. František Kačík, PhD.
	doc. PhDr. Miroslav Ďurech, CSc.
Vedecký redaktor:	doc. PaedDr. Naďa Vladovičová, PhD.
Jazykový redaktor:	doc. PaedDr. Martin Golema, PhD.
Vydavateľ:	Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, Banská Bystrica
Rok vydania:	2006
Vydanie:	prvé
Rozsah:	122 strán
Formát:	A5
Náklad:	100 ks
Tlač:	Bratia Sabovci, spol. s r.o., Zvolen