

SÚČASNÝ STAV A PERSPEKTÍVY VÝUČBY ÚPOLOV NA 1. A 2. STUPNI ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Pavol Bartík - Miroslav Sližik

Katedra telesnej výchovy, Pedagogická fakulta UMB Banská Bystrica, Slovensko

Anotácia

Autori sa v svojom príspevku venujú problematike úpolov v rámci učebných osnov telesnej výchovy pre 1. a 2. stupeň základnej školy. Konštatujú, že úpoly majú svoje nezastupiteľné miesto v telesnej výchove.

V rozvoji pohybovej výkonnosti a celkovej zdatnosti detí majú popri atletike, gymnastike, pohybových a športových hrách, plávaní, lyžovaní a ďalších pohybových aktivitách nezastupiteľné miesto aj úpoly. Ich význam docenil v plnej miere už dr. M. Tyrš, ktorý úpolové cvičenia zaradil do systému telesných cvičení pre ich mnohostranné pôsobenie na organizmus cvičenca, ako aj na osvojenie si základných zručností bojového charakteru. Z pohľadu súčasných odborníkov sú úpoly charakterizované ako telesné cvičenia stretového charakteru, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním.. Ďurech a kol. (1993) rozdeľuje úpoly na 3 hlavné skupiny :

1. Prípravné (základné) úpoly - najjednoduchšie a najprístupnejšie formy bez športového zamerania. Nevyžadujú žiadny špeciálny výcvik a okrem plnenia cieľov telesnej a športovej výchovy slúžia ako príprava na športové úpoly a sebaobranu. Podľa charakteru pohybovej činnosti rozlišujeme úpolové preťahy, úpolové pretlaky, úpolové odpory a úpolové hry. Pri správnom výbere sú vhodné pre všetky vekové kategórie obidvoch pohlaví.
2. Športové úpoly - majú presne určené pravidlá, evidenciu výsledkov súťaží, pravidelné uskutočňovanie súťaží na rôznej úrovni. Zaradujeme sem zápasenie, džudo, box, karate, šerm a ďalšie športy úpolového charakteru.
3. Sebaobrana - má najviac charakter pôvodných bojových činností, pri ktorých môže dôjsť v prípade ohrozenia života i k strate života zúčastnených. Vo svete existuje pomerne veľa rôznych sebaobránných disciplín. Z niektorých foriem sebaobrany vznikli samostatné úpolové športy - džudo, karate

Úpoly svojim špecifickým charakterom a zameraním, podobne ako ďalšie pohybové aktivity prispievajú k všestrannému rozvoju cvičencov (Zbiňovský, 1988, Reguli, 2000). Z pohľadu biomechaniky pôsobia úpolové cvičenia na jedinca tým, že mu umožňujú účelne využívať vnútorné a vonkajšie sily v bezprostrednom strete pri porušovaní stability súpera. Z hľadiska fyziológie úpolové cvičenia prispievajú k rozvoju pohybových schopností a špeciálne k rozvoju hmatovej a propioceptívnej citlivosti a zmyslu na udržanie statickej a dynamickej rovnováhy. Významne tiež prispievajú k rozvoju obehového a dýchacieho systému. Z antropomotorického pohľadu umožňujú úpoly vďaka jednotlivým hmotnostným kategóriám širokú realizáciu všetkým somatotypom. V súlade s názormi Ďurecha a kol. (1993), Fojtíka (1984,1990) a ďalších, celá činnosť pri úpolových cvičeniach, najmä z biologického a sociálneho aspektu vedie

k návykom na tvrdý fyzický kontakt. Vytvára pritom pocit sociálnej spolupatričnosti a znižuje frustrančú úroveň jednotlivca. Okrem toho úpolové cvičenia vplývajú na mentálny rozvoj a odolnosť cvičencov. Súhlasíme s tvrdením Ďurecha (1994, 1996), že úpolové cvičenia v porovnaní s ostatnými telesnými cvičeniami sú na školách málo rozšírené, aj keď ich mládež veľmi obľubuje. Preto žiakom na hodinách telesnej výchovy treba poskytnúť predovšetkým prípravné (základné) úpoly, ktoré umožňujú chlapcom aj dievčatám osvojiť si základné zručnosti a návyky a dávajú im perspektívne možnosť vstupu do športových úpolov a sebaobrany. Umožňujú žiakom získať začiatkové informácie o činnostiach pri strete (strata a porušenie stability, účinok úderu, pádu a pod.). Okrem toho dochádza súbežne k vedeniu stretu v línii etiky a etikety. V neposlednom rade žiaci získavajú prvé informácie o správnej technike dvíhania, nosenia a spúšťania bremien a základy pádovej techniky s významom prevencie pred úrazmi vyskytujúcimi sa v každodennom i športovom živote. Najjednoduchšími a najúčinnjšími úpolovými cvičeniami pre deti mladšieho školského veku sú prípravné (základné) úpoly. Sú to jednoduché úpolové cvičenia, ktoré majú charakter súťaživý, zábavný, herný i bojovný. Finálny výkon je dosahovaný jednoduchým spôsobom a je určený jasnými pravidlami. Základné úpoly sú pre svoju jednoduchosť veľmi dobrým prostriedkom pri nácviku základov taktického myslenia a správania sa účastníkov stretu. Vzniknutej stretovej situácii možno vzdorovať veľkou fyzickou silou, alebo jemnou cestou so snahou využiť stretovú silu a možnosti pohybu súpera k narušeniu jeho stability a rovnováhy. Okrem základov stretových situácií vhodne rozvíjajú aj zručnosti v športových úpoloch a sebaobrane, najmä odhad súperovej hmotnosti a predvídanie jeho činnosti.

Prípravné (základné) úpoly rozdeľuje Ďurech a kol. (1993) a Fojtík (1990) na úpolové cvičenia vo dvojiciach a úpolové hry v skupinách. Medzi úpolové cvičenia vo dvojiciach zaraďujeme úpolové preťahy, úpolové pretlaky, a úpolové odpory.

Prípravné úpoly je najvhodnejšie zaraďovať do prípravnej alebo hlavnej časti vyučovacej hodiny predovšetkým ako súčasť prípravných a kondičných cvičení a pohybových hier.

Do prípravnej časti hodiny odporúčame úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory a do hlavnej časti vyučovacej hodiny úpolové hry v skupinách. Do záverečnej časti je vhodnejšie zaraďovať také úpolové cvičenia, ktoré prispievajú k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti, zmyslu na udržanie statickej a dynamickej rovnováhy, tak aby nebol narušený cieľ záverečnej časti vyučovacej hodiny. Súhlasíme s názorom Fojtíka (1995), že základné úpoly obsahujú kvantum priťažlivých činností vhodných pre žiakov základných škôl. Je nepochybné, že úpolové cvičenia sú rovnako prospešné chlapcom i dievčatám a oboma pohlaviami sú taktiež vo väčšine priaznivo prijímané.

Považujeme za správne tvrdenia Ďurecha (1994, 1996), Fojtíka (1984, 1990, 1995), Roubíčka (1984) a Bartíka (1999), že nevyužívaním základných úpolov v telesnej a športovej výchove ochudobňujeme žiakov o rozvoj zručností, schopností a návykov, ktoré žiadnymi inými prostriedkami telesnej výchovy nezískajú.

Miesto úpolových cvičení a úpolových hier v učebných osnovách telesnej výchovy na základnej škole

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

Učebné osnovy pre 1. - 4. ročník základnej školy schválené Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 18. mája 1995 pod číslom 157/95 - 211 ako učebné osnovy pre 1. - 4.

ročník základných škôl s platnosťou od 1. septembra 1995 ustanovujú výchovno-vzdelávací cieľ vyučovacieho predmetu, obsah a rozsah učiva a naznačujú základné metódy, organizačné formy a postupy pri preberaní jednotlivých častí a tematických okruhov učiva. Tieto učebné osnovy v porovnaní s predchádzajúcimi nevystupujú ako dogma, ale dávajú učiteľovi možnosť prispôbiť ich podmienkam regiónu a školy. Dominantnou zmenou v oblasti cieľov predmetu telesná výchova je pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu, formovanie psychických, intelektuálnych a ďalších vlastností osobnosti tak, aby sa telovýchovné aktivity a šport stali aj v neskoršom veku trvalou potrebou a súčasťou spôsobu života. Obsah telesnej výchovy na základe prevládajúcich znakov a dominantnej funkcie je rozčlenený do tematických celkov, ktoré sú záväzným základným učivom, ale odporúčaný rozsah je orientačný. Učiteľovi sa ponecháva autonómia pri voľbe primeraného obsahu prispôbeného podmienkam a pri realizácii primeraných foriem a metód práce v súlade s demokratickými a humanizačnými princípmi vo výchove. Všetky obsahové zmeny realizované podľa podmienok jednotlivých škôl však musia rešpektovať zásady optimálneho rozvoja žiaka a bezpečnosti vyučovania telesnej výchovy. Nové poňatie telesnej výchovy sa odráža aj v konkrétnych cieľoch jednotlivých tematických celkov a preto sa chceme venovať stručnej analýze tematických celkov pohybové hry a prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia, pretože práve do týchto dvoch tematických celkov svojim charakterom patria aj úpolové cvičenia a úpolové hry.

Rozsah tematického celku pohybové hry v jednotlivých ročníkoch je nasledovný: v 1. ročníku - 35%, v 2. a 3. ročníku - 20%, vo 4. ročníku - 10%.

Obsah tvoria pohybové hry pre úvodnú časť vyučovacej hodiny, pohybové hry pre hlavnú časť hodiny so zameraním na rozvoj všeobecných pohybových schopností, jednoduché úpolové hry v dvojiciach a skupinách, hudobno-tanečné hry a pohybové hry na ukludnenie organizmu v záverečnej časti vyučovacej hodiny. Z uvedeného je zrejmé, že úpolové hry sú jednoznačne zaradené do učebných osnov telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy. Taktiež rozsah tematického celku prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia v jednotlivých ročníkoch je značný: v 1. ročníku - 30%, v 2. a 3. ročníku - 20%, vo 4. ročníku - 10%.

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

Učebné osnovy telesnej výchovy pre 5. - 8. ročník základnej školy (Bratislava, 1995).

Boli schválené Ministerstvom školstva Slovenskej republiky dňa 2. júna 1995 s platnosťou od 1. septembra 1995.

Obsah telesnej výchovy je zaradený do ôsmich základných tematických celkov: poradové cvičenia, základná gymnastika, relaxačné a kompenzačné cvičenia, aerobik a jeho formy, kondičné cvičenia, úpoly, pohybové hry, poznatky z telesnej kultúry. Úpoly sú jednoznačne zaradené medzi základné tematické celky a vyučujú sa priebežne v jednotlivých ročníkoch. V tematickom celku

pohybové hry majú svoje pevné miesto aj úpolové hry. Taktiež tematický celok kondičné cvičenia svojim charakterom dáva veľký priestor vyučujúcim na využívanie úpolových cvičení.

Výberové tematické celky rozširujú základné tematické celky o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, učiteľa, miestne tradície a pod. Medzi výberové celky boli zaradené aj športové úpoly a sebaobrana a to vo všetkých ročníkoch pre chlapcov aj pre dievčatá.

5.- 6. ročník:- význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany, význam techniky základných postojov a narušenia stability súpera, význam techniky pádov, primeranosť sebaobrany, význam etiky čestného boja;

- pády dopredu, dozadu, nabok,
- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera
- základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany (základy - aikido, karate, džudo, zápasenie...).

7.- 8. ročník:- zdokonaľovací výcvik v jednotlivých činnostiach,

- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera za sťažených podmienok stretu, pády do strehových postojov, osvojenie si nových techník bojových činností v zmysle sebaobrany.,
- oboznámenie sa s ďalšími bojovými umeniami a úpolovými športami.

Pre 2. stupeň ZŠ odporúčame nasledovné technické činnosti vybraných úpolových športov:

- základné- východzie bojové postavenia
- premiestňovanie k súperovi i od neho
- kontakt so súperom
- techniky pádov
- techniky zdvíhania, nosenia a skladania súpera
- techniky základných bojových činností z jednotlivých úpolových športov:
 - a) **zápasenie**: základné technické činnosti v parteri – pretočenia, prevraty, prehody, základné technické činnosti v postoji – prítrhy, strhy, zdvihy, prechody cez chrbát, porazy.
 - b) **džudo**: nácvik základných techník džuda - držanie kesagatame / katagatame, základné postoje, pády, podrazenia, hody

kihon waza - základné techniky; ich zvládnutie je nevyhnutnou podmienkou pre ďalší technický rast

ashi sabaki - práca nôh, pohyb nôh

ashi waza - súbor všetkých techník, kde dominujúcim faktorom na vykonanie danej techniky sú dolné končatiny. Techniky sú prevádzané zadržaním pohybu súpera, podmietnutím súpera, podrazením súpera alebo pridvihnutím súpera.

ashi guruma - technika podľa rozdelenia techník hodov, vydané Kodokanom, patrí do skupiny (*ashi waza*).



de ashi barai - technika podľa rozdelenia techník hodov, vydané Kodokanom, patrí do skupiny (*ashi waza*).



harai goshi - technika podľa rozdelenia techník hodov, vydané Kodokanom, patrí do skupiny (*koshi waza*).



koshi waza - techniky patriace podľa Kodokanu do skupiny techník (*tachi waza*), kde rozhodujúcu úlohu pre úspešné prevedenie techniky majú boky.

kansetsu waza - techniky patriace do skupiny (*katame waza*). Jedná sa o techniky páčenia súperovho kĺbu. Patria sem techniky zo skupín (*ude hishigi gatame waza* a *ude garami gatame waza*).

katame waza - súbor všetkých techník zneškodnenia súpera na zemi pri dodržaní pravidiel športového (*judo*). Patria sem techniky (*osae waza*, *kansetsu waza* a *shime waza*).

mae ukemi - pád vpred. V (*judo*) sa chápe ako „pád vpred kotúľom cez spevnenú ruku, rameno, krížom cez chrbát na opačnú nohu“. Niekedy je nesprávne zamieňané za (*zenpo mae ukemi*). Mae ukemi slúži k rozvoju orientácie, no najmä k zabezpečeniu zdravia a minimalizovania úrazov.

o goshi - technika podľa rozdelenia techník hodov, vydané Kodokanom, patrí do skupiny (*koshi waza*).



o soto gari - technika podľa rozdelenia techník hodov, vydané Kodokanom, patrí do skupiny (*ashi waza*).



c) **karate**: nácvik základných techník karate -

- **cuki-waza** – technika úderov (priamy, oblúkový,...)
- **geri-waza** – technika kopov (priamy, oblúkový,...)
- **uke-waza** – technika krytov (blokov)
- **dači-waza** – technika postojov
- **tai-sabaki a aši-sabaki** – (pohyb tela a nôh) premiestňovanie sa v postojoch.

- **yakusoku-kumite** – nácvik techník, postojov a premiestňovania sa vo dvojiciach

Metodika nácviku jednotlivých techník karate v sebe zahŕňa jednotlivé požiadavky, princípy a zásady efektivity a primeranosti zmyslovo-pohybovej (psychomotorickej) edukácie detí (Mannini, 1998). Odporúčame preto z hľadiska správneho obsahovo – metodického postupu, zaradiť do tejto etapy prípravy tie najjednoduchšie techniky a pohyby, ktoré sú schopné deti v tomto veku vykonávať. Zaradíme ich v tomto logickom poradí:

- od jednoduchých techník k náročnejším (v logickej návaznosti)
- najprv prevádzame cvičenia na mieste až potom v pohybe
- ako prvé začneme vyučovať postoje, potom techniky rúk (údery, bloky), potom techniky kopov, potom nasleduje nácvik premiestňovania sa v postojoch spolu s vykonávaním naučených techník a ako posledné zaradíme takzvané yakusoku-kumite – nácvik techník vo dvojiciach.
- do obsahu technickej časti prípravy pravidelne zaradíme posilňovacie cvičenia, alebo strečing

Na základe analýzy inovovaných učebných osnov telesnej výchovy pre 1. a 2. stupeň základnej školy z roku 1995 si dovoľujeme vysloviť názor, že úpoly majú svoje pevné a nezastupiteľné miesto v ich obsahu. Z hľadiska kontinuity získavania vedomostí a zručností z úpolov považujeme za správne, že na 1. stupni základnej školy ťažisko spočíva v úpolových hrách ako súčasť pohybových hier a v úpolových cvičeniach vo dvojiciach (preťahy, pretlaky, odpory), ktoré majú svoje miesto v tematickom celku - prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia.

V 5.- 8. ročníku sa väčšia pozornosť venuje športovým úpolom a sebaobrane a buduje sa na vedomostiach a praktických zručnostiach, ktoré žiaci získali prostredníctvom základných úpolov na 1. stupni základnej školy.

Domnievame sa, že v týchto intenciách je potrebné orientovať aj odbornú prípravu študentov, budúcich učiteľov na základných školách a taktiež aj vyučujúcich z praxe.

Literatúra:

1. ASCHIERI, P. (1992) *Manuale tecnico-pratico di karaté per insegnanti edaluni delia scuola dell' obbligo*. Róma: 1992.
2. BARTÍK, P. (1999) *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni ZŠ*. Banská Bystrica: PF UMB, 1999.
3. ĎURECH, M. a kol. (1993) *Úpoly*. Bratislava: FTVŠ UK, 1993, 74 s.
4. ĎURECH, M. (1994) *Význam úpolov v školskej telesnej výchove*. In: TVŠ, č. 4/1994, s. 2-4.
5. FOJTÍK, I. (1990) *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava: SPN, 1990.
6. FOJTÍK, I. (1984) *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha: FTVS UK, 1984.
7. FOJTÍK, I. (1995) *Úpoly projektu Občanská škola*. TVM, roč. 61, 4/1995, s. 29-32.
8. MANNINI, M. (1998) *Karate v školách*. Banská Bystrica: FHV UMB, príspevok prednesený na seminári úpolov, školskej TV a v školskej príprave mládeže, 1998.
9. REGULI, Z. (2000) *Aikido*. Bratislava: FTVŠ UK, 2000.
10. ROUBÍČEK, V. (1984) *Kdo s koho*. Praha: Olympia, 1984.
11. ZÁTROCH, D. (1999) *Judo – od bieleho po čierny opasok*. Bratislava: Ipon, 1999.
12. ZBIŇOVSKÝ, P. (1988) *Diagnostika predpokladov mládeže pre karate*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 1988.

Summary

The authors in their article solve the problems of martial arts at the curriculum of Physical education at primary and secondary school at present and they describe the possibilities of using martial arts at the future. They found out that martial arts have significant position at Physical education lessons.