

Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení - športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova

Project of contents and structure innovation in process of education in martial arts and self-defence for study a physical education

Miroslav Sližik, Ludvík Michalov

Katedra telesnej výchovy, Pedagogická fakulta

Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká republika

Kľúčové slová

štúdium telesnej výchovy, inovačné trendy, ciele a úlohy úpolov na vysokej škole, obsah a štruktúra úpolov a sebaobrany, študijný plán

Abstrakt

Autori sa vo svojom príspevku zamerali na problematiku výučby úpolov a sebaobrany pre študentov telesnej výchovy. Predmetom štúdie je analýza cieľov, úloh a obsahu predmetu „Teória a didaktika úpolov a sebaobrany“ na vysokých školách a súčasne i projekt štruktúry študijného plánu pre zefektívnenie jeho výučby. Súčasťou práce sú návrhy tematických plánov povinných, povinne voliteľných a voliteľných predmetov ich rozsah, štruktúra a obsahová charakteristika. V príspevku je tiež rozpracovaný systém a obsah hodnotenia získaných vedomostí daných predmetov. Autori pri zostavovaní tejto štúdie vychádzali zo svojich dlhoročných odborných skúseností vo výučbe úpolov (bojových umení a športov) a sebaobrany na všetkých stupňoch vzdelávania a taktiež i z vlastných, už publikovaných výskumných prác z tejto oblasti.

Keywords

study of physical education, innovation trends, goals and exercise for martial arts at university, contents and structure of martial arts and self-defence, studying plan

Summary

In this article the aim of the authors is a problematic of martial arts and self-defence for students of physical education. A subject to study is an analyze of goals, problems and contents in this subject „Theory and didactics of martial arts and self-defence“ at universities and also it is a project of studying plan structure for its more efective practice. The part in this work create also applications of tematic plans for compulsory and voluntary subjects,their range, structure, and contents characteristic. In this article there is also in-process a system and contents of evaluation an obtained knowledges in these subjects. In this study the authors exanate from their long-time skilled experiences in martial arts and self-defence practice at all levels of education and also from their own published researching works from this problematic.

Problém

Výuka úpolových disciplin má své nezastupitelné místo v přípravě studentů se zaměřením na tělesnou výchovu. Doposud lze obecně konstatovat, že úpolové aktivity a dicipliny jsou v našich zemích celou řadu let nedoceňovane v učebních programech a poměrně málo hodinově dotované ve výukových programech. Přitom, podíváme-li se na spektrum vyučovách předmětů vidíme, že celá řada poznatků a dovedností má právě kořeny v v různých formách úpolových disciplin. To že jsou živé dodnes, ukazuje na jejich významný přínost pro člověka z pohledu cekového a harmonického rozvoje celé osobnosti .

Rozšiřovat tyto poznatky a dovednosti, to je úkolem předešvím profesí zabývajících se vzdělámím nejen mladé generace ale celou populace. Zde má nezastupitelné místo výuka a příprava učitelů tělesné výchovy na povolání vychovatele mladé generace. A to nejen pro povinné školské prostředí ale pro mimošlólní formy – kluby, kroužky. Na základě dlouholetých zkušeností v úpolových sportech a umění, výuky úpolů na VŠ, výuky ve výběrových skupinách zájemců různých úpolových disciplin ,studia významu a podstaty úpolů pro utváření osobnostních vlastnosti člověka jsme setavili návrh komplexního programu výuky úpolů u studentů TV. Více či méně prvky tohoto programu i v návaznostech probíhají v ucelenější podobě již na PF v Českých Budějovicích a částečně i na PF UMB v Baňské Bystrici.

Na základě různých výzkumných studií v této problematice (např. Bartík - Sližik, 2005; Bartík, 1999; Ďurech 1993; Fojtík - Michalov 1996) i součaného stavu lze tvrdit, že výuka úpolů není plnohodnotně zastoupena bývá často na nízké úrovni ve výuce tělesné výchovy na všech stupních vzdělávání. Dotace hodin v této oblasti je značně poddimenzovaná a nevyhovující. Učitelé jsou v této oblasti nedostatečně vzdělávání z hlediska kvantity a kvality poznatků.

Náš návrh na zařazení výuky úpolů do programu přípravy studentů Tv z hlediska hodinové dotace a rámcového obsahu výuky mohl vypadat takto:

Hodinová dotace:

1. Povinný předmět / PP /: „TD Základní úpolů“
semestr 14 týdnů 1-2 semestr.hodiny celkem: 14(28) hodin doporučení: 1.r. – ZS
2. Povinně volitelný předmět /PVP / „TD základů úpolových sportů a umění“
semestr 14 týdnů 2 semestr. hodiny celkem: 28 hodin doporučení: 2.r - LS
3. Výberový předmět: „ Vybrané sportovní úpoly a umění“
semestr 14 týdnů 2 semestr. hodiny celkem: 28 hodin doporučení 3.– 5. r. ZS
4. Výběrový předmět: „ Sebeobrana“
semestr 14 týdnů 2 semestr. hodiny celkem: 28 hodin doporučení 3.– 5. r. LS
5. Povinný kurz kurzu úpolů: 5 dní 30 hodin doporučení 4.r. ZS
6. Výběrový kurz: 5 dní 30 hodin doporučení 3.- 5. r LS

Obsah výuky úpolů:

1. Povinný předmět / PP /: „ Základní úpoly “

Cíl:

Seznámit studenty s praktickými dovednostmi a teoretickými informacemi o problematice úpolových cvičení a jejich využití na ZŠ-SŠ v hodinách Tv., bezpečnostní pravidla při výuce.

- 1.1. význam a vliv těchto cvičení pro člověka zejména z pohledu tvorby vlastností a schopností pro pohybové vzdělání se zřetelem na kondici a upevňování zdraví na základní škole,
- 1.2. porozumění mechanice tělesných pohybů, kontrole tělesných pohybů a psychických stavů u dětí
- 1.3. psychohygiena, relaxace a poznání vlastních schopností s reálným sebehodnocením
- 1.4. utváření vyššího sociálního citění a ohleduplnosti ke svému okolí, zejména pak ke spolužákům

Obsah:

Základní teoretické informace o předmětu, charakteristika, rozdělení a význam, historie a základní praktické dovednosti z průpravných úpolů (přetahy, přetlaky, odpory a úpolové hry), pádové techniky, jednoduché dovednosti vybraných úpolových sportů a umění (přípravná cvičení z úpolových sportů a umění – dechová cvičení, cvičení ve dvojicích-nonverbalní komunikace, postoje a způsoby přemístování, cvičení na zemi – techniky znehybnění).

1 semestr (zimný) 28 hodin (14 dvojhodinoviek) na povinný predmet

- 1 lekce úvod do problematiky, organizace výuky, bezpečnost, požadavky pro udělení kreditu
- 5 lekcí základní úpoly a pádová technika
- 4 lekce judo (3 lekce nácvik a opakování a 1 lekce didaktika)
- 3 lekce zápas (2 lekce nácvik a opakování a 1 lekce didaktika)
- 1 lekce prověření požadavků pro udělení kreditů

Požadavky na udělení kreditu:

- teoretický test z teorie a didaktiky základních úpolů, základních znalosti obsahu a pravidel judo a zápasu
- pádová technika
- vybrané techniky z juda a zápasu

2. Povinně volitelný předmět /PVP / „ TD základů úpolových sportů a umění“

Cíl:

Seznámit studenty s teoretickými poznatky a praktickými dovednostmi z problematiky sportovních úpolových disciplin a umění – základní pohybové dovednosti z boxu, karate a aikido.

Obsah:

- základní a specifická přípravná cvičení v dané disciplině
- vybrané základní techniky v postoji / postoje a pohyby, údery, kopy a kryty na místě a v pohybu, úhyby a úniky, jednoduché páky a techniky znehybnění, porazy a hody, atd.../
- kombinace technik
- základy jednoduché sestavy / karate – Taikioku kata /

1 semestr (letní) 28 hodin (14 lekcí) na povinně volitelný předmět:

- 1 lekce úvod do problematiky, organizace výuky, bezpečnost, požadavky pro udělení kreditů
- 4 lekce karate (3 lekce nácvik a opakování a 1 lekce didaktika)
- 4 lekce box (3 lekce nácvik a opakování a 1 lekcí didaktika)
- 4 lekce aikido (3 lekce nácvik a opakování a 1 lekce didaktika)
- 1 lekce prověření požadavků pro udělení kreditů

Požadavky na udělení kreditu:

- aktivní účast na lekcích
- písemný test ze základů obsahu, systematiky a pravidel úpolových sportů a umění
- vybrané pohybové dovednosti z vyučovaných úpolových sportů a umění

3. Výběrový předmět: „ Sportovní úpoly a bojová umění“

/ tato forma patří do společného základu výuky všech studentů, tj. i neoborového studia TV/

Cíl:

Seznámit studenty ve sportovně zaměřené výuce s širšími poznatky a dovednostmi jednoho vybraného úpolového sportu či umění.

/je závislý od specializovaného zaměření změřeni pedagoga a místních podmínek školy/

Obsah:

Seznámení studentů s obsahem, systematikou a praktickými dovednostmi z vybraného úpolového sportu a nebo umění / aikido, box, judo, karate, taekwondo, zápas.../

Požadavky na udělení kreditu

- aktivní účast na lekcích

4. Výběrový předmět: „ Sebeobrana“

/tato forma patří do společného základu výuky všech studentů, tj. i neoborového studia TV/

Cíl:

Základy teorie a praxe z sebeobrany. Smysl výuky sebeobrany. Legislativní východiska sebeobrany.

Obsah:

Technické prostředky a faktory založené na principech úpolových sportů a umění proti útokům – údery a kopy, držení, škrcení, páčení, tyčí, nožem. Strategie a taktika v sebeobraně proti jednotlivci a skupině. Strategie a taktika při řešení sebeobraných situací a seznámení s právními normami v sebeobraně.

1 semestr (zimní) 28 hodin (14 lekcí) na výběrový předmět

- 1 lekce úvod do problematiky, organizace výuky, bezpečnost, legislativa, podmínky udělení kreditu
- 2 lekce obrana proti držení a páčení
- 2 lekce obrana proti škrcení a kombinacím škrcení, držení, popřípadě páčení
- 2 lekce obrana proti útokům pažemi (údery)
- 2 lekce útoky nohama (kopy)
- 2 lekce základy sebeobrany proti bodným a sečným zbraním
- 2 lekce opakování vybraných sebeobraných kombinací
- 1 lekce kontrola požadavků pro udělení kreditů

Požadavky na udělení kreditu:

- aktivní účast na lekcích
- praktická ukázka vybraných sebeobraných situací

5. Povinný kurz úpolů:**Cíl:**

Shrnutí a rozšíření teoretických a praktických dovedností z předchozí vyučované problematiky úpolů.

Obsah:

Zopakovat a rozšířit pohybové dovednosti z vyučovaných úpolových disciplin. Základy Tai chi chuan. Didaktické výstupy posluchačů, aplikace úpolových prvků v jiných oblastech sportu a tělesné výchovy - kick box aerobik, tae-bo, masáže, zdravotní tělesná výchova (dechová cvičení, strečink, správné držení těla, kompenzace svalových dysbalancí a pod.)

- dechová a relaxační cvičení z oblasti východních zdravotních cvičení 2 hodina
- vybrané prvky z úpolových sportů a umění na úrovni

žakovských technických stupňů	4 hodiny
- sebeobrana	6 hodin
- pohybové sestavy z tai chi chuan, karate, aikido	4 hodiny
- individuální didaktické výstupy studentů	10 hodin
- cvičení s hudbou – kick bock aerobik, tae bo ...	2 hodiny
- informace o východních masážích / shia tsu.../	2 hodiny

Požadavky na udělení kreditů:

- aktivní účast na lekcích
- hodnocení didaktických výstupů
- ukázka praktických dovedností

6. Výběrový kurz

/tato forma patří do společného základu výuky všech studentů, tj. i neoborového studia TV/

Cíl:

Naučit a zdokonalit vybrané prvky z úpolů se zaměřením na kondiční a zdravotní stránku osobnosti, sebeobranu a psychorelaxaci..

Obsah:

Pohybové dovednosti z úpolových disciplin, například: aikido, box, judo, karate, taekwondo, sebeobrana, zápas apod. Základy Tai chi chuan. Aplikace úpolových prvků v jiných oblastech sportu a tělesné výchovy – cvičení s hudbou, senzomotorická cvičení, základy východních masáží – shia –tsu.

- základy dechových a relaxačních cvičení
- vybrané prvky z úpolových sportů a bojových umění z oblasti nižších technických stupňů
- sebeobrana
- pohybové sestavy z tai chi chuan, karate, aikido
- cvičení s hudbou – kick bock aerobik, tae bo ...
- informace o východních masážích / shia tsu.../

Požadavky na udělení kreditů:

- aktivní účast na kurzu

Závěr:

Takto rámcově postavený program výuky, zavedený do celkového vzdělávacího obsahu studentů oborové Tv by mohl obsáhnout poměrně širokou oblast úpolových sportů a umění. Studenti by mohli takto získat poměrně širokou škálu poznatků a dovedností potřebných k budoucímu povolání. Mohli by být lépe vyzbrojeni nejen pro výuku tělesné výchovy ale především i metodami pro regulaci meziosobních vztahů mezi žáky, ovlivňování jejich negativních emočních stavů a rozvoji emoční inteligence. Takto navržený program výuky se již v dílčích částech prověřil při výuce úpolových disciplin na Pedagogické fakultě JU v ČB i na PF UMB v BB. I přes poměrně krátkou dobu realizace částí tohoto programu se ukazuje, že narůstá zájem u studentů o tyto předměty a současně se i zvedá kvalita i kvantita v osvojení teoretických poznatků a praktických dovedností. Což je předpokladem k jejich reálnému a častějšímu zařazování při své pedagogické činnosti během studia i po ukončení. Je však pravdou, pokud nedojde k rozšíření počtu hodin a spektra organizačních forem při přípravě budoucích učitelů tělesné výchovy, není možné očekávat pozitivní posun vpřed.

Použitá literatura:

- BARTÍK, P.: *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: PF UMB, 1999.
- BARTÍK, P. – SLIŽIK, M.: *Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy*. In: *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania 2. diel (Zborník z medzinárodnej konferencie)*. Banská Bystrica: PF UMB, 2005, s. 325-329, ISBN 80-8083-107-6
- ĎURECH, M. et al.: *Úpoly*. Bratislava, FTVŠ UK, 1993.
- MICHALOV, L. - FOJTÍK, I.: *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: PF JU, 1996, 131 s. ISBN 80-7040-204-0

PaedDr. Ludvík Michalov
odborný asistent – Katedra tělesné výchovy a sportu
Pedagogická fakulta, Jiho-Česká Univerzita
Na Sádkách 2, 370 05 České Budějovice
tel.: +420-385-310072
e-mail: michalov@pf.jcu.cz
<http://www.pf.jcu.cz>