ZDRAVOTNÉ VÝCHOVNÉ ASPEKTY V BOJOVÝCH UMĚNÍCH

HEALTH AND EDUCATIONAL ASPECTS OF MARTIAL ARTS

L. Michalov¹, M. Sližik², D. Švenda²

¹Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, České Budějovice

²Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

ABSTRACT

The article specifies the particular spheres of an individual's health that may be influenced by practising martial arts. The theoretical part describes the particular spheres and the ways in which they may be influenced. Subsequently, it points out concrete effects of training martial arts, with a special emphasis on the influence it has on young school-age children. The practical part presents the results of the questionnaire survey, which is focused on the influence on the psyche and socialization of young school-age children of their respective age. The research survey was conducted in the parents of sixty children who practise martial arts. The results have demonstrated that practising martial arts influences personality development, in both the mental and social respects.

Keywords: martial arts; health; motor skills; combatives

SOUHRN

Článek specifikuje jednotlivé oblasti zdraví jedince, které mohou být ovlivněny cvičením bojových umění. Teoretická část charakterizuje jednotlivé složky zdraví a způsoby jejich ovlivňování. Následně poukazuje na konkrétní působení trénování bojových umění, s přihlédnutím k ovlivňování dětí mladšího školního věku. Praktická část přináší výsledky dotazníkového šetření, které je zaměřeno na ovlivňování psychiky a socializace cvičenců bojových umění daného věku. Výzkumné šetření bylo provedeno u rodičů šedesáti dětí, které se věnují těmto uměním. Výsledky ukázaly, že cvičení bojových umění ovlivňuje rozvoj osobnosti po psychické i sociální stránce.

Klíčová slova: bojová umění, zdraví, motorika, úpoly

Úvod

Jedním z důležitých motivačních prvků člověka, proč cvičí bojová umění kromě kondičního, socializačního faktoru je i velmi důležitý atribut, a to především jeho zdravotní význam. Stále více lidí si plně uvědomuje důležitost změny životního stylu a hledá formy psychomotorické relaxace, vedoucí k odpočinku ze stálého zrychlování životního tempa, vedoucího k celé řadě civilizačních nemocí. „Původní význam slova zdraví je překládán jako celek. Směr, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska se nazývá holismus a vnímá člověka jako celek. Pojem *czdрави*“ zahrnoval u basic prapředků základní rysy fyzické zdatnosti, a to pevnost, odolnost, celistvost, neporušenost organismu a dále pak správnou hygienu a životosprávu (Krejčí a Baumeltova, 2001). „Zdraví je celkový (tělesný, psychický,

sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (Křivohlavý, 2003). Z této definice budeme vycházet, neboť zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale i duševního (psychického) zdraví a právě bojová umění toto obsahuje.

Původní bojové systémy se užívají jako léčebné prostředky. Je tomu tak, že výcvik zatěžuje všechny části těla i jednotlivé organické systémy. Můžeme jimi ovlivňovat i vertebrogenní obtíže. Cílem je odstranění svalových dysbalancí a posílení hlubokého stabilizačního systému páteře (Malátová & Rokytová, 2007; Malátová, 2007). Léčebné účinky však spočívají i v jiných přístupech. Je zřejmé, že neexistuje takové tělesné cvičení, které by nebylo zároveň i duševním cvičením. Neboť má-li člověk poznat svého protivníka, musí dříve dobře

poznat sebe sám, a má-li protivníka ovládnout, musí mít především sám dostatečnou sebevládu (Fojtík, 1999). Zdraví bývá nejčastěji spojováno se zdravím fyzickým (tělesným), které je spojeno především se subjektivním vnímáním vlastního těla. Pokud nás nic výrazně nebolí a jsme přesvědčeni o dostatečném fungování našich tělesných soustav, vnímáme aktuálně svůj tělesný zdravotní stav jako dobrý - dostačující. Pocit dobrého zdraví můžeme mít i tehdy, je-li tato skutečnost v rozporu s objektivním hodnocením lékaře a s jeho diagnózou, pokud nemáme subjektivní problémy. Týká se to hlavně onemocnění, která takzvaně nebolí, ale představují velké nebezpečí pro zdravotní stav jedince a mohou i vyvolat stavy ohrožující život (Kukačka, 2010).

Všechna bojová umění můžeme cvičit v několika úrovních: s důrazem na fyzický rozvoj a správnou techniku; upřednostňovat pojetí sportovní, sebeobraně, meditační, zdravotní; s důrazem na energetickou výměnu mezi člověkem a prostředím a na vědomé uvolnění rezerv organismu atd. Většinou tato pojetí jsou propojena v jediný celek. Lze tedy cvičit na úrovni z hlediska tělesného pohybu i z hlediska zapojení psychiky.

Zlepšení sociálních vztahů spadá do sociální stránky, která je také velmi důležitá pro bojové umění. Spolucvičenec slouží jako prostředek k vlastnímu technickému i sociálnímu růstu a posléze může být také jako prototyp činitele umožňujícího uvolňovat značnou energii, neboť hodnotnější protivník či partner opět vyžaduje i zdokonalení spolucvičence (Fojtík, 1993).

Základní projevy zdravotních účinků.

Kardiovaskulární systém

Při cvičení dochází ke značným změnám v krevním oběhu a v krvi. Je to především proto, že jednotlivé tkáně, zúčastněné na zvýšení metabolismu při tělesné aktivitě, potřebují větší dodávku živin a kyslíku. V činných tkáních, zvláště ve svalích, se silně rozšiřuje cévní řečiště. Dochází k zvětšenému objemu srdce, zvětšení tepového objemu a zvýšení celkového objemu krve. Dále se objevují změny distribuce krve v periférii. Vznikají morfologické a funkční adaptace srdečního svalu. V neposlední řadě dochází ke zvýšení transportní kapacity pro kyslík. Příznivě bojové umění také ovlivňuje obsah krevních tuků, čímž se zvyšuje pravděpodobnost, že cvičení může napomáhat prevenci aterosklerózy.

Motorický systém

Dochází ke zvětšení svalové síly potlačením inhibičních mechanismů vlivem tréninku a zapojení většího počtu motorických jednotek do kontrakce. Zvětšuje se svalová hmota rozšířením fibril. Dochází ke zvýšení obsahu bílkovin ve svalovém vlákně, dále pak zvýšení obsahu hořčíku. Zvýšení

enzymatické kapacity svalové buňky zvětšením plochy mitochondrií a počtu kapilár.

Vnitřní prostředí

„Úkolem vnitřního prostředí je udržovat rovnováhu katabolických a anabolických dějů. Při sportovním výkonu jsou nároky kladené na homeostázu vnitřního prostředí vyšší, neboť při převažující katabolické činnosti je třeba kompenzovat nadměrnou tvorbu katabolitů a dále ztrátu vody pro regulační pochody, které vystupují do popředí zvláště při déletrvajícím výkonu“.

Respirační systém

Při výkonu se zvyšuje přeměna látek a energie a tím se projevuje jako zvýšená výměna dýchacích plynů. Dochází ke zvětšené dechové frekvenci a větší spotřebě kyslíku ve tkáních a větší výdej kyslíčnicku uhličitého v závislosti na intenzitě výkonu. Dechová cvičení se používají u různých druhů bojových umění. Pro dýchání při pohybu je třeba zařadit způsob dýchání do správného stereotypu pohybu a nacvičujeme jej při provádění pohybu. I při zatížení většinou půjde o snižování dechové frekvence a prohloubení dechových objemů. To napomáhá také zmenšení spotřeby kyslíku dýchacími svaly, protože se pak může provádět výdech pasivně jako při klidovém dýchání (Seliger, Vinařický, Trefný, 1980).

Autoimunitní systém

Dochází ke zvýšené odolnosti proti řadě infekčním onemocněním. Pokud se určitý typ bojového umění cvičí venku dochází ke zvýšené odolnosti k chladu a k otužování. Hlavním charakterem pohybové činnosti je její přiměřenost. Jak její nedostatek, tak i přemíra, může imunitní systém oslabit. Přetěžování organismu v podobě závodní sportovní činnosti vede k oslabení imunitního systému a k jeho častým projevům deficitu, což se projevuje různými infekčními onemocněními u sportujících jedinců. Proto naši závodníci a reprezentanti často musejí odříci účast na závodech z důvodů náhlého infekčního oslabení. Přiměřená - rekreační pohybová aktivita prováděná podle věkových a individuálních možností každého jedince pozitivně působí na imunitní systém a posiluje ho. Zvláště vhodná je pohybová činnost prováděná na čerstvém vzduchu v přírodě (Kukačka, 2010).

Psychika

Mezi stavem našich tělesných orgánů a stavem psychiky je těsná vazba. V minulosti byl sledován především vliv emocí na tělesné funkce, kdy působením pozitivních i negativních emocí jsou tyto funkce ovlivňovány a měněny, přičemž změny mohou dospět až do stádia fyzické nemoci. Bojová umění významně přispívají k regulaci emočních stavů a kontrole psychického naladění. Mnohé

studie také dokazují, že tělesná aktivita zlepšuje psychickou pohodu a mentální funkce (rozhodování, plánování, krátkodobá paměť). Lidé pravidelně sportující se snáze vyrovnávají se stresy, netrpí tak často depresemi. Pravidelná pohybová aktivita také odstraňuje úzkostné stavy a zlepšuje kvalitu spánku (Kukačka, 2010). Pašková (2008) vyzdvihuje velikou důležitost motorickému učení se sociálním aspektem na efektivitu rozvoje výkonové motivace.

Trénink bojových umění je charakteristický vysokou mírou aktivního sociálního učení a ve smyslu teorie rozšířené zpětné vazby. Podle Linharta (Pašková, 2008) bojová umění poskytují všechny 3 typy: rezultativní zpětnou vazbu, kognitivní zpětnou aferenci a motivační zpětnou aferenci. Další zdravotní účinek bojových umění je takový, že uchovává správné držení těla a předchází degeneraci páteře a rozvíjení rovnováhy a stability, což vede k prevenci pádů, zejména u lidí v pokročilejším věku. Příznivý účinek je také v prevenci řídnutí kostí a zachování jejich pevnosti. Bez pochyby je příznivý zdravotní účinek zejména tchaj ti čchuan, kde může zlepšit každodenní aktivity lidí trpících revmatickou artritidou, osteoartritidou, Parkinsonovou nemocí, roztroušenou sklerózou aj. (Sdružení taoistického tai chi, 3. 5. 2010, on-line). U bojových umění je velmi důležitý tzv. „vnitřní styl“ bojového umění. Vnitřní styly dávají přednost spiritualitě a poddajnosti, klidné síle, rozvaze a uvolnění. Ve vnitřních stylech je silně rozvíjena „vnitřní energie“, japonsky ki. Význam slova Ki (duch) ve východních jazycích zahrnuje duševní a duchovní stránku (nehmotnou podstatu), které jsou podkladem tělesné (hmotné podstaty) a naopak tělesnost je součástí duchovna člověka. V Číně je se stejným významem nazývána „Čchi“, v Indii „Prána“ (životní energie). „Ki“ je universální energie, kterou používáme při našem myšlení, pohybu, spánku, vlastně v každém okamžiku našeho života. Tedy i při tréninku bojových praktik. Příkladem toho druhého jsou údery a tlaky na citlivé, zranitelné body. Je zdůrazňováno sjednocení těla a mysli, tj. využití tělesné i duševní síly k jednomu cíli. Velký význam je přikládán oblasti těžiště těla, oblasti podbřišku, „hara, seika tanden“ a koncentraci na tuto oblast, což umožňuje stále zachovávat přirozený postoj a rychle reagovat na akci protivníka. Tuto oblast lze opět chápat jako model uvědomování si pohybu těžiště těla (Bu-do, Kyudo, Judo, Tomiki Aikido, 3. 5. 2010, on-line).

Ki těla a dýchání

Nádech je skutečně pasivním rozpětím plic pomocí aktivního pohybu dýchacích svalů. Účastní se na něm dýchací svaly mezižeberní a bránice. Bránice jako hlavní dýchací sval tvoří klenbu dělící břišní dutinu od dutiny hrudníku. Při stahu se bránice oploštuje a zvyšuje objem hrudní dutiny na

úkor dutiny břišní. Jelikož je hrudník pevný, dochází zároveň ke snížení nitrohrudního tlaku a nasání vzduchu do plic. Běžně též dochází k relaxaci svalstva břišní stěny.

Výdech je provázen relaxací bránice, její klenutí se do dutiny hrudní spolu se stahem břišních svalů zvýší nitrohrudní tlak a odpovídající objem vzduchu je z plic vydechnut. Judo zdůrazňuje hluboké břišní dýchání. Jeho popis se u nás objevuje např. v Lebedově učebnici juda. Důležitá při dýchání je však funkce břišní stěny a vnitřních břišních a zádočných svalů. Tak například Judo popisuje tzv. správný dostředivý tlak v dutině břišní. Jóga zase mluví o aktivní kontrole břišní stěny. Znamená, že po aktivním výdechu, kdy dojde ke stahu svalů břišní stěny (při současné relaxaci bránice), je při nádechu tento stah částečně zachován. Břišní stěna tedy není nikdy úplně relaxována. Bránice, která se stahuje při nádechu, snižuje tlak nitrohrudní, ale stahuje se proti odporu břišního svalstva. Tím se zvyšuje nitrobřišní tlak. Krev v žilách, které procházejí dutinou břišní a vedou krev z dolních končetin a břišních orgánů, je tímto tlakem urychlena ve své cestě do pravého srdce. (V žilách jsou chlopně znemožňující tok od srdce.) Toto hluboké dýchání zajišťuje dobré okysličení tkání usnadněním vnitřního i vnějšího dýchání a urychlením oběhu krve.

Stálé napětí břišních svalů umožňuje lepší kontrolu těžiště v podbřišku a přenos mechanické energie dolních končetin a trupu do horní poloviny trupu a horních končetin. Správná a harmonická funkce břišní oblasti, která je v tradičních učeních považována za sídlo Ki usnadňuje správnou koordinaci jednotlivých částí těla v akcích. Hluboké břišní dýchání usnadňuje koncentraci, snižuje tonus sympatiku a povzbuzuje vegetativní funkce parasympatiku. Udává se, že je jedním z klíčů ke snížení vlivu stresu na organismus. Výdech a zpevnění svalů břicha bývá zdůrazňován pro správné vykonání bojové techniky, zesílený výdech pak může být až patrný jako Ki- ai. V tradičních školách je tomuto způsobu dýchání přičítáno zvýšení tvorby distribuce Ki v organismu. Je uváděna zranitelnost obránce v době nádechu, kdy má docházet k zpomalení reflexního oblouku. Je možné, že tomu lze zabránit zachováním aktivní břišní stěny.

Metodika

Cílem pilotní studie bylo zjistit možné působení cvičení bojových umění na psychosociální rozvoj u dětí mladšího školního věku

Základem naší pilotní studie byly tři výzkumné předpoklady:

1) Předpokládali jsme, že u dětí, které se pravidelně věnují cvičení bojových umění, dochází ke společensky žádoucím změnám v jejich chování, a to právě vlivem této činnosti.

2) Dalším předpokladem bylo, že k těmto změnám markantněji dochází u děle cvičících dětí, které dosáhly vyššího stupně technické dovednosti.

3) Třetím předpokladem bylo tvrzení, že u těchto dětí dochází, s narůstající délkou doby cvičení bojových umění, k pozorovatelnému zmírnění agresivity, nárůstu sebevědomí, snazšímu začleňování do kolektivu.

Základní metodou bylo použití nestandardizovaného dotazníku. Anonymní dotazník byl určen pro rodiče dětí cvičících bojová umění ve věku od 6 do 12 let. Především jsme touto dotazovací metodou oslovili rodiče dětí, které cvičí v oddílech působících v okrese České Budějovice, ve sportovních oddílech bojových umění, konkrétně Taekwondo, Karate, Allkampf-Jitsu. Hlavním záměrem bylo zjišťovat názor rodičů na změny v chování dětí v souvislosti s cvičením bojových umění.

Dotazník bude sestaven z úvodní části obsahující informace o tom, čím se dotazník zabývá, jeho účelu, a z pokynů k jeho vyplnění. Samotná dotazovací část bude obsahovat 15 až 20 otevřených i uzavřených otázek. Tyto otázky uspořádáme do dvou částí. V první budou zjišťovány faktické údaje o cvičenci ve vztahu k cvičení bojových umění. Druhá část bude zjišťovat možné působení bojových umění na změny v chování jedince. Získaná data nejprve zkontrolujeme z hlediska korektnosti a vyhodnotíme jednoduchými statistickými metodami – procentuálními srovnáními, či množstevními porovnáními označených odpovědí vzhledem k celkovému počtu respondentů.

Pro případné dokreslení a zpřesnění výsledků výzkumu byla další použitou metodou sběru dat metoda interview. Velkou výhodou interview oproti jiným výzkumným metodám je navázání osobního kontaktu, který umožňuje hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme sledovat reakce respondenta na kladené otázky a podle nich usměrňovat jeho další průběh. Podle toho, jak dalece je interview výzkumníkem řízeno, je možno rozlišit interview strukturované, polostrukturované a nestrukturované (Chráška, 2007).

V této práci jsme použili strukturované interview, kdy byly vedeny rozhovory dle přesně připraveného textu, formulace otázek i jejich pořadí. Konkrétní dotazy a forma pro interview byly pro usnadnění vyhodnocení, shodná s obsahem dotazníku. Vyhodnocení dat získaných metodou interview bylo realizováno identickými metodami, jako data získaná formou dotazníku.

Výzkum byl realizován v období od ledna do února roku 2012. Výzkumný vzorek tvořil soubor 115 rodičů cvičících dětí mladšího školního věku (od 6 do 12 let). Jednalo se o rodiče dětí z oddílů bojových umění v okrese České Budějovice. Pro různorodost, ale zároveň obdobný styl, byli

zařazeni do tohoto souboru oddíly různých bojových umění a to Karate, Taekwondo, Allkampf-Jitsu. Do výzkumného vzorku jsme zařadili čtyři oddíly z okresu České Budějovice, jejichž trenéři a rodiče v nich cvičících dětí, byli ochotni spolupracovat na dotazníkovém šetření. Prvním oddílem bylo Allkampf-jitsu České Budějovice, který funguje pod záštitou Sportovního klubu policie ČR. Allkampf-jitsu patří k moderním bojovým uměním. Bylo vytvořeno v roce 1968 v Německu mistrem Jakobem Beckem, jako souhrn nejúčinnějších technik z bojových umění Taekwondo, Aikido, Jiu-jitsu, Karate a dalších. Druhým oddílem je oddíl Taekwon-do Velešín. Styl Taekwon-do je Korejské bojové umění, které bylo původně vyvinuto pro vojenské účely. Postupně bylo přizpůsobeno pro civilní potřebu se zachováním zásad a hodnot bojových umění, ze kterých vzniklo. Dalšími oddíly, kde byla data získána, byly dva oddíly karate. Každý s oddílů je veden pod jinou sportovní asociací. Karate je japonské bojové umění, které vzniklo z nutnosti sebeobrany pro prostý lid Okinawy, který měl zakázáno používat zbraně. Původní umění zvané Te - ruka, se postupně, hlavně vlivem bojových umění z Číny, upravilo do dnešního Karate.

Dotazníky jsme rozdali rodičům dětí v oddílech. Několik dotazníků doručili respondentům i sami trenéři jednotlivých oddílů. V lednu 2012 jsme rozdali 130 dotazníků rodičům cvičících dětí ve věku od 6 do 12 let. V průběhu února 2012 jsme postupně od oslovených rodičů získávali vyplněné dotazníky zpět a tak získali po korekci materiálů 115 vyplněných dotazníků s validními daty.

Výsledky a diskuze

Naše studie se zabývá pokusem o objasnění některých zdravotně výchovné aspekty v bojových uměních. Zdraví zahrnuje tělesnou, psychickou i sociální stránku. Z této rozsáhlé problematiky jsme se blíže věnovali psycho-sociálnímu aspektu. Cílem praktické části bylo zjistit možné působení cvičení bojových umění na psychosociální rozvoj, konkrétně u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku.

Dotazník se v první části věnuje nejprve zjišťování poměru v zastoupení chlapců a dívek, věkových skupin v zastoupeném vzorku, důvodů pro vstup do oddílu bojových umění, či již získané technické schopnosti dosažené v cvičení bojového umění. Zařadili jsme i otázky týkající se délky cvičení, četnosti a pravidelnosti tréninku. Druhá část zjišťuje možné působení bojových umění na změny v chování jedince. Otázky zjišťovaly změny v postoji k sobě samému, svým vrstevníkům i dospělým (otázky 9 až 17). Otázka číslo 18 zjišťuje názor rodičů, zdali změny v chování, ke kterým došlo, připisují právě cvičení bojových umění. Otázka číslo 19 zjišťuje názor respondentů na trenéry. Otázka číslo 20 pak zjišťuje druh bojového

umění, které děti cvičí. Při interpretaci výsledků směřovali na vyhodnocení druhé části našeho dotazníku zaměřeném na zjištění objektivních souvislostí ve vztahu ke obsahovému zaměření naší studie.

Otázka č. 3 – Jak se vaše dítě dostalo ke cvičení bojových umění?

Otázka zjišťuje motivaci dětí, či jejich rodičů, která je vede k trénování bojových umění. Většina dotazovaných v dotaznících uváděla více odpovědí. Mezi nejčastěji označované byla odpověď „doporučení kamaráda“ (39 odpovědí). Dalšími frekvencovanými odpověďmi byly filmy (26 odpovědí), letáky oddílů bojových umění (23 odpovědí) a internet (16 odpovědí). Nemalou roli zde hraje také popud rodičů (21 odpovědí). Překvapivě málo dětí začne studovat bojová umění z důvodu skutečné potřeby se bránit (6 odpovědí). Z toho plyne fakt, že v dnešní době není důvodem cvičení opravdová prapůvodní příčina vzniku bojových umění, a tedy ubránit se či zničit protivníka. Z více – méně obdobného početního zaznamenání jednotlivých motivačních prvků však můžeme usoudit, že se děti o bojová umění zajímají pro jeho všeobecnou atraktivnost. Následně se k vlastní činnosti dostávají prostřednictvím kamarádů, na popud rodičů, či přes reklamní činnost vlastních oddílů.

Otázka č. 4 – Prosím uveďte přibližný počet členů ve skupině, ve které vaše dítě trénuje.

Tato otázka měla za úkol zohlednit počty dětí, které se věnují bojovým uměním přímo - při společných trénincích. Rodiče zde uváděli přibližný počet těchto cvičicích, který je jim znám. V jednotlivých oddílech, dle výpovědí v dotaznících, společně cvičí skupiny v počtech od 15 do 40 dětí. Z této skutečnosti je zřejmé, že nutné začleňování dětí do takovýchto skupin, přispívá k rozvoji sociálního soucítění, ohleduplnosti a dalších předností. Děti se musí učit spolupráci ve větší skupině a tím pádem i vzájemné toleranci.

Otázka č. 5 – Počet členů stejného věku ve skupině, ve které vaše dítě trénuje.

Odpovědi na tuto otázku bylo možno doplnit údaje té předchozí. Pro každé dítě je důležité trénovat společně se svými vrstevníky. Ve skupinách od 15 do 40 dětí společně, dle vytěžených dat, cvičí od 5 do 15 dětí stejného věku.

Otázka č. 6 – technický stupeň vašeho dítěte.

Stupeň technické vyspělosti, jak značí samotný název, je ukazatelem dosažených dovedností v daném stylu bojového umění. Tyto stupně jsou navenek označovány barevností plátěných opasků – součástí tradičního zápasnického úboru, která je pro každé umění rozdílná. Mistru i cvičenci samotnému ukazuje, jak daleko na cestě bojových umění žák

zašel. Pro účely této práce nazývám tyto stupně pro ně nejrozšířenějším názvem – kyu. Zde obecně platí, že čím vyšší číslovka stupně kyu, tím jde o méně zkušeného cvičence. Tento údaj byl zjišťován hlavně pro možnost ověření předpokladu č. 2., který usuzuje, že více kladného psychosociálního vývoje dochází u dětí, které dosáhnou vyššího stupně technické vyspělosti a tedy u dětí, které dospějí ve studiu bojových umění dále. Z výsledků je patrné, že děti v rozsahu věku od 6 do 12 let nejčastěji dosáhnou 9. až 8. Kyu (23 – 38%). Bez technického stupně je pak 14 dětí (23%), 7. až 6. Kyu má 13 dětí (22%), 5. až 4. Kyu 6 dětí (10%), 3. až 2. Kyu dosáhli 4 z nich. Nikdo z dotazovaných neoznačil odpověď 1. Kyu a vyšší.

Otázka č. 7 – Délka cvičení bojového umění.

Tato otázka se vztahovala k druhému předpokladu této práce, za účelem ověření skutečnosti, zdali bojová umění výchovně působí na děti více po delší době jejich cvičení. Nejvíce dětí z daného vzorku cvičí v rozsahu 1 až 3 let – 31 dětí (52%), méně než 1 rok jich cvičí 18 (30%) a více než 3 roky cvičí 11 z nich (18%).

Otázka č. 8 – Trénuje vaše dítě pravidelně?

Tato otázka rovněž napomáhá potvrdit předpoklad č. 2, který uvádí domněnku, že větší výchovné působení mohou mít na jedince bojová umění při jejich častějším a pravidelném trénování. Dle získaných dat nejvíce dětí trénuje jedenkrát týdně (26 dětí) s občasnou absencí (18 z nich). Na každý trénink chodí 4 a pouze nárazově stejný počet. Téměř stejný celkový počet trénuje dvakrát týdně (23 dětí). Občas trénink vynechá 15 z nich, každý navštěvují 2 a nárazově chodí 6 dětí. Nezanedbatelná část dětí trénuje třikrát do týdne (11), přičemž každý z této skupiny občas trénink vynechá.

Otázka č. 9 – Pozorujete u vašeho dítěte vlivem trénování větší sklony k agresii?

Tato otázka se vztahuje k předpokladu č. 3. Dotaz zjišťuje, zda-li se děti vlivem cvičení bojových umění stávají agresivnějšími, čímž jsou myšleny vnější projevy agrese, jako napadání spolužáků, kamarádů atp. Na tuto otázku neodpověděl ani jeden z dotázaných kladně. Neutrální odpověď zvolilo z celého vzorku 19 rodičů. Tím, že cvičení bojových umění v jejich dětech nepodněcuje agresivní sklony si je jistých 41 dotázaných. Tato otázka velmi přesvědčivě ukazuje, že ve své podstatě válečnické umění neprobouzí u dětí touhu fyzicky napadat své kamarády. Taktilní podněty v bojových uměních naopak nutí cvičence bojovat s chladnou hlavou.

Otázka č. 10 a 11 – Pozorujete v době, kdy se vaše dítě věnuje cvičení bojových umění, změny

v sebevědomí? – Pokud ano, je více sebejistě či méně sebejistě?

Jedním z předpokladů praktické části je také nárůst sebevědomí cvičenců bojových umění, které by mělo vyplynout z postupného nárůstu fyzických schopností a dalších vlivů bojových umění. Otázka číslo 10 zjišťuje, zdali sami rodiče pozorují změny v tomto směru, přičemž převážná většina dotazovaných (65) odpověděla kladně. Toto změnou si není jisto 11 dotazovaných a 14 z nich je přesvědčeno, že se míra sebevědomí dítěte nezměnila. Otázka číslo 11 je návaznou a doplňující. Zde všech 65 rodičů s kladnou odpovědí ohledně změny sebevědomí jejich potomka, potvrzuje změnu k většímu sebevědomí. Každý člověk, který se cítí kondičně dobře, lépe ovládá své tělo, které v neposlední řadě vlivem cvičení i lépe vypadá, nutně pociťuje i větší víru v sebe sama.

Otázka č. 12 – Je u vašeho dítěte patrnější větší poslušnost?

Při tréninku bojových umění je nutná kázeň. Je tedy také vyžadována a děti by postupem času měli

Obrázek 1. Ve vztahu k rodičům (a všeobecně k dospělým) je od doby, kdy se věnuje bojovým uměním vaše dítě více... (odpovědi z výzkumného vzorku 60 dotazovaných).

Figure 1. Since the time your child has started with martial arts he/she is in relation to parents (and adults generally) more... (answers from research sample of the respondents)

být schopny rozvinout a aplikovat tuto vlastnost v rodině i tělocvičně. Otázka zjišťuje, zdali se tato rozvinutá, či nově nabytá kázeň projevuje v rodině. Kladně na tuto otázku odpovědělo 61 rodičů, 23 si nebylo změnou jistých a 31 z nich se domnívá, že ke změně nedošlo. Nutnost zachovávání kázně je v hodinách bojových umění více než nutný. Děti tak snadno tyto zvyky přenášejí i do svého domova, což je zřejmé i z odpovědí rodičů.

Otázka č. 13 – Je pro vaše dítě nyní snazší, hledat si nové kamarády – má jich nyní více?

Tato otázka má souvislost s předpokladem č. 3. Dítě zde přichází do nového kolektivu, kde je množství neznámých dětí, také nová autorita v podobě mistra/trenéra. Vzhledem k povaze činnosti, ve které se děti musí vzájemně často a různě dotýkat, spolupracovat a koordinovat svou činnost, je předpoklad, že děti budou snáze navazovat

kontakt nejen se svými vrstevníky. Předpokládá se také, že velká část dětí takové začleňování uvítá a bude své kontakty rozšiřovat. Odpovědi rodičů na tuto otázku se pohybují rovnoměrně ve všech třech oblastech. Kladně odpovědělo 21 rodičů, není si jistá, či toto chování nespátřuje 20 dotazovaných. Z dotazovaného vzorku si 19 rodičů nemyslí, že jejich dítě navazuje snáze kontakty, či je více vyhledává. Tato otázka překvapivě nepoukázala na snazší schopnost si získat nové přátele. Důvodem zde může být to, že rodiče v této oblasti nemají úplný přehled, či děti nemají potřebu vyhledávat nové přátele, což ovšem nemusí znamenat, že by jim v této oblasti cvičení bojových umění nepomáhalo, pokud by sami chtěli nějaké nové kontakty navazovat.

Otázka č. 14 – Zlepšila se za čas, který se věnuje bojovým uměním jeho fyzická kondice?

Zodpovězení této otázky souvisí s předpokladem, že se studentovi bojových umění s nárůstem kondice zvýší i jeho sebevědomí. Každý, kdo je na tom lépe se svou fyzickou kondicí se cítí

po všech stránkách lépe, než když se cítí „z formy“. Nejvíce odpovědi označovalo možnost, že se fyzická kondice dětí zlepšila málo (38 odpovědí). Nezanedbatelná část respondentů pak označila možnost značného nárůstu fyzické kondice (15) a jen 7 z nich odpovědělo, že nezaznamenali žádný nárůst.

Otázka č. 15 – Tráví vaše dítě nyní více času dalšími pohybovými aktivitami?

V dnešní době mají děti možnost, účastnit se širokého spektra pohybových aktivit. Často však převažují formy zábavy, kde pohyb nehraje téměř žádnou roli. Tato otázka zjišťuje, zdali věnování se bojovým uměním vede též k zájmu o jiné pohybové aktivity. Na tuto otázku odpovědělo 35 rodičů z celkového počtu 60 dotazovaných kladně. Z toho 25 jich odpovědělo, že bojová umění u jejich dítěte nevzbudila zájem o další pohybové aktivity. U dětí

Obrázek 2. Považujete kladné změny v chování dítěte za zásluhu bojových umění? (odpovědi rodičů v procentech).

Figure 2. Do you think the positive changes in child's behaviour are due to of martial arts? (parents' answers in %).

se cvičením bojových umění zvýší mnohdy značně jejich fyzické možnosti a tak často rozšiřují i své další pohybové aktivity.

Otázka č. 16 – Vaše dítě je ve vztahu ke svým vrstevníkům od doby, po kterou se věnuje bojovým uměním více...

Tato otázka se zabývá zjišťováním konkrétních změn vlastností a to s ohledem k vrstevníkům dítěte. Předpoklad této práce č. 3 předjímá, že cvičení bojových umění povede k rozvoji vlastností pro zlepšení sebevědomí, zmírnění agresivity a vlastností potřebných k snadnějšímu začleňování do kolektivu, což ukazuje následující graf s převážujícím výsledkem potvrzujícím daný předpoklad. Nejčastěji označovanou odpovědí v počtu 42, byla skutečnost, že se dítě po dobu cvičení bojového umění stalo více „Přátelským“. V počtu 37 odpovědí byla označena možnost „Společenský“, dále v počtu 21 možnost „Vůdčí“, v počtu 13 pak „Arogantní“. Celkem ve 12 případech označili respondenti odpověď „Klidný“, odpověď „Násilnický“ byla označena 7 krát, „Vulgární“ 5 krát, „Submisivní“ 4 krát. Odpověď „Agresivní“ nebyla nikým označena. Při porovnávání dotazníků dětí, které cvičí déle, častěji a dosáhli vyššího stupně technické zdatnosti, jsou společensky potřebné změny v chování uváděny mnohem častěji, což rovněž poukazuje na správnost našich předpokladů.

Otázka č. 17 – Ve vztahu ke svým rodičům (a všeobecně k dospělým) je od doby, kdy se věnuje cvičení bojového umění více...

Tento dotaz je rozvinutím otázky číslo 16, ale ve vztahu k dospělým. Nejčastěji označovanou odpovědí byla možnost „Respektuje autoritu“ v počtu 27 odpovědí. Druhou nejčastější označenou 24 krát byla odpověď „Poslušný“. V počtu 18 označených byla odpověď „Pokorný“, označena 11 krát byla možnost „Iniciativnější ve svých povinnostech“. V počtu 9 odpovědí byla označena volba „Nerespektuje pravidla chování“, možnost „Arogantní“ pak 8 krát, možnost „Drzý“ 7 krát a „Nerespektování autority“ 6 krát (viz obr. 1). Při porovnávání dotazníků dětí, které cvičí déle, častěji

a dosáhli vyššího stupně technické zdatnosti, jsou společensky potřebné změny v chování uváděny mnohem častěji, což rovněž poukazuje na správnost našich předpokladů.

Otázka č. 18 – Pokud se v rozvoji vašeho dítěte projevily změny během doby, po kterou se této činnosti věnuje, považujete to za vliv bojových umění?

Tato otázka se pojí k předpokladu č. 1, kde uvádím, že jsou to právě bojová umění, která upravují chování dětí společensky žádoucím způsobem. Dotaz zjišťuje, zdali rodiče přisuzují tyto změny působení bojových umění. Z dat vyplývá, že nadpoloviční většina dotazovaných přisuzuje kladné působení bojovým uměním buď zcela jistě (9 dotázaných), či značně (26 dotázaných). Částečnou zásluhu přičítá bojovým uměním 19 rodičů z vybraného vzorku. Jen 9 se jich domnívá, že bojová umění na těchto změnách zásluhy nemají (viz. obrázek 2).

Závěry

Tato práce se zabývá zdravotně výchovnými aspekty v bojových uměních. Teoretická část shromáždí důležité fakta o jednotlivých složkách zdraví a údaje o jejich ovlivňování cvičením bojových umění. Praktická část se zabývá pouze samotným psychosociálním aspektem zdraví, a to konkrétně na ovlivňování chování dětí ve věku od 6 do 12 let. Na základě získaných dat a jejich vyhodnocení, došlo k potvrzení tří výzkumných předpokladů.

Prvním předpokladem této studie byla skutečnost, že u dětí, které se pravidelně věnují cvičení bojových umění, dochází ke společensky žádoucím změnám v jejich chování, a to právě vlivem této činnosti. Potvrzení platnosti předpokladu u vybraného vzorku dotazovaných, bylo možno získat na základě údajů ze zodpovězených otázek, které se týkaly konkrétních změn vlastností a také mínění rodičů, zdali na tyto změny má vliv právě toto. Mezi tyto společensky žádoucí jevy patří schopnost se začlenit do kolektivu, kladné chování ke svým vrstevníkům i dospělým. U všech otázek, které mapovaly změny těchto vlastností,

převažovaly do značné míry souhlasné odpovědi, či stanoviska, které první předpoklad potvrzovaly. V neposlední řadě zde byl položen konkrétní dotaz, zjišťující, zdali, a jakou měrou přikládají rodiče tyto změny cvičení bojových umění. Také zde probandi svými odpověďmi předpoklad potvrdili.

Druhým předpokladem naší studie bylo, že k výše uvedeným změnám dochází více u déle cvičících dětí, které dosáhli vyššího stupně technické vyspělosti. K tomuto předpokladu nás vedla myšlenka nutnosti dlouhodobého vštěpování zásad bojových umění. Vyšší technický stupeň technické dovednosti jsme zde zmínili, protože jeho dosažení je často spojeno s nutností pile a sebe utváření jak po tělesné, tak i psychické stránce. Pro potvrzení tohoto předpokladu jsme zhodnotili dotazníky týkající se dětí, které se věnují bojovým uměním déle, jsou starší, trénují častěji a mají vyšší technický stupeň. S porovnáním s ostatními dotazníky právě rodiče těchto dětí s větší určitostí zaznamenaly u svých potomků kladné změny, čímž se, u daného vzorku, daný předpoklad potvrdil.

Třetím předpokladem naší studie, bylo zmírňování agresivity, nárůst sebevědomí a snazší začleňování do kolektivu, právě s narůstající dobou cvičení bojových umění. Při ověřování nárůstu agresivity vlivem cvičení bojových umění neuvedl ani jeden z dotazovaných, že by jeho dítě mělo, vlivem cvičení bojových umění, větší sklony k agresivitě. Pojmem agresivita jsou zde rozuměny fyzické projevy násilí – napadání kamarádů a spolužáků. Naopak 68 % dotázaných uvedlo, že tomu tak není a dalších 32% si není odpovědi jistých. Pokud se zamyslíme nad protichůdností této skutečnosti, musíme si uvědomit, proč tomu tak je. Původní účel bojových umění je skutečně boj samotný. Skutečný mistr je však od agresivního rváče „na míle“ vzdálen. Každé bojové umění se snaží naučit jednat své cvičence, v okamžiku nejvyšší agrese, čímž boj o život samozřejmě je, chladně a bez emocí. Jen s čistou myslí bez zloby lze provádět správnou techniku. Předpoklad nárůstu sebevědomí byl na základě výsledků také potvrzen. Tuto skutečnost zřejmě ovlivňuje nárůst kondice, náročných technik, či také uznání jedince okolím jako „toho co cvičí karate“. S tím souvisí i další část tohoto předpokladu a to snazší začleňování dítěte do kolektivu, kdy ve výsledku převládá ve vybraném vzorku dotazovaných rovnoměrně rozdělený názor souhlasných, neutrálních a nesouhlasných odpovědí. Z výše uvedeného můžeme tvrdit, že se u vybraného vzorku dotazovaných potvrdil i třetí předpoklad. První otázka v dotazníku zjišťovala pohlaví cvičenců. Chtěli jsme tak porovnat i možné rozdíly v působení cvičení bojových umění na dívky a na chlapce. Při vyhodnocování dotazníku jsme však nezjistili žádné rozdíly v působení s ohledem na pohlaví cvičících.

Bojová umění přináší lidem, kteří se jim věnují několik benefitů, mezi které patří beze sporu

schopnost sebeobranu. Tato jde ruku v ruce s nárůstem fyzické kondice, rozvoji všech motorických schopností a dovedností. Už jen tyto změny pomáhají k lepší vyrovnanosti člověka a jeho kladnějšímu sebehodnocení. Nesporné je také to, že cvičení bojových umění připravuje člověka na zvládání konfliktů (vztahových i fyzických). Bojová umění také napomáhají k učení se ohleduplnosti a soucítění. Mezi těmito přínosy je i značný, přesto velmi nedoceněný zdravotní přínos, který je často cvičenci, trenéry i ostatními velmi opomíjen.

Téma této práce se zabývá zdravotně výchovnými aspekty v bojových uměních. Toto téma je velmi obsáhlé a každý aspekt zdraví, na který bojová umění prokazatelně kladně působí, si zaslouží značnou pozornost. Nejvíce pozornosti je zde jistě věnováno samotné kondiční složce, kde již vyšlo mnoho kvalitních publikací. Mnoho pozornosti je věnováno i ostatním stránkám bojových umění. Z mé trenérské praxe mne však zaujal právě výchovný prvek, který je dle mého mínění opomíjen a přitom má velký potenciál. Zvláště u dětí, které jsou z hlediska výchovy velmi tvárné, mohou kvality a ideály tradičních bojových umění, zanechat značný společensky žádoucí progres.

Každý trenér bojových umění již po krátké době cvičení, může u svých svěřenců spatřovat změnu v chování, které si dítě „oblékne“ se vstupem do tělocvičny. V praktické části této práce jsme se rozhodli zjistit, zdali se tento výchovný aspekt promítá také do běžného života dětí, do jejich rodinného života a do jejich chování ve společnosti. Výsledky této práce ukazují, že ideály bojových umění lze přenést i do praktického života. Z těchto poznatků mohou čerpat rodiče, kteří uvažují o správném nasměrování koníčků jejich ratolesti. Zároveň práce přináší i zamyšlení trenérům, aby tuto část svých tréninků neopomíjeli a snažili se svým svěřencům předat to nejlepší, co bojová umění nabízí.

Literatura

- Broska, E., et al. (2010). *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Fojtík, I. (1999). *Duch budó: O podstatě a smyslu bojových umění*. Olomouc: Votobia.
- Fojtík, I. (1993). *Japonská bojová umění budžucu*. Praha: Naše vojsko.
- Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I.* Praha: Univerzita Karlova.
- Fojtík, I., Král, P., Král, P. (1993). *Karatedo*. Praha: Olympia.
- Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, Úpolové sporty a umění I.* České Budějovice: JU ČB.

Chrátka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.

Krejčí, M., Bäumelová M. (2001) *Projekt Týdny zdraví ve škole*. 1. vyd. České Budějovice: JU ČB.

Křivohlavý, Jaro.(2003) *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Kukačka, V. (2010). *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Zemědělská fakulta JCU.

Langmeier, J. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Malátová, R. & Rokytová, J. (2007). Význam hlubokého stabilizačního systému v oblasti vertebrogenních obtíží. *Studia Kinanthropologica*, 7(1), 17-22.

Malátová, R. (2007). Význam hlubokého stabilizačního systému páteře. *Studia Kinanthropologica*, 7(2), 89-96.

Pašková, L. (2008). *Výkonová motivácia*. Banská Bystrica: PF Univerzita Mateja Bela.

Selinger, V. et al. (1980). *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Avicencum.

Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Praha: Presstempus.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vondruška, V., Soulek, V. (1997). *Fyzická aktivita*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha.

Vosečková, A., Hrstka, Z. (2007). *Kapitoly z psychologie zdraví: 1. díl*. Brno: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany v Hradci Králové.

Dáma.cz [online]. 2004 [cit. 2010-12-19]. Jak trávíte volný čas? WWW: <<http://zdravi.dama.cz/clanek.php?d=3861>>.

Procházka, M. *Sport centrum budokan - bojová umění* [online]. 2007-2010 [cit. 2010-12-19]. Etika a budó. WWW:<http://www.budokancentrum.com/index.php?option=com_content&view=article&id=53&Itemid=59>

Ktk-wadoryu [online]. 2010 [cit. 2010-12-19]. Etika karate. WWW: <<http://www.ktk-wadoryu.estranky.cz/clanky/trenink.html>>.

PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.
KTSV PF JU
Na Sádkách 2/1
370 05 České Budějovice
michalov@pf.jcu.cz