

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MOŽNOSTI VYUŽITÍ PRVKŮ MODERNÍ GYMNASTIKY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ
VÝCHOVĚ NA DRUHÉM STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Bakalářská práce

Autor: Tereza Zajíčková, TV – SV
Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Tereza Zajíčková
Název bakalářské práce:	Možnosti využití prvků moderní gymnastiky ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol
Pracoviště:	Katedra sportu
Vedoucí bakalářské práce:	PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2020

Abstrakt: Předložená práce se zabývá moderní gymnastikou v hodinách tělesné výchovy základních škol. V teoretické části práce vymezují pojmy jako je gymnastika, moderní gymnastika nebo školní tělesná výchova na základní škole. Pro praktickou část práce jsem zvolila jednoduchá manipulační cvičení s míčem, obručí, švihadlem a vytvořila jsem tak zásobník cviků s náčiním. Na to jsem navázala krátkou sestavou s obručí. Jednoduchou anketou se měla zjišťovat povědomost žákyň o moderní gymnastice, a také jestli jim mé hodiny byly přínosem.

Klíčová slova: gymnastika, moderní gymnastika, gymnastické náčiní, základní škola, starší školní věk

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tereza Zajíčková

Title of the bachelor thesis: Possibilities of using rhythmic gymnastics elements in Physical Education at the second grade of primary schools

Department: The Department of Sport

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: This thesis deals with rhythmic gymnastics in physical education lessons at elementary school. In the opening part is defined the concept of gymnastics, rhythmic gymnastics and Physical Education at the second grade of primary schools. The practical part of the thesis was to make a list of some exercises with apparatus such as ball, hoop, rope. I also created a short routine with hoop. With a simply survey I should investigate the awareness of girls about rhythmic gymnastics and if they were satisfied with our lessons.

Keywords: gymnastics, rhythmic gymnastics, apparatus, elementary school, school age between 11-15 years old (puberty).

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 31. 7. 2020

.....

Děkuji PaedDr. Soně Formánkové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a poskytnutí cenných rad při zpracování mé práce. Dále děkuji probandce za ochotnu a spolupráci na bakalářské práci. V neposlední řadě patří poděkování také vedení ZŠ ve Velkém Týnci, které mi umožnilo využívat jejich prostory pro realizaci pohybových aktivit.

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Vymezení pojmů – gymnastika, moderní gymnastika, gymnastické názvosloví.....	9
2.2 Vývoj gymnastiky.....	9
2.2.1 Německý nářad'ový tělocvik	10
2.2.2 Švédská gymnastika (severské směry)	11
2.2.3 Přirozená metoda	12
2.3 Dělení gymnastiky	13
2.4 Moderní gymnastika	14
2.4.1 Gymnastická náčiní	15
2.5 Základní pravidla moderní gymnastiky	16
2.6 Školní tělesná výchova na základní škole	18
2.7 Kurikulární dokumenty.....	18
2.7.1 Rámcový vzdělávací program.....	18
2.7.2 Školní vzdělávací program.....	19
2.8 Charakteristika období staršího školního věku	19
2.8.1 Tělesný vývoj	20
2.8.2 Motorický vývoj.....	20
2.8.3 Psychický vývoj	21
2.8.4 Sociální vývoj.....	22
3. CÍLE	23
3.1 Hlavní cíl.....	23
3.2 Dílčí cíle	23
4. METODIKA.....	24
5. VÝSLEDKY	25
5.1 Soubor cviků základní manipulace s náčiním.....	25

5.1.1 Cviky se švihadlem.....	25
5.1.2 Cviky s obručí	31
5.1.3 Cviky s míčem.....	40
5.2 Sestava s obručí.....	48
6. ZÁVĚRY	50
7. SOUHRN.....	51
8. SUMMARY	52
9. REFERENČNÍ SEZNAM.....	53
10. SEZNAM PŘÍLOH.....	56

1. ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si zvolila na základě svého dlouholetého zájmu o moderní gymnastiku. Sama jsem se tomuto sportu věnovala řadu let a v současné době působím jako trenérka mladých gymnastek. Přínosem mi byla i má fakulta, kde jsem se s gymnastikou také setkala. Praktickou část mé práce tedy stavím na svých zkušenostech v tomto oboru.

Moderní gymnastika, která dříve nesla název umělecká gymnastika, vznikla ve druhé polovině 20. století. Tento druh sportu se vyvinul ze cvičebních sestav, které měly přispět k seberealizaci dívek. Sestavy byly inspirovány baletem, tancem a tradicemi (Stubbs, 2009).

Moderní gymnastika je výrazně estetický sport, u kterého jsou důležité emoce a projev, proto přináší silný estetický zážitek. Má vliv nejen na cvičence, ale působí i na širokou veřejnost. Moderní gymnastka je pro ženy a dívky atraktivní pro svůj půvab, křehkost a ladnost, avšak tento sport vyžaduje vysokou úroveň flexibility těla, hbitost a dobrou reakční schopnost gymnastky.

Toto sportovní odvětví je tedy založeno na propojení pohybu těla s náčiním a spojením s hudebním doprovodem. Velmi příznivě působí na rozvoj koordinačních schopností a rytmických schopností dětí, a proto je vhodné ji zařazovat do výuky tělesné výchovy. Ačkoli je cvičení s náčiním v rámcovém vzdělávacím programu zařazeno, tak musím říct, že bývá často opomíjeno. Příčinou může být to, že pedagog sám cvičení nezná nebo škola není potřebně vybavena.

Cílem této bakalářské práce je navrhnout aktivity, které mohou zaujmout žákyně ve školní tělesné výchově. Jsou to cvičení manipulačních dovedností s gymnastickým náčiním a krátká sestava s obručí a hudebním doprovodem. Ta může být využita na školních akademiích nebo školních plesech. Tato práce se zaměřuje na žákyně druhého stupně základních škol.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vymezení pojmů – gymnastika, moderní gymnastika, gymnastické názvosloví

Hájková a Vejražková (2002, 8) definují gymnastiku jako „soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti.“ Díky těmto vlastnostem ostatní sporty využívají gymnastická cvičení jako průpravu nebo kompenzaci při deformacích těla (zkrácené vazy, špatné držení těla), která vznikají u jednostranného zatěžování jinými sporty.

Toto sportovní odvětví významně působí na životní styl a zdraví jedinců, uspokojuje lidské potřeby, a také vytváří pozitivní vliv na anatomickou stránku člověka a to tvoří příznivé návyky jako např. správné držení těla (Křištofič et al., 2009).

K upevnění zdraví a všestranného rozvoje vzniklo v 50. letech 20. století mladé sportovní odvětví moderní gymnastika. Jedná se o sportovní disciplínu, které je určena výhradně dívkám a ženám. Moderní gymnastika je esteticko-koordinační sport, u kterého se cvičenka snaží dokonale předvést naučenou sestavu s náčiním (míč, švihadlo, kužele, obruč, stuha) a hudebním doprovodem (Klárová, 1998).

Aby se trenéři a cvičenci lépe orientovali v povelích a instrukcích k provedení pohybových úkolů slouží gymnastické názvosloví. Je to systém obecných pojmů, ze kterých jsou odvozeny subsystemy odborných pojmů. Tato terminologie zahrnuje pojmenování poloh celého těla (např. postoje – stoj spatný) nebo jeho částí (např. paží – upažit), a také pojmenování pohybu jako změny určitých poloh (Libra, 1998).

Pohybový obsah gymnastiky je v neustálém vývoji. Moderní gymnastika čerpá z názvosloví prostných a akrobatických cvičení a cvičení s náčiním. Trenéři a učitelé by tuto terminologii měli ovládat, aby se dobře orientovali v metodických materiálech, které poté uplatní v praxi (Libra, 1998).

2.2 Vývoj gymnastiky

Pojem gymnastika je odvozeno z řeckého slova „*gymnos*“ neboli nahý. Tento termín se používal pro různá tělesná cvičení s obnaženým tělem. První zmínky o gymnastice zaznamenáváme v období středověku. Pro toto období bylo typické cvičení pouze soubojového

směru, tance (čínský tanec ra-vo, náboženský tanec Indů) nebo cvičení pro upevnění zdraví. Současné pojetí tohoto slova (od 16. století) obsahuje systémy, které obsahovaly a stále obsahují všechna známá cvičení nebo to byla a jsou cvičení s určitým funkčním zaměřením (Hercig & Harvánek, 1996).

Ze všech provozovaných druhů tělesné výchovy má gymnastika nejstarší tradici. Již ve starověké Číně vzniká systém „Kong Fu“, který obsahuje zdravotní a léčebné cvičení. Cviky vedly ke správnému držení těla (vhodný postoj a různé způsoby dýchání). Tento systém jako první aplikoval zdravotní požadavky na tělesná cvičení a byl jedním z prvních forem organizace denní domácí gymnastiky (Reitmayer, 1977).

V dalších starověkých státech, jako bylo Řecko a Řím, gymnastika zahrnovala všechna tělesná cvičení, která se podílela na kultivaci občanů. Ač byla řecká výchova do té doby nejpokročilejší, tak měla i řadu omezení. Nemohli se jí účastnit otroci a neplnoprávní občané. Gymnastika v té době plnila mnoho účelů a byla využívána jako zdravotní, válečná, atletická a sportovní (Kos, 1990).

Propad a značné odvrácení od pohybu zaznamenáváme ve středověku, kdy dochází k úpadku vzdělanosti a nadvládu přebírá církev. Pouze rytíři se učili sportovním dovednostem a k jejich prověření sloužily rytířské šermířské disciplíny. Jako první bych zmínila kolbu. Jednalo se o cvičnou bitvu dvou skupin (kolektivní šermířský souboj). Další forma rytířských utkání byla sedání. Ta se vyvinula ze starých soudních jednání. Šlo o nařízené souboje s meči, kterého se účastnily sporné strany. Další prověřovanou disciplínou bylo klání, což byl souboj dvou rytířů, kteří proti sobě najížděli na koni a bojovali dřevci a dalšími zbraněmi následně v pěším boji (Musil, Pavlík, & Sobotka, 1997).

Další zásah do vývoje nastává v novověku. Od 18. století se gymnastika pojí především s tělocvičnými systémy. Ty se díky vlivu buržoasie a racionalismu rychle vyvíjely. Každý systém měl své vlastnosti, kterými se lišil od ostatních (obsahem, metodami, cíli a dalšími) (Hercig & Harvánek, 1996).

2.2.1 Německý nářad'ový tělocvik

V duchu osvícenských snah Friedrich Ludwig Jahn zakládal německé tělocvičné spolky. Cvičiště byla zřizována na loukách, kde se cvičilo na nářadí. F. L. Jahn rozřazoval cvičence do družstev, jelikož to považoval za prostředek zvyšování tělesné zdatnosti mužů. Později na další

koncepti začal pracovat společně s Ernstem Eiselenem a spolu vytvořili soustavu německého nářadového tělocviku (Kos, 1993).

Ta zahrnovala tato nářadí:

- hrazdu,
- bradla,
- kruhy,
- koně s madly.

Tato klasická gymnastická nářadí byla posléze doplněna kozou, houpačkou, kolovadlem, vodorovným žebříkem a odrazovým můstkem. Později se z těchto cvičení vyvinulo sportovní odvětví s názvem sportovní gymnastika. Jahn cvičení prostná považoval za naprosto neúčinná, a proto kromě cvičení na nářadích rozšířil cvičební prostředky o náčiní, která přispěla k vytvoření moderní gymnastiky.

Náčiní zahrnovalo:

- činky,
- dřevěné a železné tyče,
- krátká a dlouhá švihadla,
- obruče,
- kužele,
- plné míče (Kos, 1993).

Hájková a Vejražková (2002) uvádí, že německý systém byl založen na principech korektivní a zdravotní funkce cvičení, rozvoj síly a vytrvalosti. Ke zlepšení fyzické kondice docházelo právě za pomoci primitivních nářadí.

2.2.2 Švédská gymnastika (severské směry)

Ve stejné době, kdy se vyvinulo a rozvíjelo německé hnutí, vzniká ve Švédsku severský gymnastický systém. Za zakladatele je označován Per Henrik Ling. Tento systém byl sestaven na vědecký (přírodních a lékařských) základech. Lingův tělocvik měl za cíl vypěstovat zdravé, silné a souměrně vyvinuté tělo. Gymnastika tedy měla být všestranná, ne se zaměřit pouze na určitou část těla. Dále se volily jen takové činnosti, které každý dělá rád. Cvičením se mělo tělo stát více odolným vůči nemocem (Reitmayer, 1977).

Tato nová tělocvičná soustava obsahovala zmínky o konstruktivních cvičeních segmentů těla (např. paže, hlava). Soustava byla sestavena na anatomicko-fyziologickém studiu a jednotlivé cviky splňovaly zdravotní účinky.

Švédská gymnastika oproti německému nářad'ovému systému dávala přednost prostným cvikům před nářadím. Ling nářadí využíval jen tehdy, když to mělo cvičenci usnadnit cvik nebo zesílit jeho účinek. Z tohoto důvodu Ling doporučoval pouze jednoduchá nářadí jako například žebřiny, lana, žíněnky apod. (Kos, 1993).

Současná švédská gymnastika se snaží být hlavně dynamická a moderní. Využívá všechny nejnovější technické prostředky a cvičení gymnastů je často doprovázeno hudebním doprovodem, hlavní zásada (účinek na lidské tělo) zůstává zachována.

2.2.3 Přirozená metoda

Francie také sváděla boj o nové evropské soustavy. Georges Demény, který výrazně kritizoval švédskou soustavu, proti ní postavil svůj systém. Ten byl založen na pohybu, činné práci a syntéze. Dle Deményho konceptu měly cvičenci provádět pohyby v nejširším rozsahu, ale zároveň tak, aby byl pohyb co nejhospodárnější. Pohyby měly být zaoblené, plynulé a vláčné. Hlavní Deményho význam tkvěl v postavení tělesné výchovy na biologických základech a pod kontrolu vědy (Reitmayer, 1977).

Dalším reformátorem byl Georges Hébert, který se stal zakladatelem přirozené metody v gymnastice. Myšlenka, která vedla ke vzniku této metody spočívala v přiblížení se co nejvíce životu národů, které žijí v přírodě. Využívá tak přirozených tělesných cvičení. Jeho soustava je rozčleněna do tří skupin, a to cvičení dle nejjednodušších a nejúčinnějších prostředků, dále podle cviků, které zapojují lokální části těla a v poslední řadě, zda jde o hry, druhy sportů či rukodělné práce. Těmto cvičením je přizpůsobeno prostředí. Metoda využívá přirozeného venkovního terénu (např. šplhání po stromech) (Kos, 1993).

Pokračovatelem Deména a dovršitelem Hébertova díla se stal Georges Racine. Racinova metoda byla založena na Hébertových cvičeních. V tělesné výchově dětí odsuzoval statické pohyby a výdrže, protože dětská mentalita jim nerozumí. Kladl velký důraz na rytmus pohybu, neboť správný rytmus oddaluje nebo omezuje únavu. Při cvičení střídal různé polohy částí těla a tím docílil regulovaného pracovního rytmu. Jeho dalším požadavkem bylo, aby se síla a

obratnost nabývaly současně. Také zdůrazňoval nutnost zařazování protahovacích cviků do každé cvičební hodiny (strečink) (Reitmayer, 1977).

2.2.4 Tyršův sokolský systém

V období před druhou světovou válkou se česká tělovýchova opírala o Tyršův systém, který vycházel z nářaďové gymnastiky. Německý nářaďový systém se k nám dostal díky Janu Malýpetrovi (první český učitel tělocviku), který z této soustavy čerpal. Miroslav Tyrš se svým dílem a houževnatou prací zasloužil o rozvoj tělesné výchovy a byl dlouho inspirací pro ostatní pedagogy (Reitmayer, 1978).

V období české buržoazní společnosti sepsal Tyrš soustavu tělesných cvičení a založil spolek s názvem Sokol. Tyrš si kladl za cíl dospět k systematickému procvičování celého těla, zvýšit fyzickou zdatnost, brannou připravenost a posílit mravní sílu českého národa. Ve starosokolských prostných cvičeních převažovaly pohyby, které jsou pomalé, vedené s neustálým stahem svalstva, a ruce jsou stále zavřeny v pěst. Kombinace pohybů byly vždy promyšlené a podléhaly určitým zákonitostem. Tyrš nejvíce hodnotil estetickou stránku, oproti tomu fyziologický účinek cviků bral jako vedlejší. Na tuto metodu později navázala Klemeňa Hanušová, která se více zaměřila na dívčí a ženský tělocvik (Kos, 1990; Krátký et al., 1963).

2.3 Dělení gymnastiky

Dělení či rozčlenění gymnastiky nám může sloužit k uspořádání a syntéze většího množství učebních činností. U nás se tradiční členění rozděluje do těchto souborů cvičení:

1. Přirozená (tvoří ji běžná cvičení, jako je chůze, běh, lezení apod.).
2. Průpravná (jde hlavně o pohyby a polohy těla, které působí na pohybový aparát. Tyto cviky mají přispívat k všestrannému rozvoji a také připravit na specifické pohybové úkoly).
3. Prostná (tvoří ji základní polohy a pohyby celého těla i jeho částí. Charakteristická je prostorová přesnost).
4. Akrobatická (zahrnují polohy a pohyby jedince nebo skupiny, které vyžadují až mimořádnou úroveň pohybových schopností a jejich specifickou souhru).
5. Na nářadí (jsou to polohy a pohyby, které jsou prováděné pomocí umělých konstrukčních nářadích).

6. S náčiním (pohyby a polohy, u kterých dochází k manipulacím s předměty. To vede k vyšším nárokům na projev pohybových schopností a dovedností).
7. Rytmická (tvoří ji pohyby, které jsou sladěny s rytmičným doprovodem, např. hudbou).
8. Výrazová (zahrnuje pohyby, které je třeba procítit) (Hercig & Harvánek, 1996).

Rozdělení gymnastických cvičení podle Hájkové a Vejražkové (2002) je podmíněno tradicemi, novými vědeckými poznatky, zkušenostmi a kreativitou trenérů, pedagogů a cvičenců. Určitý vliv má i dobový trend a módnost některých druhů sportu.

Tabulka 1. Rozdělení gymnastických cvičení (Hájková & Vejražková, 2002).

GYMNASTIKA			
základní druhy	účelové druhy	rytmické druhy	sportovní druhy
prostná	kondiční	pohybová výchova	sportovní gymnastika
cvičení na náradí	pro sportovce	džezgymnastika	moderní gymnastika
cvičení s náčiním	zdravotní a léčebná	aerobik	akrobatický rokenrol
akrobatická cvičení	pro herce	kalanetika	skoky na trampolíně
užitá cvičení	pro tanečníka	strečink	sportovní kulturistika
pořadová cvičení	pracovní	kondiční kulturistika	sportovní akrobacie
gymnastické hry	domácí	pilates	sportovní aerobik

2.4 Moderní gymnastika

Moderní gymnastika je druh sportovní disciplíny, která se vyznačuje kombinací gymnastiky a baletu, kde jednotlivec nebo družstvo cvičí naučenou choreografickou sestavu na hudbu a přitom pracuje s platně stanovenými druhy ručního náčiní. V moderní gymnastice, jak Kos (1990, 145) uvádí „...jde o správně provedený celistvý a harmonický pohyb s logickou vazbou, který je v dokonalém souladu s hudbou a je vnitřně prožíván.“

Počátky tohoto sportovního odvětví se datují od soutěží, které se uskutečnily nejdříve v SSSR. Sportovkyně se snažily oslnit diváky neotřelými a originálními cviky s nápaditou

choreografií. Právě v tomto období moderní gymnastika měla řadu odpůrců (především příznivci sportovní gymnastiky), to se ale změnilo, když se tomuto sportovnímu odvětví začaly věnovat dívky a ženy z jižních států Evropy (Hercig & Harvánek, 1996).

Později se odehrává první mistrovství světa v Budapešti, kterého se zúčastnily jen evropské státy. Druhého mistrovství světa se zúčastnila naše československá reprezentantka Hana Sitnianská Míčečová, která se stala absolutní mistryní pro rok 1965. O několik let později se moderní gymnastika zařazuje do programu Olympijských her (Klárová, 1998).

V současnosti mají gymnastky možnost se tomuto sportu věnovat rekreačně, výkonnostně a vrcholově. Rekreační zaměření se snaží zaujmout co nejširší část ženské populace, využívá prostředků moderní gymnastiky a upevňuje celkové zdraví. V rámci výkonnostního zaměření mají gymnastky možnost účastnit se vybraných závodů. Hercig a Harvánek (1996) uvádí, že toto zaměření může být významným prostředkem formování osobnosti dospívajících dívek. Vrcholové úrovně mohou dosáhnout jen ty dívky, které mají výjimečné dispozice.

Trenéři všech výkonnostních úrovní tohoto sportu si vytváří individuální tréninkový plán.

Tabulka 2. Plán výcviku dle Hercig a Harvánek (1996).

druh přípravy	rekreační moderní gymnastika	výkonnostní gymnastika	vrcholová gymnastika
všeobecná příprava	40–45 %	25–30 %	15–20 %
technika bez náčiní, balet, tanec	25–30 %	25–30 %	20–25 %
cvičení s náčiním, tvorba sestav	20–25 %	25–30 %	10–15 %
procvičování sestav	5–10 %	15–20 %	45–50 %

Gymnastky se učí zvládat tempo a pracovat s rytmem a dynamikou. Dále pracují na svých manipulačních dovednostech s typizovaným náčiním, a v neposlední řadě zdokonalují svou koordinaci, rozsah pohybu a jistotu.

2.4.1 Gymnastická náčiní

Náčiní můžeme rozdělit na obdobně závodní (v moderní gymnastice) a pomocné. Pomocné zahrnují velké množství pomůcek, které se od sebe velmi liší. Jako příklad bych uvedla drátěnky nebo šátky. Běžné náčiní, které užívají základní školy, jsou například medicinbaly, tyče, míče, švihadla, lana nebo popruhy (Hercig & Harvánek, 1996).

V moderní gymnastice se cvičenky setkávají s pěti druhy gymnastického náčiní jako je švihadlo, míč, obruč, kužele a stuha.

Švihadlo

Švihadlo je z konopného nebo syntetického materiálu (jako je např. horolezecké lano). Délka by měla odpovídat výšce gymnastky. Zakončené švihadlo tvoří dva uzlíky bez jakýchkoli držadel. Barva je libovolná. Často se u gymnastek vyskytují švihadla s proužky barevných izolep. Důvod bývá ten, že jim usnadňují viditelnost náčiní při náročných sériích pohybů (risků).

Míč

Míč je vyrobený z gumy a vyplněný vzduchem. Doporučuje se průměr 18–20 cm s hmotností nejméně 400 g. Barva míče je libovolná a toto náčiní se vyrábí se v široké barevné škále.

Obruč

Může být ze dřeva, ale dnes se spíše využívá umělá hmota (plast). Průměr by měl být 80–90 cm. Minimální hmotnost obruče je 300 g. Barvu obruče si volí gymnastka. Dnešním trendem jsou obruče oblepené barevnými izolepami, které se všelijak kombinují.

Kužele

Párové kužele mají lahvovitý tvar a skládají se z těla, krku a hlavy. Dříve byly vyráběny ze dřeva, dnes jsou převážně z umělé hmoty (plast). Hmotnost každého kužele je nejméně 150 g a jejich délka dosahuje 40–50 cm. Barva kuželů je opět libovolná.

Stuha

Stuha se skládá z tyčky, která má svou předepsanou délku (50–60 cm) a dlouhé stuhy, která měří 6 m. Tyčka se stuhou je spojena dlouhou otáčivou karabinou, popřípadě provazem nebo silikonovým vláknem. Stuha může být jednobarevná nebo vícebarevná a je vyrobená ze saténu (Federation Internationale de Gymnastique, n. d.).

2.5 Základní pravidla moderní gymnastiky

Mezinárodní pravidla moderní gymnastiky jsou schvalována Výkonným výborem FIG. Dále FIG rozhoduje o výběru náčiní, se kterým se bude daný rok cvičit závodní program. Na území ČR slouží pravidla vydávané Českým svazem moderní gymnastiky (Český svaz moderní gymnastiky, 2018).

Cílem gymnastky je dokonale předvést sestavu, která má předepsaný počet prvků obtížnosti. Dále je žádoucí souznění s hudbou (délka 1:15 – 1:30), zvládnutí manipulace náčiní, a co nejvíce využít prostor (koberec 13x13 m).

Každé náčiní je charakteristické svými pravidly. Gymnastka cvičí se švihadlem, obručí, míčem, kuželi a stuhou. Švihadlo se pokládá za jedno z jednodušších, a proto se s tímto náčiním začíná. Švihadlo je typické pro vytváření energických a dynamických sestav. Oproti tomu míč a stuha jsou více estetičtější a půvabnější. Na prověření dobré koordinace jsou kužele a obruč si žádá nejvíce obratnosti.

Soutěžního programu se mohou účastnit jen ty závodnice, které splňují požadavky věkových kategorií a mají své působení v nějakém sportovním klubu.

Národní program se dělí dle věku:

- naděje nejmladší (9 let a mladší),
- naděje mladší (10–11 let),
- naděje starší (12–13 let),
- kadetky (14–15 let),
- dorostenky (16 let a starší).

Mezinárodního programu se mohou účastnit závodnice v kategorii:

- juniorky (14–15 let),
- seniorky (16 let a více).

Náročnost a počet sestav se mezi kategoriemi velmi liší. V nejmladším závodnickém programu gymnastka předvádí dvě sestavy s osmi prvky obtížnosti. Oproti tomu v seniorské kategorii gymnastka musí odevičit čtyři sestavy s až osmnácti prvky obtížnosti. Pro každou kategorii je přímo stanovený přesný počet a maximální hodnota prvků obtížnosti, které může gymnastka předvést.

Jednotlivé sestavy hodnotí odborně vyškolení rozhodčí. Klasifikuje se obtížnost a provedení. Rozhodčí, který posuzuje obtížnost gymnastky, hodnotí, jaké závodnice zvládla prvky obtížnosti, série tanečních kroků a dynamické prvky s rotací se zvládnutím manipulačních dovedností. Prvky obtížnosti se skládají z kombinací rovnováh, skoků, obrátů a vln. Rozhodčí hodnotící provedení, posuzují odchylky artistiky a technické chyby na základě daných

standardů. Koncepce artistiky (umělecký dojem) je dána charakterem hudby a choreografií (úměrná věku, vyspělostí).

Jelikož je v tomto sportu důraz na estetický dojem, je zde nutné mít i pěkně vypadající trikot. Ten musí být jednoduchý a může být s rukávy nebo bez. Současným trendem jsou trikoty, které mají přišitou krátkou sukénkou. Gymnastka může cvičit naboso nebo mít speciální měkké špičky, které překrývají pouze prsty a část nártu.

2.6 Školní tělesná výchova na základní škole

Základní školy patří mezi vzdělávací instituce, ve kterých většina lidí získá základní vzdělání a splní tak povinnou školní docházku. V současné době jsou devítileté a skládají se z prvního a druhého stupně (Vališová & Kasíková, 2011).

Žáci 2. stupně pravidelně navštěvují hodiny tělesné výchovy dle svých rozvrhů. Obsahem tohoto předmětu jsou záměrné pohybové aktivity, které vedou ke správnému vývoji dítěte a aktivnímu životnímu stylu. Školní tělesná výchova podle Hrabince (2017) je formulována jako specifický pedagogický systém s prvky výchovně-vzdělávacího procesu.

V současné době má tělesná výchova (základních škol) dotaci dvou hodin týdně a žáci druhého stupně jsou rozdělení na skupiny dle pohlaví a věku. Ke každé skupině se přistupuje individuálně a může docházet k drobným odchylkám v osnovách.

2.7 Kurikulární dokumenty

2.7.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) jsou vydávány ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Tyto programové dokumenty tvoří obecně závazné rámce pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání. RVP stanovují konkrétní cíle, formy a obsah vzdělávání. Dokumenty dále určují podmínky (průběh, ukončení) vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů, organizační uspořádání a profesní profil. RVP v neposlední řadě uvádí nezbytné materiální, personální, organizační a bezpečnostní podmínky. To vše je uzpůsobeno žákům se speciálními vzdělávacími potřebami (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017).

Tyto pravidla si každá škola přejímá a stanovuje si tak školní vzdělávací program dle jejich možností. RVP je tedy základ školních vzdělávacích programů.

2.7.1.1 Rámcový vzdělávací program a gymnastika

RVP specifikuje klíčové kompetence a slouží k rozvoji žáků. RVP pro základní vzdělávání obsahuje oblast Člověk a zdraví, která se zaměřuje na tělesnou výchovu a výchovu ke zdraví.

Učivo, které zmiňuje RVP je rozděleno do kategorií a jednou z nich je právě gymnastika. Ta je zaměřena na akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí.

Dále RVP zmiňuje estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. V této oblasti se učí základům rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním a tanec (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017).

2.7.2 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program pro vzdělávání (dále jen ŠVP) vydává ředitel školy nebo školského zařízení a musí být v souladu s RVP. Jedná se o dokument, který bere v úvahu potřeby a možnosti žáků, a také školy.

Tento dokument stanovuje konkrétní cíle a formy vzdělávání, obsah a časový plán. ŠVP zmiňuje podmínky žáků (od přijímacího řízení po ukončení studia na dané škole), včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Dále nastiňuje materiální, personální a ekonomické podmínky. Bezpečnost práce a ochrana zdraví je také nedílnou součástí tohoto dokumentu. ŠVP patří mezi povinné dokumenty školy a každý do něj může nahlédnout (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2017).

2.8 Charakteristika období staršího školního věku

Starší školní věk je období od desátého do patnáctého roku. Matějček (2013) toto věkové rozpětí dělí na více dob a uvádí, že předchozí období se nazývá mladší školní věk (6–8 let), poté následuje střední školní věk (přibližně 9–12 let) a jako následné období uvádí starší školní věk (to se kryje s pubescencí).

Vágnerová (2012) uvádí, že se jedná o první fázi dospívání. Ta má vliv na psychickou úroveň (zejména prožívání a uvažování), osamostatňování a odpoutáváním se od rodiny. Nejnapadnější

změna, které si můžeme na pubescentovi všimnout je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním.

U dívek se dostavuje menarche a u chlapců první poluce. To trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Pubescence je velmi kritické a dynamické období lidského života a jsou pro ni typické biologické, psychické, sociální a motorické změny. To způsobuje hormonální přeladění (Bursová & Rubáš, 2006).

2.8.1 Tělesný vývoj

Toto období představuje důležitý biologický mezník. Pubescence je zahájena podněty z hypotalamu a sekrecí pohlavně gonadotropních hormonů hypofýzy. Také dochází ke zvýšené aktivitě štítné žlázy a nadledvinek. Tyto změny vedou k zahájení činnosti a postupnému dozrávání pohlavních orgánů. Současně dozrává nervová soustava a její orgány (Bursová & Rubáš, 2006).

Tělesná proměna představuje progresivní růst výšky a hmotnosti jedinců. Růstové změny se projevují nerovnoměrně v celém těle. Nejprve se prodlužují končetiny a až později trup. Ve výšce a hmotnosti jsou značné rozdíly mezi jednotlivými žáky (Rychtecký & Fialová, 2004).

Zrychlený růst nastává dříve u děvčat. Dostavuje se mezi jedenáctým a dvanáctým rokem. U chlapců nastává o dva roky později. Proto se stává, že některé dívky dočasně předrůstají chlapce, avšak chlapecký růst je v tomto období prudší a vede k trvalému rozdílu mezi výškou u žen a mužů. Po patnáctém roce se růst zpomaluje, ačkoli tomu tak není u všech (Říčan, 2014).

Dále se kromě výšky a hmotnosti mění tělesné tvary dospívajících. Dívkám se rozšiřují boky (pánev roste do šířky i hloubky) a posunuje se jim níže střed těla. U chlapců se rozšiřují ramena a dochází k výraznějšímu rozvoji svalů a síly.

V neposlední řadě významný signál dospívání je hlasová mutace. U dívek se hlas plynule prohlubuje, zatímco u chlapců se stává, že jim výška hlasu přeskakuje. Proto se často dostávají do rozpaků a snaží se to zakrývat (Říčan, 2014).

2.8.2 Motorický vývoj

Vývoj schopností je do značné míry závislý na tělesném růstu. Rychtecký a Fialová (2004) uvádí, že pubescenti, kteří mají omezené pohybové zkušenosti, mají také problémy s rychlou

adaptací na aktuální změny svého těla. Tito jedinci mohou mít problémy s regulací svalového úsilí a kinestetickým vnímání polohových změn.

Mezi znaky pohybového projevu u pubescentů patří diskoordinace a disharmonie. Ty mohou zapříčinit poškození správného držení těla a lokomočních schopností (např. chůze); a také oslabit dříve naučené pohybové dovednosti (Bursová & Rubáš, 2006).

Podstatou pohybového vývoje je její diferenciacce a přestavba. To se projevuje v tomto období zhoršením motorické koordinace, narušením dynamiky a snížením ekonomičnosti pohybu a protichůdností v motorickém chování (laxnost x zapálenost k aktivitě) (Hrabinec, 2017).

2.8.3 Psychický vývoj

Starší školní věk se označuje jako období druhého vzdoru nebo období vulkanismu. Tato etapa patří mezi klíčové období ve vývoji psychiky. Puberta je období s vysokou úrovní učenlivosti, kritičnosti a radikálního přístupu. Dospívající se učí rychleji novým dovednostem, pohotově reagují na měnící se podmínky a zdokonaluje se jim racionální chápání (Hrabinec, 2017).

Dle J. Piageta, od 12 let je dítě schopno používat abstrakci a hypotetické uvažování. Mění se chápání sebe samých a pohled na svět, dítě chápe důsledky. Tento stav se nazývá „stádium formálních logických operací“ (Pugnurová, 2019).

Úsudek u dospívajících dětí je často zbrklý, nepodložený, proto pubescenti vyvozují závěry, které bývají často mylné. Můžou za to myšlenkový pochody, které nebývají podloženy životní zkušeností.

Ve starším školním věku se objevuje významná duševní funkce a to „introspekce“. To je schopnost, která umožňuje uvědomění a zpětně sledovat vlastní prožitky. Často se prolíná s fantazií v denním snění (Matějček & Pokorná, 1998).

Pohybová činnost má velký vliv na emoční stránku, která evokuje libé prožitky. Pozitivní efekty se projevují jako dobrá nálada, zvýšená odolnost vůči stresu, snížená citlivost na úzkost a depresi (Rychtecký & Tilinger, 2018).

2.8.4 Sociální vývoj

Jedenáctý rok života dítěte Říčan (2014) popisuje jako spodní hranici období pubescence a dochází ke změnám způsobu školního vzdělávání. Žák přechází z prvního stupně na druhý. V tomto roce pubescenti pocítují první (platonické) zamilování. Horní hranice dosahuje žák ukončením základního vzdělání a také přemýšlí o svém dalším způsobu vzdělávání.

Změny spojené s dospíváním směřují ke ztrátě dosavadních jistot a umocňuje se potřeba rychlé adaptace na nové situace. Právě v dětství byla potřeba jistoty silně vázaná na rodinu, ale to se právě v tomto období mění. Pubescenti touží po větší svobodě, citové akceptaci a snaží se navazovat přátelské vztahy (Vágnerová, 2005).

Již z předškolního věku si děti odnáší povědomí o mravních normách a společenských hodnotách. Učí se pravidla chování a přijímat trest za jejich porušení. V pubescenci se toto povědomí více prohlubuje a uceluje. Formuje se jejich osobní morálka z pohledu na to, co je špatné, a co dobré (Pugnerová, 2019).

Každé dospívající dítě tráví volný čas jiným způsobem. Říčan (2014) tvrdí, že to, jak pubescenti tráví volný čas odpovídá jejich větší rozumové a celkové vyspělosti. Někteří dospívající jsou velcí čtenáři, jiní holdují sportovním aktivitám.

Dívky a chlapci sní o vrcholových sportovních výkonech, ale také si uvědomují, že ta pravděpodobnost je velmi malá (museli by se tomu věnovat od mladšího věku). Velmi často v hodinách tělesné výchovy můžeme vidět, jak jsou jedinci soutěživí, a proto je důležité u mládeže pěstovat i pozitivní vztah k jednotlivým sportům, ne jen být lepší než druzí.

3. CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce byla příprava a realizace cvičení s prvky moderní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.

3.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit zásobník gymnastických cviků s náčiním.
2. Popsat správné provedení gymnastických cviků s náčiním a upozornit na možné chyby při jejich realizaci.
3. Vytvořit návrh jedné sestavy (s obručí) pro žákyně na druhém stupni základních škol.

4. METODIKA

Příprava praktické části začala na jaře roku 2020. Jelikož dne 11. 3. 2020 nastala vládní opatření (nařízená karanténa žákům základních škol) z důvodu nemoci covid-19, tak byly základní školy uzavřeny. Pro realizaci praktické části jsem si prvotně zvolila Základní školu Řezníčkova, Olomouc, která posléze na spolupráci nemohla pokračovat. Z toho důvodu jsem vybrala pouze jednu žákyni 9. ročníku, která naplánovaná cvičení absolvovala. Pro tuto realizaci mi bylo umožněno využít prostory tělocvičny na Základní škole Milady Petříkové ve Velkém Týnci a využila jsem své vlastní gymnastické náčiní. Probandkou byla žákyně SZ, která má již předešlé zkušenosti s gymnastickým cvičením, ale s námi zvoleným gymnastickým náčiním se dosud nesešla.

Před vytvořením zásobníku cviků a sestavy bylo potřeba shrnout a charakterizovat věkovou skupinu, pro kterou byla cvičení utvořena. K hrubé charakteristice gymnastiky, její historie a jejímu specifickému odvětví (moderní gymnastika) jsem využila odborné publikace nebo příručky vztahující se k tomuto tématu.

Všechna vybraná cvičení mají sloužit jako inspirace do hodin tělesné výchovy. Cvičení jsem volila na základně vlastních zkušeností získaných při trénincích v gymnastickém klubu Velký Týnec (kde jsem působila a stále působím) a z hodin rytmické gymnastiky na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Pro ověření, zda zvolené cviky a sestava jsou úměrné věku, jsem vytvořila anketu. Anketa je sestavena z 10 otázek, z toho bylo 8 uzavřených odpovědí a 2 otevřené odpovědi. Anketa byla určena žákyním 6.–9. třídy a měla být rozeslána po skončení poslední hodiny. Anketa byla vytvořena při zachování anonymity. Protože se však zúčastnila pouze jedné žákyně není vhodné hodnotit tuto anketu, která měla prověřit validitu vybraných činností. Především mě zajímaly odpovědi na otázku č. 6 a 8., jelikož bych chtěla činnosti využívat ve svém pedagogickém působení.

Pořízená sestava a fotografie byly vytvořeny mobilními telefony, konkrétně iPhone SE a Xiaomi MiA3. Hudební skladba byla stažena z YouTube a následně upravena v programu Online MP3 Cutter. Natáčení proběhlo v horní tělocvičně a focení proběhlo v dolní nebo horní tělocvičně Základní školy Milady Petříkové ve Velkém Týnci.

5. VÝSLEDKY

Na základě výše uvedených informací jsem navrhla soubor cviků s gymnastickým náčiním a natočila krátkou sestavu s jedním vybraným náčiním, s obručí. Tyto cviky mají účelně zlepšovat koordinační schopnosti a poskytnout žákyním netradiční hodinu tělesné výchovy.

Navržený zásobník cviků obsahuje cviky pro všestranný rozvoj s užitím gymnastického náčiní. Sestava je vytvořena na základě naučených cviků, o kterých již mají žáci povědomí.

5.1 Soubor cviků základní manipulace s náčiním

Cvičení s náčiním má podle Fürlové, Livorové a Petrové (1962) zvyšovat pohyblivost paží, rukou a trupu. Také studie Olajose, Takeda, Dobaye, Radaka, a Koltaie (2020) tvrdí, že cvičenci užívající náčiní mají lepší koordinační schopnost, která je důležitá pro rozvoj jakéhokoli dalšího sportovního výkonu.

Po dobu čtyř vyučovacích hodin jsme probraly tři typy náčiní: švihadlo, míč a obruč. Posloupnost volby náčiní jsem volila podle obtížnosti od nejjednoduššího po nejtěžší. Nejvíce času jsem věnovala cvičením s obručí, aby byla příprava na sestavu co nejefektivnější.

V následujících odstavcích budou stručně popisovány vyučovací hodiny s daným náčiním, metodika jednotlivých náčiní, a jak se nácvik dařilo realizovat s probandkou.

5.1.1 Cviky se švihadlem

Švihadlo podle Miklovičové (2002), je velmi vhodné využívat k rozvoji kondičních a koordinačních schopností v tělesné výchově. Může sloužit jako hlavní náplň hodiny nebo jen čistě k jejímu obohacení.

V první hodině jsem se snažila využít švihadlo na maximum. Zařadila jsem proto toto náčiní do úvodní části i samotné rozcvičky. Probandka se tak již v úvodu seznámila s materiálem a mohla si náčiní vyzkoušet. Následně jsme postoupily k učení a procvičování manipulačních dovedností jako např. houpačka (oblouky), točení švihadla u těla, před tělem, nad hlavou i bočné osmičky. Jelikož se probandka se švihadlem velmi dobře sžila, přešly jsme i k přeskokům přes švihadlo. Cvičenka dokázala některé manipulace nebo přeskoky provádět i v pohybu prostorem. Zbýlý čas hodiny byl věnovaný cvičením s obručí – viz níže.

Komíhání (houpačka/půlobrat)

Jako první cvičení se švihadlem jsem zvolila právě komíhání v čelné rovině. Jedná se o velmi snadný cvik, který také probandka zvládla hned napoprvé.

Výchozí poloha je stoj spatný, předpažit zevnitř (Obrázek 1). Dlaně jsou dál od sebe a švihadlo držíme obouřuč za každý konec. Je důležité, aby cvičenka udržela po celou dobu komíhání švihadlo ve tvaru U (Obrázek 2). Také je důležité, aby se švihadlo nedotklo země.

Právě to se stává častou chybou, že cvičenka neudrží tvar a švihadlo „přejíždí“ po zemi. Může to být zapříčiněno příliš povolenými pažemi, nekontrolovaností pohybu paží, nebo naopak nadměrná práce pažemi nahoru a dolů.



Obrázek 1: Základní postavení



Obrázek 2: Komíhání se švihadlem

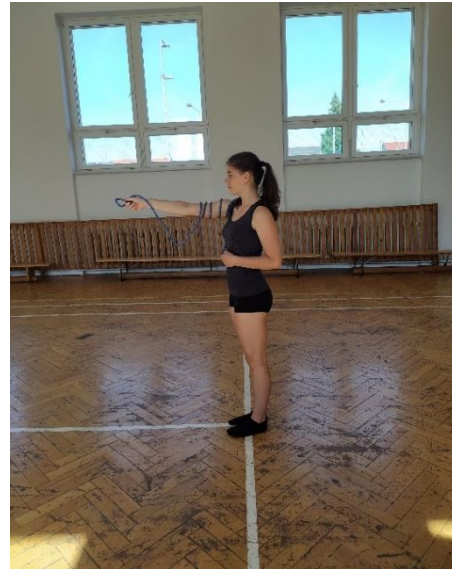
Namotávání kolem paže

Základní postavení je stoj spatný. Pravá ruka předpažit, levá skrčit v připazení. Švihadlo držíme obouřuč za oba konce (Obrázek 3). Omotání docílíme krouživými pohyby paže a zápěstí (Obrázek 4). Odmotání docílíme stejným pohybem opačného směru (tedy zpět).

U tohoto typu cvičení dochází je šance na neúspěch minimální. Nesprávné provedení je příliš velká dynamika pohybu paže nebo skrčená paže v předpažení. Nesmíme zapomenout provádět cviky i na druhou ruku, aby nedocházelo k jednostrannému zatěžování.



Obrázek 3: Základní postavení



Obrázek 4: Konečné postavení

Kroužení v čelné a bočné rovině

Kroužení zvyšuje pohyblivost paže, hlavně zápěstí, a dále vede ke zlepšení nervové koordinace (Fůřlová et al., 1962). Cvičenka se na pohyb musí více soustředit oproti předešlým cvičením.

Kroužení se provádí v čelné nebo bočné rovině. U čelné roviny se nejdříve krouží obouruč, až poté jednoruč. Výchozí poloha je stoj spatný, předpažit, předloktí směřuje dovnitř a ruce jsou u sebe. Švihadlo držíme za oba konce v ruce (Obrázek 5). Je důležité, aby kroužení vycházelo ze zápěstí a rotace byla prováděna v rovině (Obrázek 6). Kroužení švihadlem v bočné rovině se švihadlo krouží jen jednoruč. Paže, které provádí kroužení je skrčená s loktem u těla a druhá je volně v připázení (Obrázek 7). Znovu platí, že se švihadlo krouží zápěstím (Obrázek 8).

Pokud se nezamezí vzniku chyb, může vzniknout špatný návyk i pro další cvičení, která využívají kroužení zápěstím. Nejčastější chybou je pohyb loketního nebo ramenního kloubu místo zápěstí. Další chyba je nedostatečná dynamika (švihadlo tak ztrácí plynulost, rychlost). Opět nezapomenout procvičovat obě ruce.



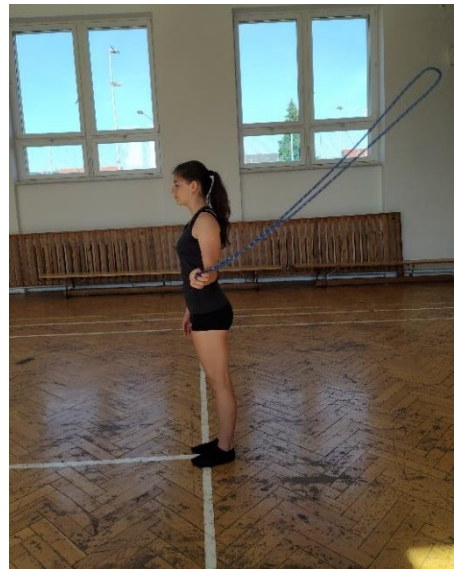
Obrázek 5: Základní postavení



Obrázek 6: Kroužení v čelné rovině obouřuč



Obrázek 7: Základní postavení



Obrázek 8: Kroužení v bočné rovině jednoruč

Osmy

Osmy je možno provádět jak v bočné, tak i vodorovné rovině. Osmy vznikají kombinací dvou kruhů se změnou polohy. Jako první jsem zvolila nácvik osmy v bočné rovině obouřuč.

Výchozí poloha je stoj spatný, předpažit, švihadlo v dlaních před tělem. Pohyb je zahájen švihem předloktí a zápěstí. Nejprve začneme kroužit švihadlem na každé straně zvlášť a až poté přejdeme ke střídání stran (Obrázek 9).

V případě osmy ve vodorovné rovině jsem se rozhodla provádět cvičení jednoruč. Zde je výchozí poloha stoj spatný, upažit. Napjatá paže vede pohyb do kroužení nad hlavou a před

tělem v mírném předklonu. Poté je samotná rotace švihadla roztáčena pomocí zápěstí (Obrázek 10). Ještě před zahájením osmy je dobré párkrát zakroužit nad hlavou a před tělem odděleně.

Chyby, které mohou nastat při provádění cvičení, jsou např. pokrčená paže, která krouží, nebo rotace švihadla nevychází ze zápěstí. Další chybou je nedosažení či ztráta plynulosti pohybu nebo srážka těla s náčiním.



Obrázek 9: Osmy v bočné rovině



Obrázek 10: Osmy ve vodorovné rovině



Přeskoky

Při přeskočích se švihadlem dochází k značnému zvýšení činnosti vnitřních orgánů, stoupá srdeční činnost a krevní oběh. Zvýšená funkce vnitřních orgánů přispívá k celkové tělesné zdatnosti a k rozvoji vytrvalosti (Kos, 1965).

Vzhledem k tomu, že probandka přes švihadlo skákat uměla, tak průprava ke zvládnutí tohoto cvičení netrvala dlouho. Jako první provedeme kroužení vzad v bočné rovině a měníme tempo. Následně pokračujeme v kroužení a poskakujeme na místě vedle švihadla (Obrázek 11). Než přejdeme k samotnému přeskoku, přes švihadlo pouze projdeme (vždy, když je střed švihadla v kontaktu s podložkou). Jako poslední průpravné cvičení jsem zvolila přenášení váhy ze špiček na paty (Obrázek 12). Mezitím švihadlo projde a kruhem se zase vrátí. Poté nacvičujeme přeskok přes švihadlo (Obrázek 13).

Dbáme na správné načasování výskoku. Odraz vychází z pokrčených nohou přes špičky (pracovat v kotnících). Doskok je opět na přední část chodidel a kotníky rytmicky pracují. Držíme stejné postavení paží jako u kroužení v bočné rovině a kroužíme zápestím. Nesmíme zapomenout u jednostranných cvičení využít i druhou ruku, aby nedocházelo k přetěžování.



Obrázek 11: Kroužení švihadla vedle těla s výskokem



Obrázek 12: přenášení váhy



Obrázek 13: Přeskok přes švihadlo

5.1.2 Cviky s obručí

Cvičení s obručí slouží ke zdokonalování pohybových schopností a koordinace pohybu. Obruč je vhodná k provádění pohybů se švihovým charakterem. Dále jsou vhodná cvičení jako kroužení, kutálení, vyhazování apod. Také se přes obruč přeskakuje, podobně jako se švihadlem (Fürlová et al., 1962).

Abych probandku dobře připravila na sestavu s obručí, bylo třeba se s obručí seznámit již v první hodině. Ta sice byla cílená na jiné gymnastické náčiní, ale i přesto jsem s dívkou stihla probrat správné držení obruče (viz níže) a jedno základní manipulační cvičení (oblouky a kruhy). Druhá hodina byla věnována hlavně cvičení s míčem, ale také se našel časový prostor pro cvičení s obručí. V této hodině jsem se cvičenkou probrala část základních manipulačních cvičení s obručí jako kroužení, překlápění a roztáčení. Třetí a čtvrtá hodina byla věnována cvičením s obručí. Ve třetí hodině jsme dobraly zbylá základní manipulační cvičení s obručí a pokusily se o napojování dvou a více pohybů, které jsou obsahem připravované sestavy.

Počátky byly obtížné, ale po několika sériích opakování se probandka vše úspěšně naučila. Cvičenka subjektivně hodnotila jako nejobtížnější cvičení zakopávání s kroužením na zápěstí, a proto jsme tomu věnovaly nejvíce času.

Způsoby držení podle Holbová, Válkové a Hyklové (2012):

1. podhmatem,
2. nadhmatem,
3. nadhmatem levé a podhmatem pravé ruky a opačně,

4. vnější uchopení.

Komíhání

Stejně jako u švihadla je zde houpavý pohyb náčiní (Obrázek 15). Komíhání s obručí je poměrně jednodušší, jelikož je obruč pevná a nemůže dojít k nestabilnímu tvaru.

Výchozí poloha je stoj spatný. Obruč se drží volně oběma rukama a je zavěšená na prstech nadhmatem (Obrázek 14). Také se toto cvičení dá ztížit a to tak, že se komíhání spojí s přenášením váhy ve stoj rozkročném nebo můžeme zvolit variantu s přísuný či otočením.

Častá chyba, která může nastat, je, že cvičenka drží obruč křečovitě a ne uvolněně. Nesladění pohybů nohou a rukou při přísunech je také hodnoceno jako chybné provedení.



Obrázek 14: Základní postavení



Obrázek 15: Komíhání s obručí

Oblouky, kruhy a osmy

Je vhodné cvičení oblouků nejprve vyzkoušet v kleku. Obruč je tak v rovině a cvičenka se soustředí pouze na správný úchop. Nejprve začneme s předáním obruče před tělem, aby si cvičenka viděla na ruce. Z pravé ruky upažené, držíme nadhmatem (Obrázek 16), předáme do levé ruky před tělem (Obrázek 17) a skončíme v upažení levou. Poté stejným provedením předáme obruč za tělem. Následně vše vyzkoušíme ve stoj. Tentokrát si hlídáme, aby byla obruč v rovině (je k tomu zapotřebí větší švih, než je tomu v kleku).

Déle procvičujeme kruhy obouruč nebo jednoruč. Pohyb je vedený a obruč musí být stále v rovině. Z výchozí polohy stoj spatný, provádíme kruhy před tělem, vedle těla nebo nad hlavou

(obouruč a jednoruč). Po zautomatizování pohybu můžeme přidat i práci nohou (s podřepem nebo přísunem).

Nejnáročnější z těchto cvičení na udržení obruče v rovině jsou osmy, a proto je nacvičujeme jako poslední z tohoto bloku. Oblouky a kruhy nám sloužily jako průprava, a tím pádem můžeme hned přejít k osmám. Ve stoji spatně provádíme osmy v bočné a vodorovné rovině. Střídavé kruhy v bočné rovině obouruč tvoříme zápěstím (Obrázek 18). Osmy ve vodorovné rovině tvoří kruhy nad hlavou a před tělem (Obrázek 19).

Dáváme pozor, aby paže byly po celou dobu při všech cvičeních napjaté. U cvičení osmy je chybou srážka těla s náčiním.



Obrázek 16: Základní postavení



Obrázek 17: Předání obruče před tělem



Obrázek 18: Osmy v bočné rovině





Obrázek 19: Osmy v čelné rovině



Kroužení

Sladění pohybu paží, nohou a kroužení obruče klade jisté nároky na nervovou koordinaci. Zapojením všech těchto pohybů dochází ke zvýšení pozornosti a značnému soustředění. Kroužení je rotační pohyb obruče kolem ruky, paže, nohy nebo trupu (Kos, 1965; Fůrllová, et al., 1962).

Kroužení provádíme v čelné, bočné nebo vodorovné rovině. Výchozí poloha je stoj spatný (u kroužení boky je stoj mírně rozkročný) a kroužení provádíme nejdříve v čelné rovině obouruč (Obrázek 20) a až poté jednoruč. Kroužení zahájíme švihovým pohybem paží a to dá obruči rychlost a směr. Následně kroužíme zápěstím (Obrázek 21). U bočné roviny kroužíme dopředu i dozadu. Paže je skrčená s loktem u těla (Obrázek 22). Ruka je při kroužení otevřená. Obruč se protáčí v jamce mezi palcem a ukazováčkem (Obrázek 23). Kroužení zastavíme sevřením obruče. Z úrovně zvládnutí dovedností bylo vidět, že je probandka pravák. Cvičení jí šlo líp na pravou ruku.

Kroužení pánví nebo boky provedeme tak, že si pomocí paží roztočíme obruč (jedním směrem) kolem svého trupu a rotaci podpoříme mírnými hmity pánví ve směru otáčení obruče.

Kroužení neprovádíme paží, ale zápěstím, aby nám obruč nevyskakovala z jamky prstů. Hlídáme si směr kroužení a snažíme se o plynulé pohyby, aby nedošlo k pozastavování obruče. Nesmíme zapomenout procvičovat obě ruce, aby nedocházelo k jednostrannému přetěžování.



Obrázek 20: Základní postavení



Obrázek 21: Kroužení v čelné rovině obouřuč



Obrázek 22: Základní postavení



Obrázek 23: Kroužení v bočné rovině

Překlápění a roztáčení obruče

Překlápění je otáčivý pohyb obruče kolem osy náčiní (do jiné nebo stejné roviny). Ta se drží obouřuč na dvou protilehlých místech a překlopení se provede pouze prsty. Je důležité, aby byl trup vzpřímený, Fürlová (1962) říká přímo vznosný.

Základní poloha je klek, předpažit dolů poníž. Obruč držíme před tělem nadhmatem (Obrázek 24). Pomalým vedeným pohybem překlápíme část obruče za tělo a zůstaneme klečet v obruči (Obrázek 25). Tento pohyb můžeme provést i opačně a skončíme v základní poloze, v níž jsme začínali.

Roztáčení je rotační pohyb obruče kolem osy náčiní a má kontakt se zemí nebo částí těla. Při roztáčení je žádoucí, aby toto náčiní rotovalo ve vertikální ose. Jestliže cvičenka po celou dobu rotace drží obruč v jedné ruce, tak hovoříme o tzv. asistovaném otáčení, a pokud cvičenka nemá po celou dobu s náčiním kontakt, jedná se o tzv. volné otáčení (Holbová et al., 2012).

Základní poloha je stoj spatný s mírným předklonem. Obruč je před tělem, jednu část držíme pravou rukou a druhá část se opírá o zem (Obrázek 26). Prsty a protipohyb palce nám dají impuls k roztočení obruče (Obrázek 27). Zastavení provedeme pevným stisknutím náčiní.

Jedna z chyb, k nimž může nastat, je neprocvičení obou rukou nebo vychýlení obruče z osy.



Obrázek 24: Základní postavení



Obrázek 25: Překlopení obruče za tělo



Obrázek 26: Základní postavení



Obrázek 27: Roztáčení

Kutálení obručí

Kutálení obruče je rotační pohyb, který potřebuje impuls např. ruky, aby se toto náčiní mohlo pohybovat. Holbová et al. (2012) uvádí tři typy kutálení: asistované, volené a bumerangové. První zmíněný typ je kutálení, kdy cvičenka kutálí obruč a po celou dobu kutálení je v kontaktu s pravou nebo levou rukou. Druhý uvedený způsob je kutálení před tělem z jedné ruky do druhé a obráceně. Tzv. bumerangové kutálení funguje na principu zpětného vrácení. Krátký švih zápěstí a paže způsobí, že se obruč po nějakou dobu pohybuje kupředu, ale na určitém bodě se pozastaví a vrací se zpět (Obrázek 28).

Častou chybou je špatný pohyb, který nevychází z práce zápěstí, ale paže a obruč se pak odkutálí pryč nebo se nevrátí. Také si dáváme pozor na to, aby obruč neskákala.



Obrázek 28: Bumerangové kutálení

Přeskoky obručí

Proskakování obručí jsou pohyby, které připomínají skákání přes švihadlo, a stejně jako v případě švihadla se i zde dá proskakovat různými způsoby jako snožmo, jednonož, s meziskokem apod.

Přeskok zahájíme tak, že si stoupneme do základního postavení a švihovým pohybem paží rozkroužíme obruč vpřed. Základní poloha je stoj spatný, obruč je před tělem a držíme ji nadhmatem zevnitř. Vždy, když se kraj obruče blíží k zemi, zahájíme přeskok (Obrázek 29). Díky tomu, že jsme se přeskoku věnovaly dříve (se švihadlem), probandce toto cvičení nedělalo žádný problém a mohly jsme přejít k přeskokům obruče jednonož.

Ruce pracují stejně jako u předešlého cvičení, ale tentokrát se odrážíme jen jednou nohou a dopadáme na tu, co máme v přednožení (Obrázek 30). Nejprve cvičení provádíme na místě, a poté aplikujeme v prostoru.

Častou chybou bývá, že se cvičenka u přeskoků hrbí, aby se vlezla do obruče. Proto je důležité na správné držení těla upozornit.



Obrázek 29: Přeskok přes obruč snožmo



Obrázek 30: Přeskok přes obruč odrazem jednož

Vyhazování a chytání

Správné vyhození a chycení náčiní je jedno z nejtěžších dovedností, které se gymnastky učí. Vyhazování je skupina pohybových útvarů, při kterých náčiní opustí dlaň ruky. V případě vyhození obouřuč opouští náčiní obě ruce zároveň. Chytání je možné obouřuč, jednoruč do pevného držení nebo kroužení (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011).

Rozhodla jsem se vyzkoušet bočné vyhození jednoruč do chycení pevného držení jednoruč. Nejprve jsem vybrala cvičení, ve kterém probandka zaujmula výchozí polohu (stoj spatný, předpažit pravou s obručí v ruce) a měla za úkol švihem ze zapažení do předpažení protočit obruč v ruce. Poté jsme přešly k mírnému vyhození (opět z předpažení do zapažení a švihem do polohy předpažit povýš; v tomto bodě pustit obruč a čekat s nataženou paží až se vrátí) (Obrázek 31). Největší problém, se kterým se probandka potýkala, byl špatný směr letu. Bylo to z toho důvodu, že než obruč opustila ruku, její paže byla příliš nízko nebo příliš vysoko (skoro ve vzpažení vzad).

Jako další vyhazovací cvičení jsem zvolila vyhození obouřuč s rotací do chycení pevného držení obouřuč. Nejprve měla probandka za úkol provést v rukách překlápění za pomoci prstů. Poté jsme přešly k jeden půl otočce a celé otočce. Ze stoji spatného, ruce v pevném držení po krajích obruče (Obrázek 32) se zahájí impuls pro rotaci švihem předloktí a hlavně zápěstí (Obrázek 33).

U tohoto cvičení může nastat hned řada chyb. Nejčastější chyba je, že cvičenka skrčí paži v lokti při vyhazování (obruč pak letí pryč). Další běžná chyba, která se často stává, je, že se gymnastka při osvojování této dovednosti snaží náčiní vyhodit co nejvýš a nehlídá si základní principy (ruka propnutá po celou dobu, aj). Opačný problém bývá, že se cvičenka bojí chytit obruč, která se k ní vrací a uhýbá před ní trupem. Také nesmíme zapomenout na procvičení druhé ruky.



Obrázek 31: Vyhazování obruče jednoruč



Obrázek 32: Základní postavení



Obrázek 33: Vyhazování s rotací

5.1.3 Cviky s míčem

Nejvhodnější metodikou práce s míčem je začáteční technika s tenisovým míčkem. U tohoto alternativního náčiní je nutno přizpůsobit pohyby těla velikosti tohoto míčku. Ruka tak získává

zvláštní pohyblivost a dostavuje se rychlejší zručnost při vyhazování a chytání míčku (Fürlová et al., 1962).

Základní technika správného držení je tzv. mistička. Míč leží pouze na dlani, a je jen lehce přidržován spojenými prsty (volně u sebe). Probandka měla tendenci míč pevně držet otevřenou rukou s prsty od sebe (jako je tomu u házené). Je proto velmi žádoucí tomu věnovat patřičný čas a cvičenku případně na chybu upozornit.

Tomuto náčiní jsme věnovaly větší část druhé vyučovací hodiny. Snažila jsem se náčiní také využít při úvodní části hodiny a v rozcvičce. Nejlépe šlo probandce odbíjení a kutálení po napjatých pažích v předpažení. Největší obtíže jí dělala osmička a vyhození s chytnutím. Míč probandce často vypadával z rukou. Všechna manipulační cvičení se prováděla pouze na místě, jelikož i to bylo místy obtížné.

Předávání míčku a míče

Probandka se s míčkem a míčem seznámila již v úvodu hodiny, tudíž jsme přešly hned k základní technice držení. Podle pravidel FIG u gymnastek musí převažovat držení míče jednoruč (Český svaz moderní gymnastiky, 2018). Po osvojení techniky držení se probandka seznámila s předáváním míčku a míče. Nejprve se míček přendával před tělem z ruky do ruky.

Výchozí poloha je stoj spatný, upažit a míč v pravé ruce. Obě ruce jdou společně k sobě před tělo do předpažení (Obrázek 34), kde se předá míček (později míč) do druhé ruky a pokračuje v druhé ruce do upažení a naopak. U předání je důležité, aby měla cvičenka po celou dobu cvičení napjaté paže a pohyb by měl být plynulý. Dále můžeme předání provést za zády (Obrázek 35) nebo nad hlavou (Obrázek 36) pod nohou apod. Jde o stejný typ předání, pouze se mění poloha segmentů (do vzpažení, zapažení atd).

Jedná se o jednoduchá cvičení, u kterých by neměl nastat žádný problém, pouze ten, že cvičenka drží míč ve špatném úchopu.



Obrázek 34: Předání před tělem



Obrázek 35: Předání za tělem



Obrázek 36: Předání nad hlavou

Odbíjení

Odbíjení a driblink s míčkem nebo míčem jsou skupiny pohybových útvarů, které přispívají k rozvoji kinesteticko-diferenční schopnosti. Rozvoj této koordinační schopnosti podporuje rychlejší a kvalitnější osvojování speciálních dovedností (Český svaz ledního hokeje, 2005).

Nejprve je potřeba se naučit jedno samostatné odbítí. Výchozí poloha je stoj spatný, upažit a míček je v pravé ruce (Obrázek 37). Provedeme hmit podřepmo a mírně vtočíme pravou paži vpřed a míček odrazíme (hmitem ruky) po pravé straně těla o zem (Obrázek 38). Na konci míček chytíme jednoruč. Poté vyzkoušíme s míčem (Obrázek 39). Až si osvojíme toto cvičení, pokusíme se o odbítí před tělem s výměnou ruky (z pravé do levé) a sérii malých odbítí

(driblink). Probandka brzy zvládla i náročnější obměny, jako např. driblink se změnou polohy těla.

Je důležité, aby míč u odbítí před tělem s výměnou ruky vytvářel pohyb ve tvaru písmena V. Pokud tak neučiníme, míč se vrátí do ruky, která náčiní odbíjela. Paže by při cvičení měly být lehce pokrčené. Odbíjení a driblink jsou pohyby práce předloktí a zápěstí. Míč nikdy nechytáme shora, ale ze spodu do „mističky“. Také nesmíme zapomenout na procvičování druhé ruky.



Obrázek 37: Základní postavení



Obrázek 38: Odbíjení míčku



Obrázek 39: Odbíjení míče

Oblouky, kruhy a osmy

Všechny tři typy (oblouky, kruhy a osmy) jsou pohyby řízené, které vycházejí z ramenního kloubu a paže jsou po celou dobu v napětí. Tyto prvky se provádí pouze v dané rovině jako například čelné (Holbová et al., 2012).

Oblouk a kruh nejprve nacvičujeme obouruč. Ze základního postavení, stoj spatný a míč před tělem, provedeme propnutými pažemi pohyb oblouk nebo kruh a vrátíme se do výchozí polohy. Provedeme i na druhou stranu (Obrázek 40).

Osmy patří mezi komplikovaná koordinační cvičení, proto bylo nutné jim v praxi věnovat více času. Nejprve tuto sérii pohybů rozložíme na kruh nad hlavou a kruh před tělem. Až poté tyto pohyby spojíme a napjatou paží provádíme osmy (Obrázek 41).

Častá chyba je špatné držení míče tak, že cvičenka náčiní přichytává zápěstím, aby nespadlo, nebo drží míč křečovitě s roztaženými prsty. Další chyby, které se cvičenka může dopustit, je pokrčení paže. Pokud tak provádíme osmy, míč neustále vypadává z dlaně. Znovu procvičujeme obě ruce.



Obrázek 40: Kruh před tělem obouruč



Obrázek 41: Osmy ve vodorovná rovině s míčem

Kutálení

Kutálení míče popisuje Holbová et al. (2012) jako postupný otáčivý pohyb náčiní. Tento pohyb se může provádět po zemi nebo po segmentech těla. Je důležité, aby se míč posouval plynule bez odražení.

Kutálení po zemi je jedno z nejjednodušších cvičení s míčem. Základní postavení je podřep. Míč leží v pravé nebo levé ruce, která je před tělem (Obrázek 42). Paži zapažíme a švihem předpažíme, kdy míč opouští dlaň (Obrázek 43).

Kutálení po částech těla nejprve provádíme po předpažených pažích nebo přednožených dolních končetinách. Pro tento vedený pohyb zaujmeme klek a předpažíme. Dlaně nám směřují

dolů a míč je položení na hřbetech rukou (Obrázek 44). Mírným pozvednutím paží se míč začne kutálet po napjatých rukou směrem k tělu (Obrázek 45). Aby se míč vrátil na hřbety rukou, paže snížíme. Stejně je tomu tak u kutálení po dolních končetinách (Obrázek 46). V sedu mírně nadzvedneme dolní končetiny a zahájíme tak pohyb míče směrem k tělu (Obrázek 47). Pozvednutím pánve (popřípadě pošleme zpět pomocí rukou) se opět vrátí k nártům nohou.

Velmi často se stává, že míč přepadává nebo se na konci prstů nezastaví a putuje dál. Tato chyba se může stát, když cvičenka pokrčí paže v loktech nebo příliš pracuje končetinami a míč tak dostane větší rychlost. Dále se stává, že paže či dolní končetiny jsou daleko od sebe a náčiní propadne.



Obrázek 42: Základní poloha



Obrázek 43: Kutálení míče po zemi



Obrázek 44: Základní poloha



Obrázek 45: Kutálení míče po pažích



Obrázek 46: Základní poloha



Obrázek 47: Kutálení míče po nohou

Vyhazování a chytání

Při vyhazování míče se dodržují stejná pravidla jako u vyhazování obruče nebo švihadla. Míč rovněž opouští jednu nebo obě ruce. Rozdíl je v držení jednotlivých náčiní.

Nejprve nacvičujeme s míčkem. Míček a míč se vyhazuje nebo chytá napjatou paží. Dalším typem je vyhození ze skrčené paže třením a chytnutí do ruky o napjaté paži. Je výhodnější začít vyhozením napjatou paží, a to proto, že je to cvičení jednodušší a cvičenka zná princip vyhození již z předešlého náčiní.

Výchozí poloha je stoj spatný, předpažit pravou s míčem v ruce (Obrázek 48). Provedeme pohyb do zapážení a švihem paže do předpažení povýš, kde míč opouští ruku. Míč vyhazujeme a chytáme s prsty u sebe (Obrázek 49).

Toto cvičení je velmi obtížné a cvičenka se zde může dopustit hned několika chyb. Jednou z nich je špatné držení, další může být špatně provedený švih paže (málo nebo moc), míč pak neopustí dlaň nebo letí nekontrolovaně pryč. Také si můžeme všimnout paže pokrčené v lokti u vyhození nebo chytání.



Obrázek 48: Základní postavení



Obrázek 49: Vyhazování míče jednoruč



5.2 Sestava s obručí

Pohybová skladba je součástí výuky školní tělesné výchovy. Její obsah vede k získání nových dovedností, posiluje pohybovou paměť, posiluje tvořivost nebo upevňuje soulad hudby a pohybu (Novotná et al., 2011).

Každé náčiní má svou speciální techniku. Dle mého názoru patří obruč mezi lehčí gymnastická náčiní, a proto jsem se rozhodla složit sestavu právě s ní. Bylo velmi důležité, aby probandka nejprve zvládla základní techniku s obručí. Až poté jsme se mohly věnovat samotné sestavě.

Na začátku čtvrté hodiny jsem probandku seznámila s hudbou a ukázala ji sestavu, kterou se v hodině naučí. Probandce se sestava zdála velmi náročná, avšak když se přešlo k samotnému učení, neměla žádné velké problémy. Celou sestavu se naučila za jednu vyučovací hodinu, i když s občasnou nápovědou.

Probandka již uměla některé kombinace pohybů z předešlé hodiny, proto jsem ji učila sestavu po delších blocích. Hlavní dělení sestavy bylo na pomalou a rychlou část. Každou část jsem ještě rozdělila napůl. Myslím, že to bylo dostačující dělení, jelikož jsem se tak přizpůsobila možnostem probandky.

V pravidlech je sice délka skladby časově omezená (1:15 až 1:30), ale protože našim cílem nebylo jet na závody, mohly dovolit časomíru zkrátit. Učinila jsem tak z toho důvodu, že se probandka (nebo případně celá cvičební skupina) má sestavu naučit pouze za jednu vyučovací hodinu.

Probandka byla velmi šikovná, ač doposud nebyla zvyklá s obručí takto pracovat. Myslím si, že největší obtíž pro ni bylo si zapamatovat, jak jdou po sobě všechny cviky a vše provádět do hudby. Avšak, jak můžeme vidět na videu, vše nad očekávání dobře zvládla.

Sestava, která je na videu, byla pořízena na konci poslední vyučovací hodiny. Pro zaznačení sestavy, jsem vytvořila její stručný popis, který je součástí přílohy.

6. ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá prvky moderní gymnastiky, které mají přispět k získání vztahu k pohybové aktivitě u žákyň staršího školního věku. Hlavním cílem byla příprava a realizace gymnastického cvičení v dívčích hodinách tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Důležitou součástí byla příprava obsahu a náplň hodin tělesné výchovy, avšak jsem byla nucena náplň pozměnit. Z důvodu snížení počtu žákyň a to pouze na jednu.

S dívkou jsem chronologicky procvičovala jednotlivé cviky a techniku náčiní od nejjednodušších po ty složitější. Všechny cviky, které byly naplánované, dívka zvládla stejně jako výslednou sestavu. Musím uznat, že i sestavu zvládla velmi dobře. Celková průprava a trénování později vedly k samostatnému provedení cvičenky.

Výběr cviků jsem volila na základě několika kritérií. Prvním kritériem bylo zaměření se na cílovou věkovou skupinu a rozvoj koordinační schopnosti. Upřednostňovala jsem cviky, které nezpůsobují přetížení částí těla. Dalším kritériem byla volba cvičení pro frontální výuku, aby byl učitel schopen sledovat všechny cvičence. A v poslední řadě byly cviky voleny tak, aby nebyly prostorově náročné.

Po vyhledání a prostudování dostupných informací, a na základě mých osobních zkušeností byly sestaveny 4 vyučovací hodiny.

Splnit hlavní cíl a dílčí cíle se mi podařilo jen z části. Vše jsem splnila pouze s jednou dívkou, tudíž nemohu tvrdit, že by se mi to samé podařilo s celou skupinou. Příkladová cvičení a sestavena byla hlavní náplň tělovýchovné jednotky. Obtížnost cvičení je zaměřena na začátečníky a mírně pokročilé cvičence.

Součástí bakalářské práce mělo být vytvoření, využití a vyhodnocení ankety jako zpětné vazby, protože nebylo možné anketu žákyním předložit, chybí materiál pro její zhodnocení.

7. SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na aktivity moderní gymnastiky, které se dají aplikovat do hodin tělesné výchovy druhého stupně základních škol. Dále má přispívat k získání nebo prohloubení vztahu k pohybové aktivitě u dívek staršího školního věku a v neposlední řadě zlepšuje jejich koordinaci.

V úvodní části se věnuji samotnému pojmu gymnastika a její historii. Zabývám se i specifickým odvětvím gymnastiky, moderní gymnastikou, a souvislostmi tohoto pojmu. Je charakterizováno věkové období starší školní věk a také jsou zmíněné kurikulární dokumenty zabývající se základním vzděláním.

Hlavní část práce je věnována průpravným cvičením s gymnastickými náčiními a sestavě s obručí po dobu 4 vyučovacích hodin. Dívka přichází do kontaktu s míčem, švihadlem a obručí a seznamuje se s novými cviky. Sleduji, jak se žákyně učí a zlepšuje v naučených dovednostech, jak přistupuje ke spolupráci a zda jsou činnosti pro dívku zábavné.

Bakalářská práce je součástí delšího sledování gymnastické úrovně žákyň druhého stupně. Větší množství výukových materiálů a pozvednutí zájmu o moderní gymnastiku by mohlo přispět k získání vztahu k pohybové aktivitě u žákyň druhého stupně základních škol.

8. SUMMARY

The thesis focuses on the rhythmic gymnastics' activities, where can be use in Physical Education at elementary school. Further, it helps to gain relationship to a physical activity among girls between 11 and 15 years old. Also, it improves their coordination.

Introductory part is devoted to the whole meaning of gymnastics and her history. Further, this chapter deals with rhythmic gymnastics and same details. Finally, it describes age between 11 and 15 or the Framework Educational Program (FEP) and the School Educational Program (SEP) which affect the curriculum for each year.

The practical part is focused on exercises with apparatus and short routine with hoop. Based on the created list of exercises and routine, were prepared 4 lessons. The girl was acquainted with new exercises and three apparatuses like ball, rope and hoop. The main goals of observation are the development and improvement of girl skills both in physical ability and in patience.

The thesis is part of a longer monitoring of the gymnastic level of second grade students. I believe that more teaching materials and an increase in interest about modern gymnastics could help to gain a relationship with physical activity in girls of age 11 to 15.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Bursová, M., & Rubáš, K. (2006). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Univerzita Západočeská.
- Český svaz ledního hokeje. (2005). *Koordináční cvičení mimo led v tréninku nejmladších hokejistů*. Praha: Olympia.
- Český svaz moderní gymnastiky. (2018). *Moderní gymnastika*. Retrived 2. 5. 2020 from the World Wide Web: <http://www.csmg.cz/files/dokumenty/pravidla-a-newsletter-y-fig/pravidla-mg-2017-2020-plna-ver-180120-2801.pdf>
- Federation Internationale de Gymnastique. (n. d.). *Apparatus*. Retrived 29. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://www.fig-gymnastics.com/site/pages/disciplines/app-rg.php>
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fürlová, D., Livorová, H., & Petrová, B. (1962). *Základy umělecké gymnastiky*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Hájková, J., & Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Hercig, S., & Harvánek, L. (1996). *Repetitorium gymnastiky*. Plzeň: Univerzita Západočeská.
- Holbová, S., Válková, H., & Hyklová, V. (2012). *Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hrabinec, J. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Praha: Karolinum.
- Klárová, R. (1998). *Moderní gymnastika I*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kos, B. (1965). *Cvičení se švihadly*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kos, B. (1993). Z historie gymnastiky – gymnastické systémy a jejich přínos pro současnou praxi školní TV. *Tělesná výchova mládeže*, 54, 1986–88.

- Krátký, F. (1963). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Krištofič, J. et al. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Libra, M. (1998). *Gymnastické názvosloví*. Praha: Karolinum.
- Matějček, Z. (2013). *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál.
- Matějček, Z., & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H.
- Miklovičová, J. (2002). *Švihadlá v škole a na tréningu*. Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Autor. Retrieved 5. 4. 2020 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/file/43792/>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2017). *Školský zákon*. Retrieved 5. 4. 2020 from World Wide Web: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinem-od-1-9-2017-do-31-8-2018>
- Musil, J., Pavlík, J., & Sobotka, V. (1997). *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. Brno: Masarykova univerzita.
- Národní ústav pro vzdělávání. (n.d.). *Rámcové vzdělávací programy*. Retrieved 3. 4. 2020 from the World Wide Web: <http://www.nuv.cz/trvp>
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha: Univerzita Karlova.
- Olajos, A. A., Takeda, M., Dobay, B., Radak, Z., & Koltai, E. (2020). Freestyle gymnastic exercise can be used to assess complex coordination in a variety of sports. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 18(2), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2019.11.002>
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada.
- Reitmayer, L. (1977). *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.

Rychtecký, A., & Tilinger, P. (2018). *Životní styl české mládeže*. Praha: Karolinum.

Říčan, P. (2014). *Cesta životem*. Praha: Portál.

Stubbs, R. (2009). *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub.

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

Vališová, A., & Kasíková, H. (Eds.). (2011). *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada.

Wanders, F. H. K., Dijkstra, A. B., Maslowski, R., & van der Veen, I. (2020). The effect of teacher-student and student-student relationships on the societal involvement of students. *Research Papers in Education*, 35(3), 266–286. <https://doi.org/10.1080/02671522.2019.1568529>

10. SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1	Anketa
Příloha 2	Stručný popis sestavy s obrucí
Příloha 3	Informovaný souhlas zákonných zástupců
Příloha 4	Videoukázka sestavy na DVD

Příloha 1 Anketa

Věk:

Třída:

1) Věnuješ se ve svém volnu nějakému sportu nebo navštěvuješ sportovní kroužek?

ANO

NE

2) Věděla jsi, co je to moderní gymnastika, než sis ji se mnou vyzkoušela? A jak ses o ni dozvěděla?

.....

3) Doporučila bys moderní gymnastiku kamarádkám?

ANO

NE

4) Vyzkoušela sis někdy v předešlých hodinách tělesné výchovy gymnastické náčiní?
A co jste se naučily?

.....

.....

5) Děláte v hodinách tělesné výchovy protahovací cvičení (strečink)?

ANO

NE

NEVÍM, CO TO JE

6) Které náčiní se ti nejvíce líbilo?

a) švihadlo

b) obruč

c) míč

7) Které náčiní ti podle tebe nejvíce šlo?

a) švihadlo

b) obruč

c) míč

8) Chtěla by ses učit i další sestavy s jiným náčiním?

ANO

NE

9) Chtěla by sis vyzkoušet stuhu nebo kuželky?

ANO

NE

10) Chtěla bys navštěvovat kroužek moderní gymnastiky, kdyby se na škole zavedl?

ANO

NE

Příloha 2 Stručný popis sestavy s obručí

ZP: Klek, okraj obruče je položena na stehnech, vzpažit zkrížmo zevnitř, dlaně přes

Část A (pomalá část) 8 taktů 4/4

- I. 1.-4. vlna vpřed do kleku, předpažit, obruč nadhmatem před tělem
- II. 1.-4. přeseť vlevo, pravá ruka v podepření, levá drží obruč nadhmatem
- III. 1.-4. klek vlevo, překlopením předního okraje obruče za záda, předklonem vzhůru do
stoje, obruč kolem těla
- IV. 1.-4. kroužení hrudníkem, vzpažit, otočení
- V. 1.-2. komíhání vpravo, obruč kolem těla, nadhmat za okraj obruče
3.-4. komíhání vlevo, -//-
- VI. 1-4. kroky v mírném podřepu vpravo, překlopením předního okraje obruče za tělo do
předpažení, obruč v libovolné ruce
- VII. 1-4. kutálení obruče po zemi, mírný předklon s vlnou druhé ruky
- VIII. 1-2. stoj ve výponu, obloukem nad hlavou předat obruč do druhé ruky
3.-4. stoj spatný, předpažit poníž nadhmatem za kraj obruče

Část B (rychlá část) 8 taktů 4/4

- I. 1.-4. přeskoky přes obruč odrazem jednož
- II. 1.-2. podřep úložný pravou, předpažit zevnitř, vyhození obruče s rotací (půl otočka)
3.-4. podřep úložný levou, -//-
- III. 1.-4. předání obruče za zády s otočením
- IV. 1.4. mírný předklon, levou nebo pravou ruku předpažit povýš, impulsem ruky roztočit
obruč, chytit do pevného držení
- V. 1.-8. běh se zakopáváním, kroužení v libovolná ruce
- VI. 1.-4. osma vodorovnými kruhy nad hlavou a před tělem, druhá ruka za zády
- VII. 1.4. s výkrokem do váhy, předpažit podhmatem
- VIII. 1.-4- výpon, předpažit, náčiní v pravá nebo levé ruce, vyhození a chycení obruče jednoruč

Konečná poloha: Stoj na pravé, levá mírně pokrčená, opírá se o špičku, pravá drží náčiní nadhmatem, okraj obruče se opírá o zem, levá ruka v bok.

Příloha 3 Informovaný souhlas zákonných zástupců

Souhlasím s tím, aby Tereza Zajíčková, studentka Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého Olomouc (dále jen autor), použila vytvořené fotografie, naměřená data a údaje potřebné do bakalářské práce, ať už v podobě hmotné či digitalizované (nehmotné), a to zejména následujícím způsobem:

1. Autor je oprávněn užít fotografie a naměřená data pro svou vlastní potřebu a pro účely prezentace v rámci své bakalářské práce.
2. Souhlasím s tím, že fotografie a naměřená data mohou být změněna, použity jako součást díla souborného nebo může být použita pouze jejich část.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně. V případě, že osoba, jejíž fotografie, či naměřená data jsou pořizována, nedosáhla věku 18-ti let, nebo není právně způsobilá k podpisu tohoto souhlasu, podepíše souhlas její oprávněný zástupce.

Jméno a příjmení:

V Olomouci dne

Podpis: