

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



**MODERNÍ GYMNASTIKA JAKO PROSTŘEDEK ZÍSKÁNÍ VZTAHU
K POHYBOVÉ AKTIVITĚ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU**

Bakalářská práce

Autor: Eliška Roubalová, Tělesná výchova - Český jazyk a literatura se zaměřením na
vzdělání

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Eliška Roubalová

Název bakalářské práce: Moderní gymnastika jako prostředek získání vztahu k pohybové aktivitě u dětí mladšího školního věku

Pracoviště: Katedra sportu Fakulty tělesné kultury UP Olomouc

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Rok obhajoby: 2015

Abstrakt: Předložená práce se zabývá moderní gymnastikou jako prostředkem získání vztahu k pohybové aktivitě u dětí mladšího školního věku. V úvodní části práce vymezují pojem moderní gymnastika, zabývám se prostředím ZŠ ve Vnorovech, se kterou jsem spolupracovala a uvádím charakteristiku dětí mladšího školního věku. V praktické části popisují vývoj dívek gymnastického kroužku po dobu roční práce a především seznámení děvčat se základními gymnastickými cviky a technikou jednotlivých náčiní. V anketovém šetření pak zjišťují celkový pohled dívek na vedení gymnastického kroužku a jejich názory na moderní gymnastiku.

Klíčová slova: Moderní gymnastika, mladší školní věk, tréninková jednotka moderní gymnastiky, anketa

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Eliška Roubalová

Title of the thesis: Rhythmic gymnastics as an instrument of gaining stance to physical activity in children younger than school

Department: Department of Sport of the Faculty of Physical Education UP Olomouc

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract: This thesis deals with rhythmic gymnastics such as means of obtaining relation to physical activity in school age children. In the opening part is defined the concept of rhythmic gymnastics, characteristic school age children, I dealt with the environment in Vnorovy Elementary School, I cooperated with. The practical part describes the development of girls in gymnastic playgroup after a year's work, especially familiarization with the basic gymnastic exercises and various techniques exerciser. In enquiry I asked for a overall view and opinion of girls of leadership in gymnastic playgroup, and their views on rhythmic gymnastics.

Key words: Rhythmic gymnastics, younger school age, rhythmic gymnastic's training unit, questionnaire

I agree with lending thesis in the library.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr.
Soni Formánkové, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne 7. 7. 2015

.....

Děkuji PaedDr. Soně Formánkové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a poskytnutí cenných rad při zpracování bakalářské práce. Ráda bych poděkovala vedení ZŠ ve Vnorovech za poskytnutí informací a zapůjčení materiálů.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1	Moderní gymnastika – vymezení pojmu	9
2.2	Historie moderní gymnastiky	9
2.3	Gymnastické předpisy	11
2.3.1	Hudební doprovod	11
2.3.2	Gymnastická náčiní	11
2.4	Dělení gymnastiky	12
2.4.1	Společné skladby	12
2.4.2	Estetická skupinová gymnastika.....	12
2.5	Moderní gymnastika v Jihomoravském kraji	13
2.5.1	Okres Hodonín.....	13
2.6	Základní škola Vnorovy	14
2.6.1	Historie školy	14
2.6.2	Podmínky školy	15
2.6.3	Pedagogický sbor.....	16
2.7	Mladší školní věk, prepubescence (6-11 let)	17
2.7.1	Psychický vývoj.....	18
2.7.2	Psychologie tělesné výchovy mladšího školního věku	18
2.7.3	Psychomotorický vývoj	19
2.7.4	Motorický vývoj	20
2.8	Tréninková jednotka.....	23
2.8.1	Plánování tréninkové jednotky	23
2.8.2	Hra jako prostředek k přípravě na hlavní část tréninkové jednotky	25
3	CÍLE	27
4	METODIKA	28

5	VÝSLEDKY	29
5.1	Obsah kroužku moderní gymnastiky	29
5.2	Základní prvky – obecné předpoklady bez náčiní	30
5.3	Základní manipulace s náčiním	38
5.4	Činitelé, ovlivňující kvalitu cvičební jednotky.....	41
5.5	Výsledek roční práce s dívkami gymnastického kroužku	43
2.6	Evaluace kroužku moderní gymnastiky	44
6	ZÁVĚR	53
7	SOUHRN	54
8	SUMMARY	55
9	REFERENČNÍ SEZNAM	56
10	SEZNAM PŘÍLOH	58

1 ÚVOD

Moderní gymnastice se věnuji přes 18 let a stala se velkou součástí a náplní mého života. Když jsem vybírala téma pro bakalářskou práci, byla volba tématu zřejmá. Psát o moderní gymnastice a mých zkušenostech s prací trenérky. Díky vstřícnosti paní ředitelky ZŠ ve Vnorovech se mi podařilo zrealizovat kroužek moderní gymnastiky pro dívky mladšího školního věku. Svě praktické poznatky a zkušenosti bych chtěla v bakalářské práci využít a poukázat na prostředky získání vztahu k pohybové aktivitě u dětí mladšího školního věku.

Původně umělecká gymnastika vznikla jako nejmladší odvětví moderní gymnastiky. Moderní gymnastika jako taková se objevuje ve druhé polovině 19. století.

Moderní gymnastika, na rozdíl od ostatních sportů, spojuje fyzický výkon s estetickou složkou. Má vliv nejen na samotné sportovce, ale i na širokou veřejnost, která se nebaví pouze fyzickými výkony, ale objevuje novou možnost kultivace díky silnému estetickému zážitku. Toto sportovní odvětví je jedinou disciplínou určenou výhradně pro ženy – ukazuje ženskost, půvab, ladné pohyby, vysoký stupeň flexibility ženského těla, představuje sílu, hbitost a zároveň křehkost. Gymnastky začínají s tréninkem již ve velmi raném věku. Proto ve srovnání s jinými sportovci dosahují vrcholové sportovní kariéry daleko dříve. Zahrnuje velký počet dovedností bez náčiní i s náčiním, které jsou náročné na nervosvalovou koordinaci v prostoru i v čase a prováděné v maximálním kloubním rozsahu. U nejmladších dívek trénink probíhá formou hry, ale velmi rychle se přistupuje k tvrdému tréninku srovnatelnému s tréninkem vrcholových závodnic.

Rozvoj a úroveň moderní gymnastiky se velmi zrychlil a zároveň se zčásti začal vytrácet původní význam tohoto sportu. Až od minulého roku 2014 se opět do pravidel moderní gymnastiky navrácí pohybový projev s hudebním doprovodem a hlavně specifické dovednosti a koordinační schopnosti při manipulaci s náčiním.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Moderní gymnastika – vymezení pojmu

Moderní gymnastika je sportem esteticko-koordinačním, kdy úkolem závodnice je přesně, dokonale a esteticky předvést danou sestavu.

Hlavními požadavky jsou senzomotorické schopnosti, estetické cítění a plasticita pohybu. A kromě samotné základní techniky cvičení bez náčiní musí gymnastky zvládnout i manipulační techniku cvičení s náčiním (švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha).

Tento ryze ženský sport je zaměřen především na zdravý a harmonický rozvoj ženského organismu.

Hlavním cílem oddílů je upevňovat celkové zdraví, učit správnému držení těla a hlavy, správné a účelné lokomoci, zvětšování pohybového rozsahu, ladným pohybům, novým dovednostem, apod..

Co se týče výkonnostního zaměření, tak se gymnastky účastní soutěží a snaží se individuálně dosáhnout co nejvyšších výkonů.

Doporučený věk pro začátky moderní gymnastiky je 5-7 let, kdy první rok je zaměřen na všeobecnou přípravu a speciální návyky správného držení těla a lokomoce (Olešovská, 1981).

2.2 Historie moderní gymnastiky

Počátky vzniku moderní gymnastiky (do roku 1969 umělecké gymnastiky), lze dohledat v různých gymnastických systémech, směrech a tanečních či baletních školách z přelomu 19. a 20. století. Patří mezi nejmladší sportovní odvětví československé tělovýchovy (Schinzelová & kol., 1984).

Jedná se o sportovní odvětví určené výhradně dívkám a ženám, které se začalo rozvíjet v bývalém Sovětském svazu kolem roku 1930. V České republice se datuje od roku 1953.

Moderní gymnastika je esteticko-koordinační sport spojený s dovednostmi s náčiními či bez náčiní a kombinací do sestav. Důležitou složkou je výrazový projev a choreografie spojená s hudebním doprovodem. „Moderka“ je kombinací cvičení bez náčiní, klasického, lidového, moderního tance a akrobacie. Hodnotí se koordinačně obratnostní schopnosti gymnastky při pohybu těla a náčiní, technika pohybu těla a náčiní a v neposlední řadě i výrazové ztvárnění závodnice.

Soutěžilo se v povinných i volných sestavách, ve skoku přes laťku a ve společných skladbách s náčiním a bez náčiní (PROGYM, 2003).

I. etapa (1953 – 1963)

- Cílem bylo, aby umělecká gymnastika nepodléhala tanci a baletu, a aby omezila akrobatické prvky.

II. etapa (1963 – 1978)

- Zřízen samostatný Svaz umělecké gymnastiky.
- Přeskok přes laťku nahrazen sestavou se švihadlem.
- Od roku 1967 do světových soutěží zařazeny společné skladby s náčiním pro 6 gymnastek.
- 1. 1. 1969 – nový název moderní gymnastika.
- V tomto období patřila do světové špičky.

III. etapa (1978 – 1987)

- 2. polovina 80. let - velké zásahy v pravidlech MG.
- Zvýšení obtížnosti sestav jak po technické stránce, tak i po umělecké.

IV. etapa (1988)

- Tuto etapu lze charakterizovat jako olympijskou.
- Poprvé se do České republiky dostává tzv. estetická skupinová gymnastika, což je cvičení 6-12 gymnastek bez náčiní.
- Od roku 2001 větší finanční podpora tohoto sportu ze strany Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR (Čížková, 1983).

2.3 Gymnastické předpisy

2.3.1 Hudební doprovod

V moderní gymnastice byla spolupráce mimo jiné i s korepetitory. Gymnastky doprovázeli především na trénincích. Postupem času se „živý doprovod“ takřkajíc vytratil.

Následovala éra hudebních doprovodů v podobě záznamových pásek a poté epocha „cédéčková“ (PROGYM, 2003).

2.3.2 Gymnastická náčiní

Celkově gymnastky závodí s pěti náčiními: švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha (PROGYM, 2003).

Švihadlo

Materiál: konopný provazec nebo syntetický materiál
Délka: libovolná, odpovídající výšce cvičenky
Zakončení: s uzly nebo bez uzlů, bez dřevěných držadel
Barva: libovolná

Obruč

Materiál: plast
Průměr: 80-90 cm
Váha: 300 g
Barva: libovolná

Míč

Materiál: kaučuk (guma) nebo syntetická guma
Váha: nejméně 400 g
Průměr: 18-20 cm
Barva: libovolná

Kužele

Párové kužele lahvovitého tvaru

Materiál: plast

Délka: 40-50 cm

Hmotnost: každý kužel nejméně 150 g

Barva: libovolná

Stuha

Stuha je k tyčce upevněna 7 cm dlouhou otáčivou karabinkou, případně provazem nebo silikonovým vláknem.

Délka tyčky: 50-60 cm

Délka stuhy: 6 metrů

Šířka stuhy: 4-6 cm

Materiál stuhy: satén, případně umělý satén

Barva: libovolná (PROGYM, 2003).

2.4 Dělení gymnastiky

2.4.1 Společné skladby

Moderní gymnastky, především mladšího věku, pracují v týmu mnohem raději, než sólově. Jedná se o cvičení 4-6 cvičenek, které závodí s jedním předepsaným náčiním nebo s předepsanou kombinací dvou náčiní najednou. Při „pódiových skladbách“ je důležitá nejen technika, artistika a taneční elegance, ale především souhra a spolupráce gymnastek (PROGYM, 2003; „Pravidla a newslettery FIG, n.d.).

2.4.2 Estetická skupinová gymnastika

Původ estetické skupinové gymnastiky (ve zkratce ESG) se odvozuje od zdravotní gymnastiky, která vznikla ve Finsku, kde se konaly první mezinárodní závody v seniorské kategorii („Estetická skupinová gymnastika“, n.d.).

ESG je sport také určený výhradně pro dívky, které předvádějí gymnastické prvky s hudbou a bez náčiní. Jedná se o cvičení 6-10 gymnastek, které svým cvičením prosazují

taneční pojetí, tvořivost i emoce. ESG vychází zčásti ze společných skladeb moderní gymnastiky a zčásti z výrazového tance (PROGYM, 2003).

2.5 Moderní gymnastika v Jihomoravském kraji

Roku 1954 se v Brně konaly první závody v pódiových skladbách dívek a žen. Dále to byly vlastní závody umělecké gymnastiky, pro které musely být vytvořeny sestavy bez náčiní a s určitým náčiním.

V roce 1955 proběhly první celostátní soutěže umělecké gymnastiky, kde vynikaly především brněnské umělecké gymnastky.

Podle klasifikačního programu závodnice soutěžily podle věku: dívky 13-14ti leté, dorostenky 15-16ti leté, starší dorostenky 17-18ti leté a ženy a cvičilo se v těchto disciplínách: povinná sestava bez náčiní, povinná sestava se švihadlem, povinná sestava s míčem a obručí, povinný skok a ženy měly volnou sestavu bez náčiní. Do obsahové stránky norem spadala technika nohou, pohybový rozsah, práce trupu, rovnováha, obraty a skoky.

V roce 1979 přebornické soutěže probíhaly dvoukolově:

- a) jarní soutěže – v povinném klasifikačním programu (cvičení povinných sestav),
- b) podzimní soutěže – ve volném programu (cvičení volných sestav).

Dnes v jarní sezóně soutěží pouze jednotlivkyně a v podzimní sezóně pódiové skladby (Schinzelová & kol., 1984).

2.5.1 Okres Hodonín

V okrese Hodonín pracuje oddíl moderní gymnastiky ve Veselí nad Moravou od roku 1964, který byl od počátku veden trenérkou Věrou Strachotovou. Oddíl dosáhl největšího úspěchu v roce 1971, kdy byla jedna závodnice mládeže v družstvu nadějí ČSR MG ČÚV ČSTV. V této době byly závodnice oddílu také přebornicemi Jihomoravského kraje v družstvech mládeže.

Cvičenkyně tohoto oddílu byly pravidelnými účastnicemi nácvičku spartakiádních skladeb pro ženy a také na ČSS v Praze (Schinzelová & kol., 1984).

2.6 Základní škola Vnorovy

Svou činnost pro bakalářskou práci jsem mohla zprostředkovat díky souhlasu ředitelky Základní školy v obci Vnorovy. Jde o příspěvkovou organizaci, jedinou ze základních škol v obci.

Obec Vnorovy patří do Jihomoravského kraje okresu Hodonín ležící na levém břehu Moravy. První zmínky se datují na 1. září roku 1249 a současná obec vznikla sloučením dvou samostatných obcí Vnorovy a Liděřovice v letech 1960. V současnosti pod správou starosty obce Ing. Antonína Gazárka zde žije kolem 3045 obyvatel (Polášek, 2006-2015).

2.6.1 Historie školy

Základní kámen nové školy byl slavnostně položen 1. května 1869 za přítomnosti představitelů přiškolených obcí, zástupců okresu a církve (Dvorský, 1999). Během své mnoholeté existence prošla nespočetnými změnami až do současnosti, kdy se z ní stala devítiletá základní škola, která poskytuje vzdělávání generacím vnorovských obyvatel.

Škola je určena pro 9 tříd, z nichž 1., 3. a 8. třída je kvůli počtu ještě rozdělena na dvě skupiny A a B. Od 1. 1. 2003 je Radou obce Vnorovy zvolena PhDr. Hana Tyllichová do funkce ředitele školy.

V roce 2015 celkový počet žáků ZŠ Vnorovy činí 244. Z toho z celkového počtu 143 u prvního stupně školu navštěvuje 74 dívek a 69 chlapců a z celkového počtu 101 na druhém stupni 56 dívek a 45 chlapců. Do školy chodí i 3 žáci se speciálně vzdělávacími potřebami jako jsou poruchy učení, autismus a mentální postižení. Dítě s autismem a mentálním postižením má možnost využívat asistenta pedagoga ke své práci, aby se lépe vyrovnalo s pracovním tempem ostatních žáků. Student s mentálním postižením se vzdělává podle speciálního školního programu.

Škola mimo jiné posiluje výuku některých vybraných předmětů, například konverzaci v anglickém jazyce, přírodovědnou praktiku, informatiku, cvičení z matematiky, finanční gramotnost a sportovní hry. Tyto předměty či vzdělávací oblasti se objevují v nabídce volitelných předmětů nebo v odpoledních aktivitách. Z nepovinných předmětů je možnost chodit do náboženství a škola nabízí i velkou řadu kroužků: drátkování, fyzikálně chemické praktikum, cvičení z českého jazyka, malá kopaná, pěvecký sbor, časopis Střípek, cvičení

z anglického jazyka, šití panenek, hrátky s angličtinou a kroužek logopedický, taneční sportovní a gymnastický, kterému se věnují díky bakalářské práci.

Školu také navštěvuje pár žáků z okolních vesnic či měst jako je Veselí nad Moravou, Zarazice nebo vedlejší město Strážnice. Tito žáci dojíždějí do školy převážně autobusy, přímo před budovou školy je autobusová zastávka.

Budova školy je situována ve druhé části vesnice Liděřovice s víceúčelovou sportovní halou, školní jídelnou a využívá nedaleký místní fotbalový stadion.

2.6.2 Podmínky školy

2.6.2.1 Prostorové a materiální vybavení

Škola je dostatečně vybavena učebnicemi a učebními pomůckami. Při hodinách různých předmětů je využíván výukový software s projektořem a žáci i pedagogové mohou pro další studium využívat menší školní knihovnu.

Areál školy lze rozdělit do 4 částí – hlavní budovu, jídelnu, sportovní halu a malou tělocvičnu. Hlavní budova se skládá ze tří pater, kdy přízemí a první patro je určeno především pro 1. stupeň a druhé a třetí patro pro 2. stupeň. V této budově mimo jiné sídlí vedení školy a učebna výpočetní techniky. V přízemí hlavní budovy jsou umístěny dvě školní družiny se společným venkovním dvorkem, kterého využívají v odpoledních hodinách, nápojový automat, školní knihovna a společné šatny skříňkového typu. Škola má svou vlastní kuchyň, kde mají žáci výběr ze dvou hlavních jídel. Základní škola využívá jak sportovní halu, tak malou tělocvičnu. Sportovní hala je víceúčelová, vybavena vlastními šatnami a mimo jiné slouží pro větší školní sportovní akce a využívá ji i řada sportovních kroužků v obci Vnorovy. Obě tělocvičny mají vlastní nářařovnu, kde je umístěno nářadí (švédské bedny, lavičky, žíněny, odrazové můstky, kozy, kladina, poskoková matrace, gymnastický koberec, florbalové branky), sportovní náčiní (gymbally, švihadla, obruče, míče, balóny, florbalové hokejky, florbalové míčky, tenisáky) a sportovní obuv (tretry). Uvnitř každé tělocvičny se nachází žebřiny, kruhy, tyče na šplh, fotbalové branky a v neposlední řadě se ve sportovní hale vyskytuje vymezený prostor v prvním patře pro stolní tenis.

Pro další sportovní akce škola využívá fotbalový stadion s betonovou 60-ti metrovou dráhou, pískové hřiště pro skok daleký a dále pak nově vytvořené florbalové hřiště, místní plavecké koupaliště a tenisová, volejbalová a nohejbalová antuková hřiště.

2.6.2.2 Technické podmínky

Další prioritou školy je využívání informačních a komunikačních technologií, a to jak ve výuce, tak v běžném chodu školy. Pro výuku ICT, ale i dalších předmětů, je určena učebna výpočetní techniky. Ve třech třídách jsou interaktivní tabule, kde mají učitelé možnost si připravit vyučovací jednotku v elektronické podobě, a dataprojektor se vyskytuje v každé třídě.

2.6.2.3 Hygienické podmínky

Pro dodržování pitného režimu pracovníků školy i žáků slouží nápojový automat v přízemí a studenti se kdykoli mohou občerstvit ve školní jídelně, kde je pro ně celodenně doplňován barel s nápojem. Pro odpočinek mohou žáci o velkých přestávkách využívat počítačovou učebnu nebo školní družinu.

2.6.3 Pedagogický sbor

Pedagogický sbor k 1. září 2014 tvoří ředitelka, zástupce ředitele, 18 učitelů včetně výchovného poradce, metodika ICT, asistentů pedagoga a vychovatelů školní družiny.

Sbor je smíšený, který tvoří převážně ženy a výjimkou je jediný muž. Je věkově vyrovnaný, ale učí zde i dlouhá léta zkušení kantoři. Aprobovanost dosahuje jak na prvním stupni, tak i na druhém 100%.

Když se zaměřím na první stupeň z hlediska výuky tělesné výchovy, tak jako u většiny škol, každý třídní učitel učí svoji vlastní třídu. Na druhém stupni vyučují tělesnou výchovu 2 učitelé. Co se týče počtu vyučovacích hodin tělesné výchovy, tak je uveden níže v Tabulce 1.

Tabulka 1. Počet vyučovacích hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ Vnorovy

Třída	Počet vyučovacích hodin TV
1. třída	3
2. třída	2
3. třída	3
4. třída	2
5. třída	2

Kromě toho žáci mohou navštěvovat sportovní, taneční, gymnastický kroužek a účastnit se volitelného předmětu Sportovní hry, který se koná 1x týdně.

Na prvním stupni není ani jednoho žáka, který by se neúčastnil vyučovacích hodin TV nebo měl uvolnění od lékaře. Na druhém stupni taková uvolnění mají 3 žáci, z čehož vyplývá, že děti mladšího školního věku se chtějí zapojovat do sportovních a pohybových aktivit a dělat něco pro své zdraví a životní styl.

2.7 Mladší školní věk, prepubescence (6-11 let)

Prepubescence je obdobím tělesného upevňování. Věk se datuje od 6 let do ukončení základní školní docházky (Matějček, Pokorná, 1998). Je nutné dbát na správné držení těla. U dětí tohoto věku ještě není dokončena osifikace. Esovité zakřivení páteře není trvalé, to se stabilizuje až v pubertě. Je důležité si uvědomit, že pro výcvik moderní gymnastiky ještě není ukončena osifikace zápěstí a ruky, která ještě není schopna jasných pohybů.

Čím je dítě starší, tím motorika a schopnost naučení se novým pohybům vzrůstá.

Zahájením školní docházky se mění rozumový vývoj dítěte. Roste schopnost pozornosti a paměti, a proto je důležité, aby vychovatel (učitel, trenér) na ni obracel velkou pozornost.

Dítě v tomto věku opisuje každý pohyb tak, jak ho vidí. Proto je velmi důležitá dokonalá ukázka požadovaného pohybu. Jestliže trenérka není schopna předvést nějaký prvek (většinou prvky náročné na rozsah pohybu), může využít jedné ze cvičenek jako demonstrátorky.

Prepubescenti se snaží vyrovnávat se svými vrstevníky, ale i s dospělými. Chtějí být co nejčastěji chváleni a dělat věci tak, aby za ně dostali pochvalu. Nechtějí být přehlíženi, chtějí být rovnocenným partnerem ve společnosti.

Děti jsou si vědomy, že jejich výkon bude ohodnocen, a proto u nich vzniká tréma (jeden z projevů plachosti), má-li veřejně vystoupit.

Je důležité, aby vyučovací hodina byla pestrá, a aby obsahovala něco známého, ale také naopak nového pro lepší pozornost dětí (Hátlová, 1975).

2.7.1 Psychický vývoj

Psychický vývoj se projevuje jak kvantitativními tak kvalitativními změnami. Zahrnuje jednoduchý rozvoj, úpadek i zásadnější proměny (Balcar, 1983). Seifert et al. (1997), Berger a Thompson (1998) vymezují tři hlavní oblasti psychického vývoje: biosociální, kognitivní a psychosociální. Důležitou součástí je učení a dědičnost, která se projevuje zráním. Čili výsledkem vzájemného působení zrání a učení je psychický vývoj jedince. Mimo jiné ho lze charakterizovat jako zákonitý proces, který po dobu posloupnosti na sebe navazuje vývojové fáze (Balcar, 1983).

Hátlová (1975) shrnuje psychologické schéma modelu sportovní činnosti pro moderní gymnastiku následovně: rozděluje ho do tří základních bodů: psychofyziologická odolnost zabývající se tělesným stavem a stavem nervové činnosti, motivačně emoční faktory a schopnosti, mezi které mimo jiné patří temperament, motivace, aspirace, aktivace, frustrace, stres a v neposlední řadě schopnosti, jež se dále dělí na senzoričké (flexibilita, síla, koordinace, plasticita pohybů), senzomotorické (úroveň čítí a vnímání), intelektové (všeobecná inteligence, anticipace, tvůrčí improvizace) a volní.

2.7.2 Psychologie tělesné výchovy mladšího školního věku

Psychologie tělesné výchovy souvisí s dynamismem terminologického vývoje systému věd o tělesné kultuře. Například sportovní činnost je chápána jako pojem podřazený pojmu sport, dále tělesná výchova jako pojem širší a nadřazený pojmu sport. Odtud se pak odvozují názvy specifického odvětví psychologie (Vaněk, 1970; Macák, 1977).

Psychologie tělesné výchovy je věda, která zkoumá psychiku člověka v procesu tělovýchovné činnosti, tj. zkoumá, jaký má psychika v tělovýchovné činnosti průběh, jak se v ní utváří a dále rozvíjí (Kodým a kol., 1985). Předmětem je zkoumání vzájemného vztahu mezi psychikou a tělovýchovnou, respektive pohybovou sportovní činností.

Tělovýchovnou (sportovní) činností rozumíme soubor účelných aktivit směřujících ke splnění stanoveného cíle. Cílem tělesného cvičení je pak například zdokonalení techniky nebo zvýšení rychlosti. Při sportovní činnosti vždy probíhá vzájemné působení sportovce a sportovního prostředí (Kodým a kol., 1985).

Základní témata psychologie tělesné výchovy:

- psychické procesy,
- analýza sportovních činností žáků mladšího školního věku,
- vliv povinné a zájmové školní tělesné výchovy na osobnost žáka,
- vliv psychiky na tělovýchovnou činnost a naopak vliv činnosti na psychiku žáka,
- efektivita motorického učení,
- vztahy jedince a skupiny,
- vztahy žák – rodina – škola – výchovné výsledky a tělesná výchova,
- motivace,
- hodnocení a klasifikace.

Ve školní tělesné výchově se především klade důraz na základní úkoly tělesné výchovy (vzdělávací, výchovný, zdravotní), komponenty tělesné činnosti (emocionalita, všestrannost, soutěživost) a snaha o dosažení určitého výkonu.

Snaha učitele je především vzbudit zájem o pohybovou aktivitu a později pak zájem o určitý sport (Kodým a kol., 1985).

2.7.3 Psychomotorický vývoj

V mladším školním věku pro každé dítě je významnou událostí vstup do základní školy, kde se objevuje nová autorita – učitel/ka. Nový denní režim omezuje pohybovou činnost dětí, což podtrhuje důležitost tělesné výchovy ve vyučovacím procesu. Co se týče hodin tělesné výchovy, tak ty by měly být zařazovány doprostřed vyučovacího procesu, kdy jejím cílem je komplexní a harmonický rozvoj osobnosti. Páteř se zpevňuje, ovšem tělo je ohebné, takže dítě si troufá na postoje a výkony, které mohou rodiče nebo učitele znepokojit. Školní věk je dobou výchovy k práci, dobou, kdy je třeba pěstovat pocity povinnosti, odpovědnosti a dítě reálně vzdělávat (Rubinštejn, 1967).

Nižší stupeň mladšího školního věku se vyznačuje velkou napodobivostí, a to jak v pozitivním, tak v negativním slova smyslu. Dítě napodobuje svůj vzor nejen při cvičení, ale i v chování. Touží po kladném vzoru (Kodým a kol., 1985). Kromě toho je rozvoj takových žáků těsně spojen s podmínkami prostředí, zejména však s podmínkami v rodinném prostředí. Je důležité, aby výchovné působení rodičů, učitelů, cvičitelů atd. vedlo k trvalejší strukturaci zájmu o tělesnou výchovu a sport, neboť pravidelné provádění pohybové činnosti u dětí mladšího školního věku má velmi příznivý vliv na složitější období puberty (Vojtík, 1990).

2.7.4 Motorický vývoj

„Motorický vývoj probíhá v souvislosti se somatickými a funkčními změnami organismu a zráním nervové soustavy člověka“ (Miklánková, 2012, 9). Předpokladem pro správnou volbu podnětů motorického vývoje a motorického učení je podrobná znalost jak anatomického, tak i funkčního rozvoje organismu.

Se vzrůstajícím věkem dítěte je třeba rozšiřovat okruh vědomostí a dovedností z oblasti pohybových aktivit. Velkou roli zde hraje kreativita dětí a především zajímavé a zábavné podání tréninkové jednotky (Miklánková, 2012).

Mladší školní věk považujeme za motoricky docilné období, kdy je dítě schopno rychle se učit nové pohyby, zvyšuje se jistota jejich provádění a schopnost provádět koordináčně náročnější cvičení (Vojtík et al., 1990; Junger, 2000).

2.7.4.1 Motorické učení

Učení je veškeré získávání zkušeností a utváření vlastností jedince v průběhu jeho života. Proces učení je představován jako upevňování asociací pomocí opakování. Velkým přínosem byl fyziologický přístup I. P. Pavlova, který pracoval se zkušenostmi a procesy v centrální nervové soustavě. Říkal, že základem chápání učení je vytváření podmíněných reflexů.

Motorické učení je osvojování pohybů, tzn. vytváření pohybových funkcí příčně pruhovaného svalstva. V podstatě postihuje duševní funkce člověka i tělesný pohyb, jelikož v sobě zahrnuje složku kognitivní (poznávací), emotivní a konativní (snažení se o něco) (Čížková a kol., 1978).

V motorickém učení rozlišujeme tyto činitele

A. Kognitivní (poznávací)

Základními kognitivními procesy jsou diferenciacce, diskriminace a generalizace, jež přispívají k orientaci jedince v životním prostředí.

1) Diferenciacce

- Proces, kdy se jedinec učí na základě výsledků vlastní činnosti rozlišovat předměty a jejich znaky.

2) Diskriminace

- Týká se rozlišování sensorických rozdílů mezi světelnými, akustickými, časovými, hmatovými a jinými kvalitami a mezi jejich různými silovými a časovými charakteristikami.

3) Generalizace (zobecňování)

- Společným jmenovatelem myšlení a učení je jejich základním faktorem.

B. Dynamické

Patří sem intenzita a směr lidského chování (volba při výběru činnosti, snaha po dosažení stanovených cílů). Řadíme k nim potřeby, motivy, emoce a vůle člověka.

1) Potřeby

- Psychický a fyzický stav, který vzniká nedostatkem nebo přebytkem podnětů určitého druhu. Neuspokojování potřeb vede ke strádání → dlouhodobé strádání → deprivace.

2) Motiv

- Podněcující příčiny jednání. Každé motorické učení by mělo být provázeno zájmem o výsledek procesu učení, čímž je zaručena kvalita a trvalost učení.

3) Emoce

- Vyjadřují subjektivní vztah k dění okolí. Pro sportovní výkon je důležitý vztah mezi mírou aktivace emocí a úrovní výkonu. Se stoupající intenzitou emoce stoupá i úroveň výkonu v koordinační pohybové úloze.

4) Vůle

- Schopnost člověka stanovit si přiměřené cíle a pomocí cílevědomého jednání jich dosáhnout s použitím adekvátních prostředků (Čížková a kol., 1978).

2.7.4.2 Mechanismy motorického učení

Základem správného učení je vytvoření správné představy o pohybu. Tyto představy trenérky vytvářejí na základě verbálních instrukcí (slovem – výklad), vizuálních (pohledem – ukázka) a pasivním prováděním pohybu za pomoci trenéra nebo cvičenek. Instrukce musí být podávány buď před prvním pokusem, nebo mezi jednotlivými pokusy, nebo po sérii pokusů.

Ke zlepšení dochází také použitím ideomotorického tréninku, což je trénink pohybové dovednosti cestou představ všech systémů pohybu. Při správném dávkovaném ideomotorickém tréninku se zvýší přesnost pohybu o více než 30 % (Puni, 1977).

2.7.4.3 Fáze motorického učení

Podle Čížkové (1978) rozeznáváme 4 fáze motorického učení, jejichž doba trvání je různá. Liší se aktivitou sportovce, působením trenéra a úrovní regulace.

Znaky 1. fáze: počáteční seznámení, instrukce, motivace.

Znaky 2. fáze: zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola.

Znaky 3. fáze: zdokonalování, retence, přesnost koordinace.

Znaky 4. fáze: transfer, anticipace.

Z vývojového hlediska rozlišuje W. H. Thorpe (1956) zvláštní vývojové formy učení, kde chápe učení jako proces adaptivních změn. Rozděluje následující druhy učení na habituace, asociativní učení (podmiňování a učení pokusem a omylem), latentní učení a učení vzhledem.

2.7.4.4 Výsledek motorického učení

Výsledkem spojení motorického a senzorického učení jsou dovednosti, což je učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou (Čáp, 1971).

Jejich základními projevy jsou: vysoká kvalita výsledku, minimální únava a vhodný způsob provedení.

2.7.4.5 Problémové momenty motorického učení

V určitých etapách učení se objevuje zastavení a setrvávání na určité úrovni. Často tento jev naruší psychiku sportovce i trenéra, kteří již nevidí možnost zlepšení.

Existuje několik příčin ustrnutí při výkonnosti: nežádoucí citové napětí, ztráta zájmu sportovce, únava, dosažení vrcholu při použití jedné z metod.

Objeví-li se v procesu učení či tréninku ustrnutí sportovce ve výkonnosti po delší dobu, měli by pedagogové a trenéři promyslet lepší analýzu podmínek tréninku, jeho zlepšení a přizpůsobení se psychickým i fyzickým dispozicím žáka či sportovce.

Jestliže se problém nepodaří odstranit, vede to ke snížení sebedůvěry moderní gymnastky a ke ztrátě zájmu o danou sportovní činnost (Olešovská, 1981).

2.8 Tréninková jednotka

Dále se budu věnovat tréninkové jednotce z pohledu moderní gymnastiky.

Základní tréninkové jednotky se dělí na: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Návuk nových prvků řadíme do hlavní části jednotky, ale nevyklučuje se i v průpravné části. V každé části jednotky můžeme využít gymnastického náčiní, ale výběr cviků musí odpovídat fyziologické křivce zatížení v jednotce.

Jelikož je moderní gymnastika spjata s hudebním doprovodem, je nutné, aby větší část tréninkových jednotek probíhala s hudebním doprovodem. Gymnastkám pomůže lépe pochopit a rychleji nacvičit většinu prvků udáním správného tempa a rytmu (PROGYM, 2003).

2.8.1 Plánování tréninkové jednotky

Plán je vodítkem celé tělovýchovné činnosti a trenérské práce. Nemáme-li určený cíl, nemůžeme ho správně systematicky zvládnout. Základem plánu musí být jednotný tréninkový systém, který určuje všestrannost, objem sportovní přípravy i jeho obsah – prostředky a metody.

Plány dělíme na perspektivní, roční plán přípravy, vícetýdenní cykly (operativní plán), týdenní cyklus a plán tréninkové jednotky.

a) Perspektivní plán

Zde by měly být stanoveny dílčí úkoly nejen výkonnostního růstu, ale i tréninkového objemu. Dále pak údaje o tělesné připravenosti, úkoly výchovné a ukazatelé fyziologických a motorických funkcí.

b) Roční plán přípravy

Musí obsahovat souhrn prostředků, kterými budou řešeny dané úkoly i jejich rozložení v jednotlivých obdobích. Součástí ročního plánu je přesné stanovení doby trvání jednotlivých období, cyklů a také kalendář soutěží:

- přípravné období,
- předzávodní období,
- závodní období,
- přechodné období.

c) Vícetýdenní cyklus

Cyklus zpracovává trenér průběžně, vždy na konci cyklu pro cyklus následující. Zde má zatížení vzestupný trend a jeho průběh je vlnovitý. Do toho plánu uvede trenér i způsob odstraňování individuálních nedostatků.

d) Tréninkové jednotky

Tréninkové jednotky v týdenním cyklu se liší v různých obdobích ročního cyklu. Základní gymnastické tréninky mohou být vedeny formou společného nebo individuálního tréninku.

V přípravném období je zatížení začátkem týdne nejnižší, postupně se zvyšuje a na konci týdne mírně klesá. V předzávodním období a závodním období taky plynule stoupá a ke konci týdne je zatížení nejvyšší, jelikož soutěže se konají většinou v sobotu nebo v neděli. V týdenním cyklu je nutné dodržovat obecné platné zásady:

- Trénink techniky nebo rychlosti nesmí být zařazován po posilovacím tréninku.
- Posilovací trénink zařazujeme po odpočinku nebo po tréninku techniky nebo rychlosti.
- Trénink vytrvalostní se má zařadit po tréninku všech ostatních složek (PROGYM, 2003).

2.8.2 Hra jako prostředek k přípravě na hlavní část tréninkové jednotky

Hra je činnost, v níž se odráží vztah dítěte (člověka) k vnějšmu světu, a při níž dítě uspokojuje své potřeby a zájmy. Hra na rozdíl od práce není zaměřena na vytváření nějakých společenských hodnot, ale na uplatnění a rozvinutí takových činností, které jsou svým obsahem důležité pro hrající si dítě. Podle Rubinštejna (1967) je hra neužitečná a zároveň prospěšná činnost. S hrou souvisí neustálé objevování, novost podnětů, překvapení i humor. Kromě toho má hra velký význam pro formování dětského kolektivu, utváření samostatnosti i kladný vztah k práci.

Hra postupuje životem člověka od začátku do jeho konce. Jedná se o reálnou činnost a aktivitu, která má určité charakteristiky. Díky ní řešíme konflikty a mění osobnost jedince, že si to ani neuvědomujeme (Mazal, 2007).

Hra plní v každém věkovém období svou specifickou úlohu. (Kodým a kol., 1985). „Mezi hrou a tvořivou činností jsou vnitřní vazby, k jejichž realizaci napomáhá správně organizovaný psychický vývoj dítěte“ (Linhart, 1976, 478). Odlišuje se však od práce nejen svým průběhem a motivací, ale i svou podstatou. Při hře člověk nesleduje cíl jako užitek, ale prožitek z prováděné činnosti, která má smysl (Mazal, 2007).

Jestliže dítě zjistí, že hra je něčím zajímavá, napomůže mu to k vytvoření pozitivních postojů vůči zábavě v životě, takových postojů, které mu v dospělosti budou ku prospěchu (Fontana, 1997). A mezi nejkratší a nejdůležitější definicí je podle Allportova (1961, 137): „*Zdravý jedinec je ten, kdo dokáže úspěšně pracovat, hrát si a milovat.*“

Hra ve sportu mimo jiné utváří „charakter“, učí hodnotě týmové práce a současnosti, učí poctivé hře a všem ostatním dobrým vlastnostem jako je nesobeckost a snášení životních ran (Fontana, 1997).

Vzhledem k tomu, že jsem pracovala s dívkami ve věku od 7 – 12 let a v úvodu každé hodiny je důležité prohřát organismus cvičenek, zvolila jsem úvodní (zahřívací) část formou hry. Je zde důležité připravit organismus na jakoukoli zátěž a tím zvýšit srdeční frekvenci. Pro žáky prvního stupně je obvyklé používat pro zahřátí různé „honičky“, tak jsem v tom pokračovala. Snažila jsem se být kreativní a využívat při nich různá gymnastická náčiní. Nejvíce jsem se inspirovala výbornou knihou s názvem *Hry a hraní pohledem ŠVP* od autora Ferdinanda Mazala, vydanou nakladatelstvím Hanex, v Olomouci roku 2007. Je v ní nespočetná škála pohybových her, honiček a byla mi užitečnou příručkou i pro psaní mé bakalářské práce.

Honičky nejsou ovšem jen prostředkem pro zahřátí, ale především pro vytvoření optimistické atmosféry a pohody. Děti při ní zapomenou na své osobní problémy, jsou veselé a zapojují svého hráčského ducha. Honičky jsem řadila hned na začátek tréninkové jednotky po zkontrolování docházky a každá netrvala déle než 1,5 – 3 minuty. Jelikož jsem pracovala s dívkami prvního stupně, vybírala jsem takové honičky, aby mezi sebou spolupracovaly, pomáhaly si a upevňovaly přátelské pouto, protože se navzájem velmi dobře znaly. Protože děti milují hry a rády soutěží, nikdy se mi v hodině nestalo, že by se mi nepřihlásila ani jedna dívka, která by nechtěla mít „babu“. Skoro všechny se ucházely o místo hlavního honiče a rády se nedržely pravidla: zbav se „baby“ co nejrychleji.

V moderní gymnastice pro toto věkové období nejčastěji využíváme známých pohybových her autora Ferdinanda Mazala (2007), například: honičku jednoduchou, ve dvojicích, trojicích a dalších, s přibýváním dvojic, čertovskou (zde můžeme využít gymnastického švihadla), se záchranou, kamennou, řetězovou, s míčem nebo známou hru „Červení a bílí“ a „Rybičky, rybičky rybáři jedou“.

3 CÍLE

Hlavní cíl práce

Hlavním cílem byla příprava a celoroční realizace cvičení v kroužku moderní gymnastiky na prvním stupni základní školy.

Dílčí cíle

- Příprava obsahu kroužku moderní gymnastiky.
- Vymezení a vyhodnocení kontrolních cvičení obecných a kontrolních cvičení s náčiním.
- Vytvoření, využití a vyhodnocení ankety jako zpětné vazby na celoroční cvičení.

4 METODIKA

Na základě myšlenky realizovat cvičení pro děti mladšího školního věku vznikl kroužek moderní gymnastiky v ZŠ ve Vnorovech. Kroužek byl realizován ode dne 26. 9. 2014, kdy probíhal každý pátek od 13:00 – 15:00 hodin. Celkem ho navštěvovalo 28 žákyň prvního stupně a z důvodu velkého počtu jsem dívky rozdělila do dvou skupin. První skupinu tvořily žákyně 1. a 2. třídy a do druhé skupiny chodily dívky z 3. – 5. třídy. Jednotlivé cviky a technika náčiní byly vybrány na základě studia odborné literatury, pozorováním videí, rozhovorů s trenérkami oddílu moderní gymnastiky ve Veselí nad Moravou a především jsem čerpala z vlastních několikaletých zkušeností. Nejvíce cenných rad a informací jsem získala od své trenérky Mgr. Milady Niklové, která mi pomohla především s metodikou tréninkové jednotky.

Změny v dovednostech po roční práci byly sledovány přímým pozorováním, díky kterému jsem mohla porovnat výkonnost žákyň mladšího školního věku. Znamky úspěšnosti celoroční práce a zodpovězení otázek, které mne, jako začínajícího pedagoga a trenérku, zajímaly, jsem formulovala do ankety (Příloha 1), která nesla celkem 9 otázek, jak otevřených tak uzavřených. Výběr otázek jsem směřovala na moderní gymnastiku a pohybovou aktivitu u dívek. Anketu vyplnilo celkem 21 žákyň se souhlasem zákonných zástupců. Zpracování údajů z anketového listu bylo provedeno v programu Microsoft Office Excel 2013. Na základě počtu odpovědí jednotlivých otázek byly vytvořeny grafy a výsledky vyhodnoceny v procentech.

Figurantem pro dokumentaci cviků byla Viktorie Gazárková z 5. třídy ZŠ ve Vnorovech navštěvující gymnastický kroužek.

Fotografie byly pořízeny kompaktním fotoaparátem Panasonic DMC-FS28 s optickým rozlišením 14,1 MPix. Samotné fotografování proběhlo v tělocvičně Základní školy ve Vnorovech.

5 VÝSLEDKY

5.1 Obsah kroužku moderní gymnastiky

Jelikož jsem už 18 let aktivní závodnicí v moderní gymnastice a k tomu i rozhodčí a trenérka III. třídy, rozhodla jsem se věnovat této oblasti i ve své bakalářské práci. Díky vstřícnosti paní ředitelky PhDr. Haně Tyllichové se mi podařilo otevřít kroužek moderní gymnastiky na ZŠ ve Vnorovech. Protože s dívkami mladšího školního věku pracuji už delší dobu v mém rodném oddíle, tak jsem si takovou věkovou kategorií zvolila i pro kroužek a možnost prezentace v mé práci.

První úvodní hodinu jsme začaly 26. 9. 2014, kdy dívky navštěvovaly kroužek jedenkrát týdně každý pátek po dobu jedné hodiny. Do kroužku se mi přihlásilo celkem 28 žákyň, s čímž jsem vůbec nepočítala, že gymnastika bude mít na prvním stupni takový ohlas. Díky velkému počtu jsem kroužek rozdělila na dvě skupiny: 1. skupinu tvořily dívky 1. a 2. třídy a 2. skupinu navštěvovaly žákyně 3. - 5. třídy. Je pravda, že do profesionálních oddílů je výběr omezenější. Nábor tvoří věkové rozmezí od 4 do 6 let, ale já si pro svou bakalářskou práci zvolila mladší školní věk. První skupinu tvořilo 8 dívek z 1. tříd a 6 dívek z 2. tříd, ve druhé skupině cvičilo 7 dívek z 3. třídy, 2 dívky ze 4. třídy a 4 nejstarší dívky z 5. třídy.

S dívkami jsem cvičila celý jeden školní rok od září do konce května. Naučila jsem je základům správného držení těla, správné gymnastické chůze, různých poskoků, rotací a především práci s jednotlivými gymnastickými náčiními. Při závěrečné části každé tréninkové jednotky jsem děvčata naučila základní protahovací cvičení (strečink). Čerpala jsem z knih od Michaela Altera (1999) nebo od Kláry Buzkové (2006). Ve druhém pololetí jsem s nimi secvičila skupinovou pohybovou skladbu na hudbu, kdy mladší skupina cvičila bez náčiní a starší dívky cvičily s obručemi. Mimo jiné jsem se u cvičenek snažila rozvíjet obratnost, ohebnost, rychlost, techniku a především i spolupráci a udržení dobré pracovní atmosféry v kolektivu.

V první části se budu věnovat své práci s děvčaty za první pololetí, kde jsme se učily základy gymnastického cvičení a používaly jsme všechna náčiní. Prostředky pro zrealizování mého kroužku mi poskytl oddíl moderní gymnastiky ve Veselí nad Moravou.

Ve druhé části pak popíši výsledek roční práce s dívkami gymnastického kroužku, zveřejnění fotografií ze závěrečného vystoupení a výsledky anketového šetření.

5.2 Základní prvky – obecné předpoklady bez náčiní

Hlavním cílem bylo dívky naučit nebo se postarat o jejich zdokonalení v následujících prvcích, kterým se budu dále podrobněji věnovat. Tyto cviky jsem zvolila proto, abychom docílily správného protažení všech svalových skupin a tím pádem docílení dalších obtížnějších gymnastických cvičení. Není mnoho sportovních odvětví nebo pohybových aktivit, které by pracovaly s hypermobilitou (moderní gymnastika, balet). Cvičení nejsou vytvořena pro běžnou populaci, ale právě pro přípravu na moderní gymnastiku.

Stoj rozkročný, ohnutý předklon, zapažit

Na Obrázku 1 můžeme vidět pro moderní gymnastiku nedostatečné uvolnění ramenního kloubu. Napnuté paže by se měly co nejvíce přibližovat k zemi. Jestliže se země dotýkají, dívka má velikou pohyblivost v ramenním kloubu, což jí umožní lépe vykonávat další cviky týkající se této oblasti. Nohy musí zůstat napnuté a paty by se neměly odlepovat od země.



Obrázek 1. Stoj rozkročný, ohnutý předklon, zapažit

Stoj rozkročný (spojný), rovný předklon, vzpažit

U tohoto cviku se musí dívky umět vytahovat tělem do prodloužení, aniž by se vytvořilo prohnutí, či vyhrbení. Je velmi důležitý pro protahování mezilopatkových svalů, zádových svalů a také svalových skupin zadní strany stehů. Správně by hlava měla být v prodloužení ramen čelem dolů, zcela rovná záda a maximální zpevnění horních i dolních končetin. Výbornou pomůckou je opora o příčky žebřin nebo snaha dosáhnout rukama co nejdál.

Prvek lze provádět jak ve stoji rozkročném (Obrázek 2), tak ve stoji spojném (Obrázek 3), kde cvik dělá dívce daleko větší problém. Můžeme pozorovat větší vyhrbení, ke kterému dochází při zkrácení svalových skupin.



Obrázek 2. Stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit



Obrázek 3. Stoj spojný, rovný předklon, vzpažit

Sed, předklon, vzpažit

U dívek velmi neoblíbený cvik, protože závisí na dostatečném protažení zadní strany stehů, což bývá už i u dětí problém. Zde můžeme u začátečnice vidět špatné provedení cviku. Když jsem si dívky první hodinu otestovala, tak se některé sotva dotkly palců na noze. Po ročním trénování se některým podařilo dotknout se nebo dokonce přitáhnout hlavu ke kolenům. Z Obrázku 4 je patrné velké vyhrbení, dívka má skloněnou hlavu. Správně by se břicho mělo dotýkat přední strany stehů s hlavou v protažení a ruce by se měly vytahovat do dálky.



Obrázek 4. Sed, předklon, vzpažit

Sed roznožný, hluboký předklon, vzpažit

Takzvaná „placka“ patří mezi základní cviky moderní gymnastiky. Záleží na velkém rozsahu kyčelního kloubu. Pokud má dívka správné vytočení v kyčlích a dobře protažené stehenní a zádové svaly, dokáže se dotknout břichem koberce a je v rovině se zemí. Další důležitou součástí jsou pak dopnuté nártý a kolena.

U dívek v kroužku jsme procvičovaly sed roznožný s hlubokým předklonem, který je dokonalou přípravou na obtížnější čelný sed. V první fázi učení tohoto cviku začínáme polohou, kterou můžete vidět na Obrázku 5, kdy se dívka snaží dotknout lokty země. V tomto případě si pomáhá pokrčením v kolenou, což je zapříčiněno zkrácením podkolenních vazů a především zkrácením zadní strany steh a části zádových svalů, kdy dochází ke shrbení.

Musím říct, že děvčata v gymnastickém kroužku udělala velký pokrok, protože když jsem si u nich první hodinu otestovala „placku“, tak se některé ani nedotkly podlahy. Po roční práci a protahování se některým povedlo dát dlaně na zem, nebo dokonce i dotknout se hlavou země.



Obrázek 5. Sed roznožný, podpor na loktech



Obrázek 6. Sed roznožný, hluboký předklon, vzpažit

Vzpor ležmo prohnutě, hluboký záklon

Tento cvik je pro moderní gymnastiku typickým testem toho, zda má dívka dobře protažené zádové svalstvo. Posuzujeme zde co největší hrudní záklon, kdy by se hlava měla co nejvíce přibližovat k hýždím. Nohy můžou být mírně roznožené (Obrázek 7), paže a nohy napnuté a ramena tlačít dozadu. Jestliže jsou nohy spojené (Obrázek 8), tak je pro dívku náročnější provedení cviku, nedosáhne tak velkého hrudního záklonu a často krčí lokty.

Začínající děvčata mají s rozsahem v oblasti zad největší problém. Už od malička se proto musí protahovat a trénovat. Dělá jim velký problém zaklonit hlavu nebo napnout ruce. Tento cvik jsme celý rok trénovaly a některé se v něm velice zlepšily a posunuly záklon o kus níže.

Protahování a posilování zad jsou spolu s kyčelním rozsahem nejdůležitější složkou moderní gymnastiky. Na dobře procvičených zádech se pak dále odvíjí další dovednosti gymnastky.



Obrázek 7. Vzpor ležmo prohnutě, hluboký záklon, roznožit



Obrázek 8. Vzpór ležmo prohnutě, hluboký záklon

Hluboký leh vznesmo

Jeden z protahovacích cviků a zároveň prvek, ze kterého lze zjistit zkrácení zadní strany stehen a zádových svalů. Co se týče správného provedení tohoto cviku, tak nohy by měly za hlavou směřovat co nejdál. U dívky na Obrázku 9, dochází ke skrčení dolních končetin a lze tedy soudit, že má zkrácenou zadní stranu stehen. Cvik provádíme buď v připažení, upažení nebo ve vzpažení. Záleží na obtížnosti. Hlava by měla směřovat rovně, jinak si gymnastky cvik zjednodušují a může dojít ke špatnému postavení páteře. Jestliže přidáme flexi v nártu, pak protahujeme lýtkový sval.

Cvik můžeme obměňovat při pokrčení v kolenou (Obrázek č. 10) nebo vytočením kolen na stranu.



Obrázek 9. Hluboký leh vznesmo



Obrázek 10. Hluboký leh vznesmo pokrčmo

Stoj na lopatkách

Předpokladem pro správné provedení cviku je dostatečné zpevnění a posílení břišního svalstva. Cvičenky by měly mít nejen rozsah pohybů, ale také celkové zpevnění všech svalů v těle. Proto mezi další důležité složky tréninkové jednotky patří i posilování.

Při stoji na lopatkách musíme zapojit celkové zpevnění těla a především břišní a hýžděové svaly. Pokud tyto dovednosti gymnastce chybí, nedokáže správně provést daný cvik. Tělo by mělo spolu s dolními končetinami svírat úhel 90° s podložkou a špičky by měly směřovat kolmo vzhůru.

V gymnastice se tomuto cviku slangově říká „svíčka“ a patří mezi základní prvky pro začínající gymnastky. Ruce mohou podepírat tělo (Obrázek 11) nebo být v připažení (Obrázek 12) a ve vzpažení, což je náročnější.



Obrázek 11. Stoj na lopatkách



Obrázek 12. Stoj na lopatkách, připažit

Leh na zádech, připažit (spolupráce ve dvojicích)

Tento cvik používáme u všech věkových kategorií, i u těch nejstarších. Je součástí běžného tréninku jako zpevňovací cvičení. Hlava je v prodloužení, ruce jsou buď v připažení (Obrázek 14), což je obtížnější varianta nebo v mírném zapažení (Obrázek 13). Hýždě jsou stažené, důležitou roli zde hraje zpevnění břišních svalů, dolních končetin a nártý jsou propnuté.

Prvek se provádí s dopomocí, kdy je gymnastka držena přibližně v úhlu 45°. Střídavě může držet jak pravou tak levou nohu a dívka se přitom snaží držet tělo stále v jedné rovině.

Začátečníci si ulevují povolením břišních a hýžd'ových svalů. Pomůckou je představa, že by měly ležet jako „prkno“. Jestliže pochopí a zvládnou podstatu toho cviku, pak nemají problém s celkovým zpevněním jak ve stoji, tak při celé sestavě.



Obrázek 13. Leh na zádech, zapažit (spolupráce ve dvojicích)



Obrázek 14. Leh na zádech, připažit (spolupráce ve dvojicích)

5.3 Základní manipulace s náčiním

Gymnastická nebo jakákoli náčiní mají zásadní význam pro rozvoj senzomotorických operací, rozvoj zrakového vnímání, vnímání barev, tvarů a ploch, vnímání prostoru a v neposlední řadě i celkový pohybový a funkční rozvoj organismu (PROGYM, 2003).

Po dobu prvního pololetí jsem s dívkami gymnastického kroužku probírala všechna gymnastická náčiní: švihadlo, obruč, míč, kužele a stuhu. Náčiní jsem probírala podle obtížnosti od nejjednoduššího po nejtěžší a zároveň podle pravidel FIG. Každé typizované náčiní pro moderní gymnastiku jsem řadila do dvou tréninkových jednotek, abych s děvčaty probírala všechny základní manipulace a aby si oživily předcházející hodinu.

V následujících odstavcích stručně popíši tréninkové jednotky s daným náčiním, a jak se s nimi dívky uměly „poprat“.

Švihadlo

Abych každou tréninkovou jednotku nějakým způsobem obohatila, tak jsem určitá náčiní zařazovala jak do zahřívací části, tak i do samotné rozcvičky. Rozcvička se švihadlem se využívá v mnoha sportovních oblastech a dívky si „ohmatají“ dané náčiní a seznamují se s materiálem. K dispozici jsme bohužel měly jen stará švihadla s dřevěnou rukojetí, která se v dnešní době už v moderní gymnastice nepoužívají, ale základní účel to splňovalo.

Co se týče procvičování základních manipulací, tak druhá starší skupina s tím neměla skoro žádný problém. Horší to pak bylo u těch mladších. Některé z nich měly problém i s úplně základní manipulací jako je točení švihadla u těla, před tělem či nad hlavou. Když jsme se dostaly k samotným přeskokům, tak mě potěšily, že alespoň nějakým způsobem ho každá dokázala přeskočit. U starších dívek jsem přidávala i různá přeskoková spojení s manipulacemi, protože vše, co jsem měla naplánované, předvedly.

Druhou tréninkovou jednotku jsem spojila s manipulací švihadla v pohybu a s využitím prostoru. Přišlo mi, že dívkám jde manipulace lépe v pohybu z místa, než při pasivním stoji. Starší dívky jsem naučila na konci tréninkové jednotky krátkou sestavu. Chtěla jsem, aby si vyzkoušely spojení manipulace s pohybem nohou, a tím si procvičily nejen celkovou koordinaci těla, ale také paměť. Nejvíce jim dělalo problém spojení více typů přeskoků do jedné variace. Soustředily se hlavně na práci nohou a zapoměly dávat pozor na správnou manipulaci a techniku náčiní.

Obruč

Podle mě patří obruč mezi nejllehčí gymnastické náčiní, ale v učebnicích se setkáváme s jiným názorem. Když vymýšlím malým gymnastkám sestavy, vždy vyberu jako první obruč. Přijde mi, že oproti švihadlu je obruč „stabilnější“ a „poslušnější“. Když provádí dívky špatnou manipulaci se švihadlem, tak se jim „plazí“ po těle, za což jsou v pravidlech velké srážky. To se u obruče stát nemůže. Jejím úskalím je kulatý tvar, takže se při sestavě může odkutálet ze závodní plochy, což se přísně penalizuje.

Ve výsledku, co se týče základních manipulací, je obruč náročnější. Myslím tím jen jednoduché točení obruče mezi palcem a ukazováčkem. Začátečnickům to dělá velký problém a většinou točí obruč na zápěstí nebo na předloktí. Trénovaly jsme i vyhazování a chytání, ale většinou se jim to nedařilo, protože se bály, že jim obruč ublíží a udeří je. Druhou hodinu pracovaly ve dvojicích nebo trojicích i s obručemi. Využívala jsem techniku, kterou jsme měly probranou z první hodiny, kdy všechno záleželo hlavně na spolupráci. V neposlední řadě si vyzkoušely přehazování a posílání obručí mezi sebou. To děvčata bavilo nejvíc. Je to jak u všech dětí, kdy jim nezáleží na tom, zda to dělají správně, ale především si mezi sebou rády hrají. Snažila jsem se jim alespoň trochu přiblížit a naučit je to, co všechno se může s obručí dělat.

Míč

Nejlepší a nejověřenější metodikou práce s míčem je začáteční technika s tenisovým míčkem. Dívky si ho ohmatají a zvyknou si na jeho kulatý tvar. Základním technicky správným držením míče je tzv. „mistička“. Prsty jsou přilepeny co nejvíce k sobě a dlaň je mírně propadlá. Gymnastky si musí zvykat na obtížnější držení míče, jehož chybné držení je pak přísně penalizováno v moderní gymnastice. Všechny dívky měly tendenci míč držet jako házenkářský míč. Nejlépe jim šlo odbíjení, kdy měly dostatek času se na chycení míče správnou technikou připravit, na rozdíl od předávání nebo vyhazování. Největší problém s tím měly mladší žákyně, kterým míč neustále utíkal a poskakoval. Starším dívkám se to dařilo lépe, a proto jsem s nimi vyzkoušela i další manipulace s míčem, jako je kutálení, vyhazování a chytání, odbíjení a odrážení.

Jelikož míče patří mezi hlavní pomůcky téměř každé pohybové aktivity, tak jsem s nimi na konci každé hodiny hrála dvě hry, kde využívaly míče a musely přitom dbát na správnou techniku. To je bavilo nejvíce, a dokonce se jim to i více dařilo.

Míč, jako náčiní pružné, nesnadno uchopitelné, je pro manipulaci náročnější. Stejně tak trénink. Dívky se tím však nenechaly odradit a snažily se podávat co nejlepší výkony.

Kužele

Čtvrtým gymnastickým náčiním jsou kužele. Je to párové náčiní a já ho považuji za nejobtížnější ze všech; a to nejen z hlediska obtížnosti, ale i co se týká materiálu, ze kterého jsou kužele vyrobeny. Dříve se vyráběly ze dřeva a kontakt s kteroukoliv částí těla gymnastky byl bolestivý. V dnešní době se používá gumový základ, takže jsou méně nebezpečné. S děvčaty jsem absolvovala pouze jednu hodinu s kužely kvůli jejich náročnosti.

Při rozvíčování dívky pracovaly ve dvojicích a každá měla ze začátku jen jednu kužel. Seznámily se tak s materiálem a s tím, jak se kužele chovají při určitých manipulacích. Do základní techniky jsem zařadila kroužení, klopení a vztyčování, kutálení a nízké vyhazování. Při správné technice je důležité uvolněné zápěstí a zpevněné lokty. Při nízkém vyhazování jsme rotovaly maximálně do 360°. I to bylo pro dívky velice obtížné a především se kuželů bály a uhýbaly jim.

U obou skupin jsme pracovaly jen s jednou kuželí. Je to pro ně jednodušší a plně se mohou soustředit jen na jednu ruku. Pouze vybrané starší dívky se snažily zvládat techniky obouruč.

Děvčata ze cvičení s kužely nebyla příliš nadšená, protože měla problém s technikou a z toho důvodu jim neustále padaly na zem a bály se, že si ublíží. I proto jsem zvolila jen jednu vyučovací hodinu, aby se seznámily s novým náčiním a vyzkoušely aspoň ty nejzákladnější manipulace.

Stuha

Posledním typizovaným náčiním pro moderní gymnastiku je stuha. Patří mezi nejhezčí a nejefektivnější náčiní, ale taky je považováno za jedno z nejtěžších. Délka stuhy by měla dosahovat šesti metrů, kdy je na jedné straně zakončena plastovou tyčkou. Mezi časté chyby řadíme: špatnou kresbu, zastavený konec stuhy nebo neúmyslně vytvořený suk na stuze.

Pro přípravu správné techniky a manipulace se stuhou jsem zvolila obyčejný šátek, který se dříve řadil mezi základní závodní gymnastická náčiní. Rozdíl byl pouze v délce a v menší rychlosti práce v zápěstí. Děvčatům se šátek líbil. Podařilo se mi jim ukázat, jak s ním dříve gymnastky cvičily. Děvčatům se dařilo, dávala jsem pozor, aby dbaly na správnou a pěknou kresbu.

Když jsme přešly k samotné stuze, bylo to o něco horší. Rozdala jsem jim stuhy o délce pěti metrů, která se v gymnastice u mladších dívek do určitého věku toleruje, aniž by byla porušena pravidla. U stuhy je důležitá práce zápěstím, aby nedošlo k zastavení konce stuhy. S tím měla většina dívek problém, a proto se jim na stuhách často tvořily uzly. Prošla

jsem s nimi téměř veškerou základní manipulaci kromě vyhazování a chytání, což je pro dívky mladšího věku ještě hodně náročné. Se stuhou jsme manipulovaly jak na místě, tak v chůzi nebo v běhu. Je zajímavé, že když byly dívky v pohybu, šla jim manipulace lépe a konec stuhy se tolik nezastavoval.

Ze stuhy byly dívky nadšené a přály si udělat sestavu, kde budou pracovat jen se stuhami, ale bohužel na toto náčiní je třeba mít více zkušeností a několikaletou praxi.

Kromě pěti typizovaných náčiní moderní gymnastiky jsem hodiny oživovala i různým posilováním, cvičením na gymballech nebo kruhovým tréninkem. Tyto hodiny dívky velice bavily a naplňovaly. Rozvíjely tím svou rychlost, vytrvalost a především i týmovou práci.

Posilovaly jsme všechny části těla, při cvičení na gymballech rozvíjely svou stabilitu a rovnováhu a kruhový trénink jsem rozdělila na 7 stanovišť, které měnily po 1 minutě a celkem každé stanoviště proběhly pětkrát.

Na konci každé hodiny jsme uvolňovaly a relaxovaly celé tělo a dělaly pár protahovacích cvičení.

5.4 Činitelé, ovlivňující kvalitu cvičební jednotky

Pro kvalitní práci a dosažení špičkových výsledků je potřeba:

- začít s výběrem dětí v nejmladším předškolním věku,
- spolupracovat s mateřskými školami,
- ve výběru se zaměřit na tělesné dispozice dívek vhodné pro moderní gymnastiku,
- navázat spolupráci se školstvím,
- spolupracovat s vysokými školami pro zvýšení celkové úrovně moderní gymnastiky,
- udržovat kontakt s bývalými závodnicemi pro předání zkušeností,
- spolupracovat s baletními pedagogy pro práci nohou a paží,
- v neposlední řadě zlepšit zázemí a výbavu tělocvičen (Schinzelová, 1984).

Touhou každého jedince je potřeba někam patřit a zaujmout zde své postavení. Moderní gymnastika je v podstatě individuálním sportem. I když v průběhu dlouhodobé výchovy závodnice soutěží převážně jako jednotlivkyně, měly by se cítit členkou družstva. Družstvo by jí totiž mělo poskytovat pocit bezpečí a sounáležitosti.

Vytváření kolektivu je dlouhodobý proces, kde se střídá vědomé vedení s nevědomým. Není na škodu, jestliže se skupina skládá ze závodnic různé úrovně. Zkušenější závodnice mají vliv na své kolegyně výkonnostně slabší a snaží se jim ukázat, kudy vede cesta k úspěchu.

Vztah trenérky a cvičenky

V pedagogickém působení je vždy nejdůležitější správný vztah mezi vychovávajícím a vychovávaným – mezi trenérkou a cvičenkou. Společná práce by měla vést k obohacení obou. Vztah by měl být přímý, nepoznamenaný žádnou nejistotou, nevyjasněností ve vzájemném vztahu a mělo by to být založeno na vzájemné důvěře. Čím jsou lidé labilnější, méně citově zralí, tím více mohou zklamat naši důvěru.

Úspěchu se dočkají jen ty trenérky, které dokážou navázat se cvičenkami přátelský vztah, ale zároveň vztahy realistické až drsné.

Neúspěch pak hrozí tam, kde jsou vztahy mezi trenérkou a cvičenkou příliš studené, bez emocí a tím bez radosti a nadšení (Hátlová, 1975).

5.5 Výsledek roční práce s dívkami gymnastického kroužku

S děvčaty jsem probrala základní gymnastické prvky, protahovací cvičení, jednoduché manipulace se všemi náčiními a vše jsem zakomponovala do pětiminutového vystoupení, které se konalo téměř na konci školního roku dne 21. 5. 2015 při příležitosti školní akademie. Jelikož do kroužku chodilo celkem 28 dětí, tak jsem i exhibici rozdělila na dvě skupiny, kdy v první vystupovala děvčata z 1. a 2. tříd (Příloha 3) a ve druhé se předvedly dívky 3. – 5. třídy (Příloh 4).

Zvolila jsem irskou rytmickou hudbu, kdy první skupina cvičila bez náčiní a druhá starší skupina s obručemi. Celkové vystoupení mělo celkem 4,5 minuty a konalo se v prostorách lidového domu ve Vnorovech. Děvčata byla laděna do oblečení různých barev a tematiku tvořil příchod jara.

Na toto vystoupení jsme se připravovaly celé druhé pololetí a mezi diváky a především rodiči a gymnastkami mělo velký ohlas natolik, že jsme se s paní ředitelkou domluvily na další spolupráci i na příští školní rok.

Dívky chodily s nadšením do hodin, protože se těšily, co nového se zase naučí. Snažila jsem se, aby se naučily práci s hudbou, vnímání pohybu a svého těla a v neposlední řadě o udržení kolektivu a vytvoření spolupráce mezi spolužáky.

Celou skladbu jsme nacvičovaly ještě na generální zkoušce, kde jak můžete vidět na obrázcích, byly celkem malé prostory zejména pro sestavu s obručemi. Moderní gymnastika vyžaduje především minimální plochu o rozměrech 13x13 metrů a také vysoký strop pro případné vyhazování náčiní.

Hned v první úvodní hodině jsem dívkám oznámila, že s nimi chystám nacvičit krátkou sestavu, kterou pak předvedou na veřejnosti, což pro ně bylo velkou motivací. Každou hodinu jsem si dělala vlastní poznámky toho, jakých cviků jsou dívky schopny, které bych pak eventuálně mohla zařadit do finální sestavy. Celý rok pilně trénovaly a snažily se dělat pokroky. Byly velmi šikovné a měly zájem, naučit se něčemu novému.

Exhibiční vystoupení přikládám do přílohy na CD.

2.6 Evaluace kroužku moderní gymnastiky

Výsledky anketového šetření vyhodnocují roční snahu dívek mladšího školního věku v gymnastickém kroužku a jejich pohled na moderní gymnastiku.

Kroužek navštěvovalo 28 žákyň a z toho 21 vyplnilo anketu. Zbýlých 8 dívek anketu buď ztratilo, nebo nepřineslo do určitého termínu odevzdání. Většinou anketu vyplňovaly s rodiči, jelikož jedna otázka se jich také týká a navíc potřebovaly souhlas od rodičů při vyplňování ankety.

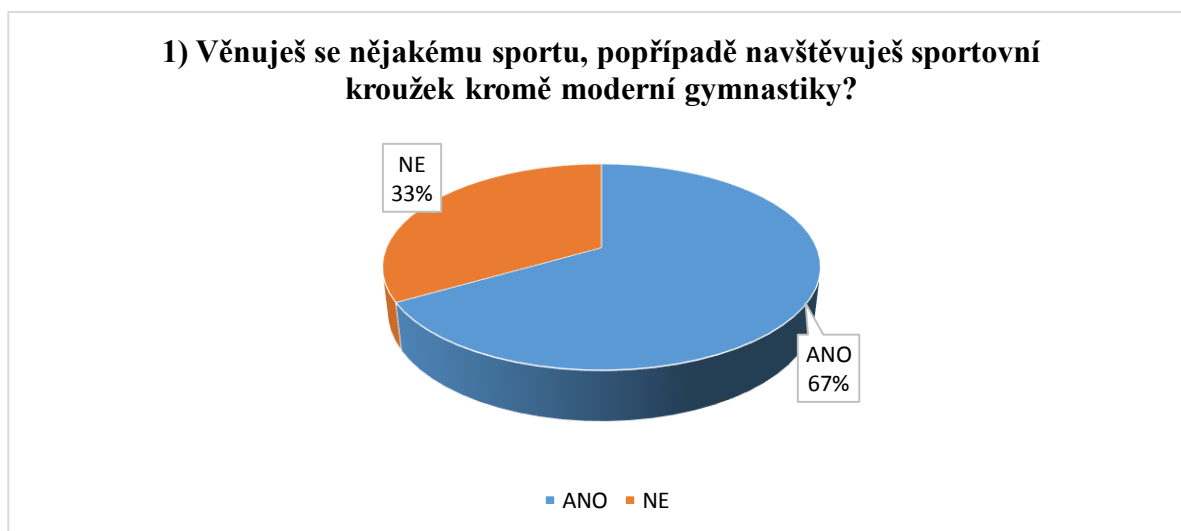
Každá otázka má svůj vlastní graf, pod kterým je samostatné vyhodnocení otázky.

Otázka č. 1

Věnuješ se nějakému kroužku, popřípadě navštěvuješ sportovní kroužek kromě moderní gymnastiky?

ANO NE

Pokud zakroužkuješ ANO, napiš, o jaký sport (kroužek) se jedná:



Obrázek 15. Vyhodnocení anketové otázky č. 1

Z celkového počtu 21 dívek navštěvuje sportovní kroužek nebo oddíl 67 %. Ze zbylých 33 %, několik dívek napsalo poznámku, že sice nejsou členkami sportovního klubu, ale chodí ven, na procházky nebo s kamarády na hřiště. Tato činnost je na vesnicích rozšířená. Většina dětí bere za sportování, když si hraje s jinými dětmi, lozí na průlezkách nebo jezdí po ulici na kole. Proti tomuto nemám žádné výhrady, děti se aspoň seznamují, jsou na čerstvém vzduchu mezi přáteli, a i když si hrají na honěnou, tak pořád vykonávají pohybovou aktivitu.

Dívky navštěvující sportovní oddíl uvedly následující sportovní odvětví: mažoretkový kroužek, tenis, cyklistika, in-line bruslení, aerobic, street dance, házená a domácí pohybový kroužek Sportík. V obci Vnorovy je nejpoblárnějším a nejnavštěvovanějším sportovním kroužkem mažoretkový sport, který z gymnastického kroužku navštěvuje 8 dívek. Dále dívky uvedly například házenou, aerobic, street dance nebo in-line bruslení, které navštěvují ve vedlejších městech zejména ve Veselí nad Moravou, kde působí i můj domácí oddíl SK MG Veselí nad Moravou a nově zde letos byla vybudována in-line dráha.

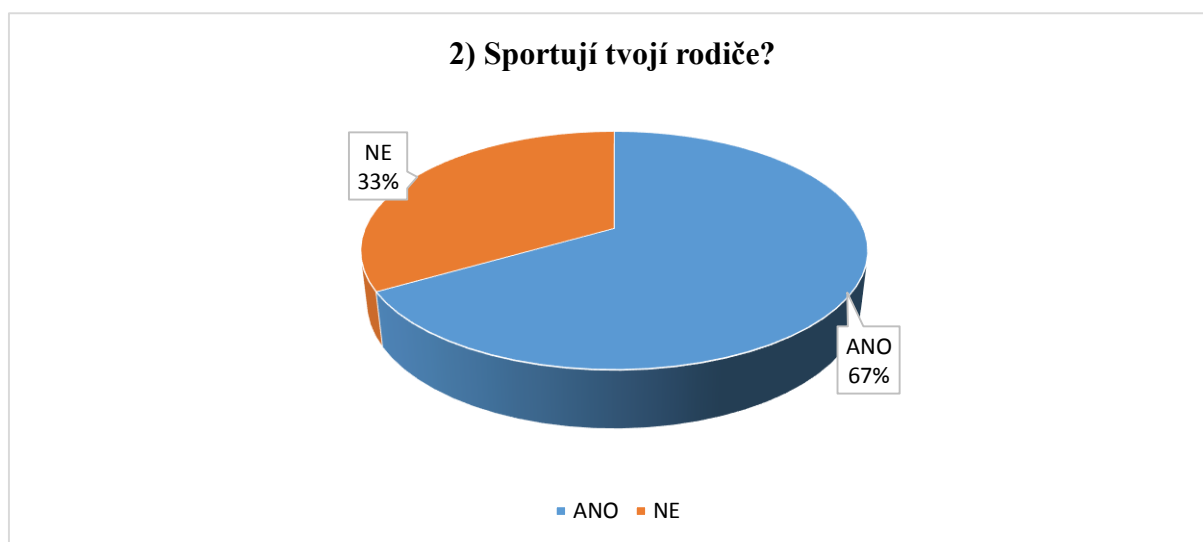
Celkově tedy každá dívka, navštěvující kroužek moderní gymnastiky, se věnuje i další pohybové aktivitě. Někdo však častěji nebo organizovaně.

Otázka č. 2

Sportují tvoji rodiče?

ANO

NE



Obrázek 16. Vyhodnocení anketové otázky č. 2

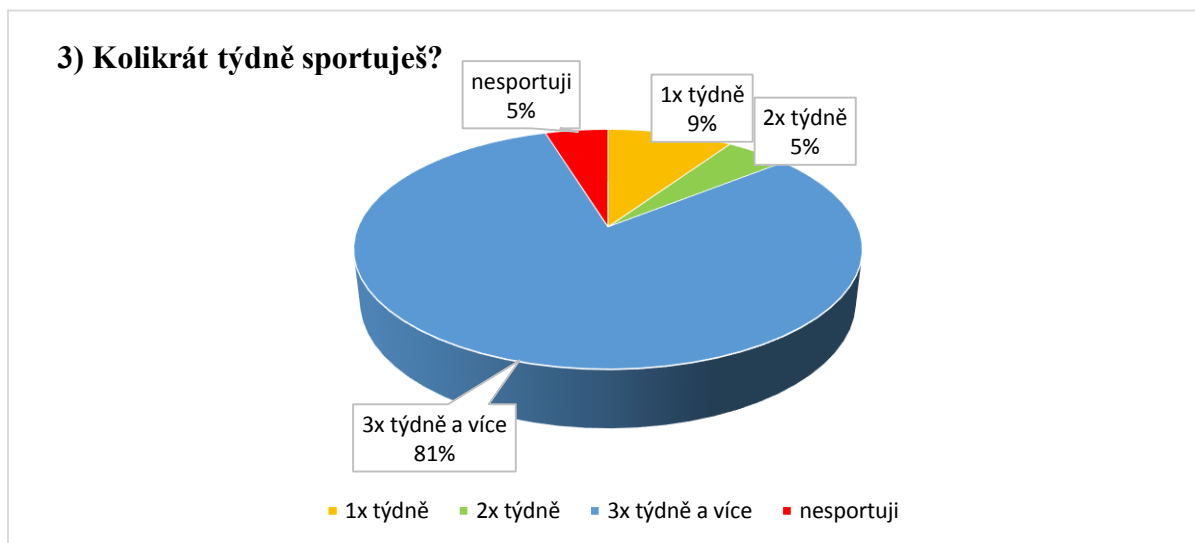
Tato otázka úzce souvisí s předešlou otázkou. Dá se předpokládat, že když sportují rodiče, tak i své děti pak vedou k tomu, aby navštěvovaly nějaký sportovní kroužek, s čímž plně souhlasím. I když by rodiče nebyli sportovně založení, tak i přesto by děti měli směřovat k pohybové činnosti.

V porovnání s prvním grafem můžeme vyčíst zajímavou shodu procent ve sportovních kroužcích zapojených dětí a rodičů. 2 dívky, které se věnují nějakému sportu, zakroužkovaly, že jejich rodiče nesportují a 2 dívky to měly zase úplně naopak. Ony nesportují, zato jejich rodiče ano. Myslím, že to jsou ale jen výjimečné případy a většinou v každé rodině vykonávají nějakou pohybovou aktivitu, buď jízdu na kole, plavání nebo procházky v přírodě.

Otázka č. 3

Kolikrát týdně sportuješ?

- a) 1x týdně b) 2x týdně c) 3x týdně i více d) nesportuji



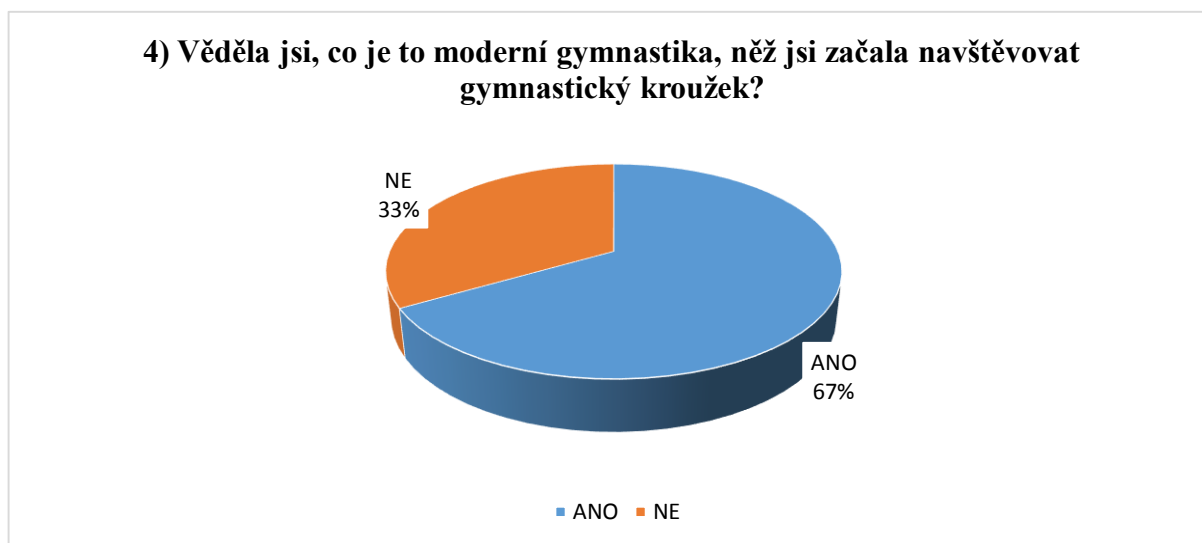
Obrázek 17. Vyhodnocení anketové otázky č. 3

Tato otázka byla pro děvčata trochu složitější a myslím, že ji moc nepochopila. Otázka měla vycházet z první otázky, jestli se věnují nějakému sportu a na základě toho odpovědět, kolikrát týdně sportují. Po odevzdání ankety jsem si uvědomila, že otázka měla být položena trochu jinak a především srozumitelněji pro dívky. I přesto 81 % dívek zodpovědělo, že sportují 3x týdně i vícekrát, což mi přijde jako skvělý výsledek. Jsem si jistá, že do toho zahrnovaly jak hodiny tělesné výchovy ve školách, tak chození ven s kamarády nebo jízdu na kole. Dalších 19 % procent uvedlo, že sportuje 1x týdně, 2x týdně a 1 dívka uvedla, že nesportuje, ale chodí každý den ven. Jak už jsem zmínila, tak u dětí i tato činnost znamená, že vykonávají sportovní činnost.

Otázka č. 4

Věděla jsi, co je to moderní gymnastika, než jsi začala navštěvovat gymnastický kroužek?

ANO NE



Obrázek 18. Vyhodnocení anketové otázky č. 4

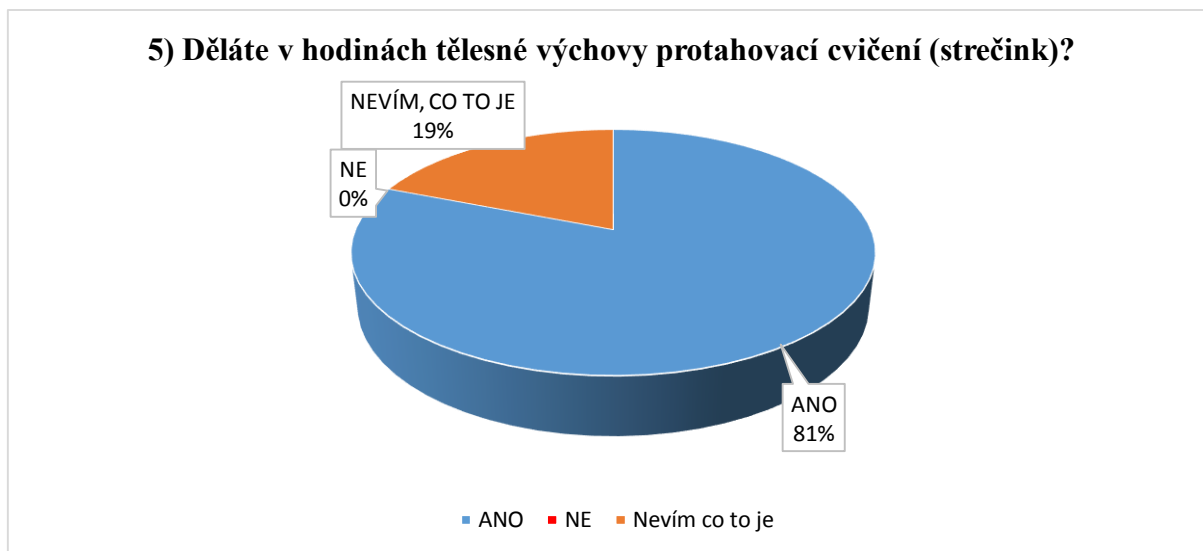
Celkem mě překvapilo, že celých 67 % dívek zodpovědělo, že vědí, co je moderní gymnastika. Je pravda, že kdybych se do nějakého kroužku hlásila, tak bych si nejdřív ověřila, co budu navštěvovat. Jelikož je to ryze ženský sport, tak dívky se o něj zajímají více než chlapci. Věřím, že kdybych tuto otázku položila chlapcům, byly by výsledky jiné.

Pro 33 % děvčat byl kroužek moderní gymnastiky výzva a nevěděly, do čeho jdou. Často se totiž i mezi vrstevníky nebo dospělými setkávám s tím, že moderní gymnastiku srovnávají se sportovní gymnastikou a nevědí o ní vůbec nic. Proto doufám, že jsem u všech dívek splnila celoročním cvičením jejich očekávání, jelikož do druhého pololetí se jich přihlásilo do kroužku o pět více.

Otázka č. 5

Děláte v hodinách tělesné výchovy protahovací cvičení?

ANO NE NEVÍM, CO TO JE



Obrázek 19. Vyhodnocení anketové otázky č. 5

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda tělesné výchovy ve školách končí jako správná tréninková jednotka protahovacím cvičením. 81 % dívek odpovědělo, že dělají protahovací cvičení téměř vždy na konci hodiny. Ptala jsem se jich na to proto, neboť jsem zjistila, že velká část dívek navštěvující kroužek byla zkrácená skoro ve všech partiích.

Je časté v tělesné výchově nebo tréninkových jednotkách sportovních oddílů, že čas všechny tlačí a nedodrží se důkladné protažení svalových skupin pro předcházení zkrácení, tím pro správné držení těla, případně zranění. Dívky měly nejvíce zkrácená záda a především zadní stranu stehen. Jak bylo uvedeno výše, mají problémy s jednoduchým předklonem.

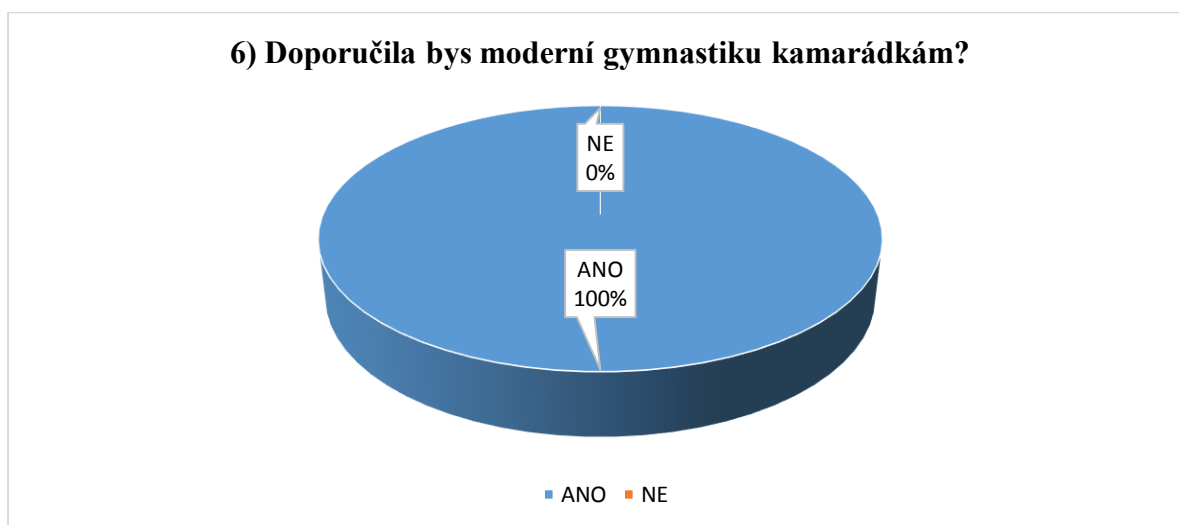
Protahovací cvičení (strečink) je podle mě velmi důležitá část hodiny a neměla by se podceňovat. Já sama jsem si v gymnastickém kroužku vyčlenila 10 posledních minut na strečink.

19 % odpovědělo, že neví, co je to protahovací cvičení. Byly to především dívky z prvních tříd, pro které je znát tento pojem obtížné.

Otázka č. 6

Doporučila bys moderní gymnastiku kamarádkám?

ANO NE



Obrázek 20. Vyhodnocení anketové otázky č. 6

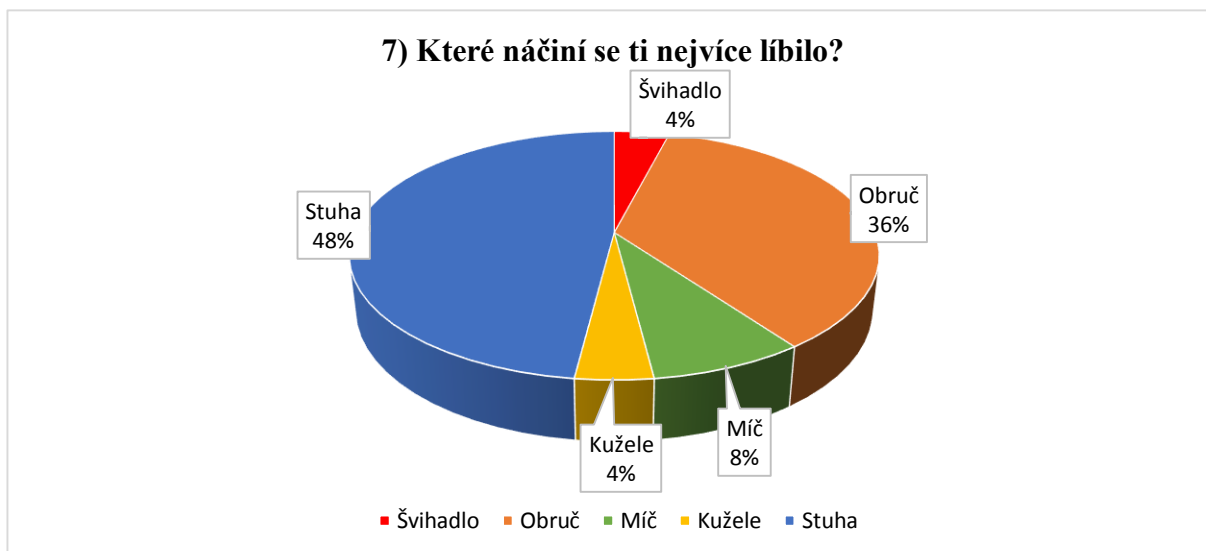
Odpovědi na tuto otázku mi dívky udělaly radost. Nevěřila jsem, že odpoví jednohlasně. Za celý rok udělaly velký kus práce. Myslím, že se mi podařilo splnit jejich očekávání. Byly jsme velmi dobrý kolektiv, dívky byly pozorné a snažily se učit novým a pro ně neznámým věcem. První pololetí jsem u nich viděla větší soustředěnost, protože práce s jednotlivým náčiním pro ně byla zajímavá a moc je to bavilo. Druhé pololetí chodily do hodin rovněž s chutí, ale bylo na nich vidět, že je nebaví stálé opakování na závěrečnou akademii. Spíše jsem to pozorovala u těch starších. Mladší dívky sestavu chtěly trénovat pořád dokola i s hudebním doprovodem.

Kroužek moderní gymnastiky se osvědčil natolik, že jsem s paní ředitelkou domluvená i na příští rok. Ještě zvážím, jakým způsobem budu hodiny vést a jestli to nechám opět jen pro dívky prvního stupně. Po skončení školní akademie a vystoupení mých svěřenkyň jsem slyšela i kladné ohlasy ze strany rodičů, což mě potěšilo asi nejvíce. Není nic lepšího, než mít jak spokojeného sportovce, tak i spokojené rodiče.

Otázka č. 7

Které náčiní se ti nejvíce líbilo?

- a) švihadlo b) obruč c) míč d) kužele e) stuha



Obrázek 21. Vyhodnocení anketové otázky č. 7

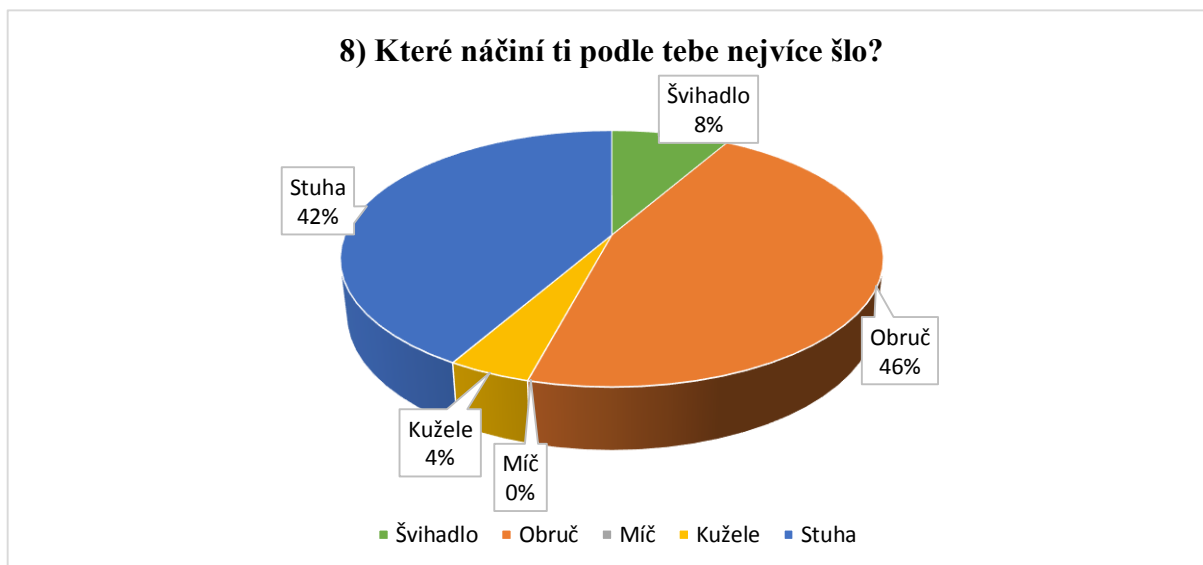
Po dobu prvního pololetí jsem s dívkami prošla základní manipulace s gymnastickým náčiním, kterému se věnuji i v kapitole Technika náčiní. Výsledky ankety více méně dopadly, jak jsem očekávala. Jednoznačně vyhrála stuha (48 %). Pro ty, kteří se s ní setkají poprvé, je nejhezčí kvůli její kresbě a rozmanitosti. Hodiny, kdy jsme probíraly stuhu, byly nejzábavnější. Děvčata byla pozorná, snaživá a celý rok se mě ptala, kdy už budeme cvičit se stuhou. Dalším oblíbeným náčiním byla obruč (36 %). Toto náčiní šlo především nejvíce starším ročníkům, a proto jsem ho i vybrala do závěrečné sestavy na akademii. V našem oddílu moderní gymnastiky dáváme do rukou obruč i těm nejmenším, protože ji pokládáme za nejjednodušší náčiní. Míč získal 8 % a s ním to dívkám také šlo, ale často jim utíkal a odkutálel se jinam, takže ho tak neocenily. Švihadlo a kužele měly stejné ohodnocení (4%). Dívky to především s kužely moc nebavilo a není divu, protože je to podle mě považováno za nejtěžší a nejnáročnější náčiní. Se švihadlem se dívky neuměly poprat, jelikož jim dělaly problém samotné přeskoky přes něj, což je nejzákladnější technika náčiní.

Hodnocení je samozřejmě individuální. Každého baví a jde něco jiného a každý je v něčem jiném dobrý. Některé dívky zakroužkovaly i více náčiní. Hodnotím, že nebyly jednostranné.

Otázka č. 8

Které náčiní ti podle tebe nejvíce šlo?

- a) švihadlo b) obruč c) míč d) kužele e) stuha



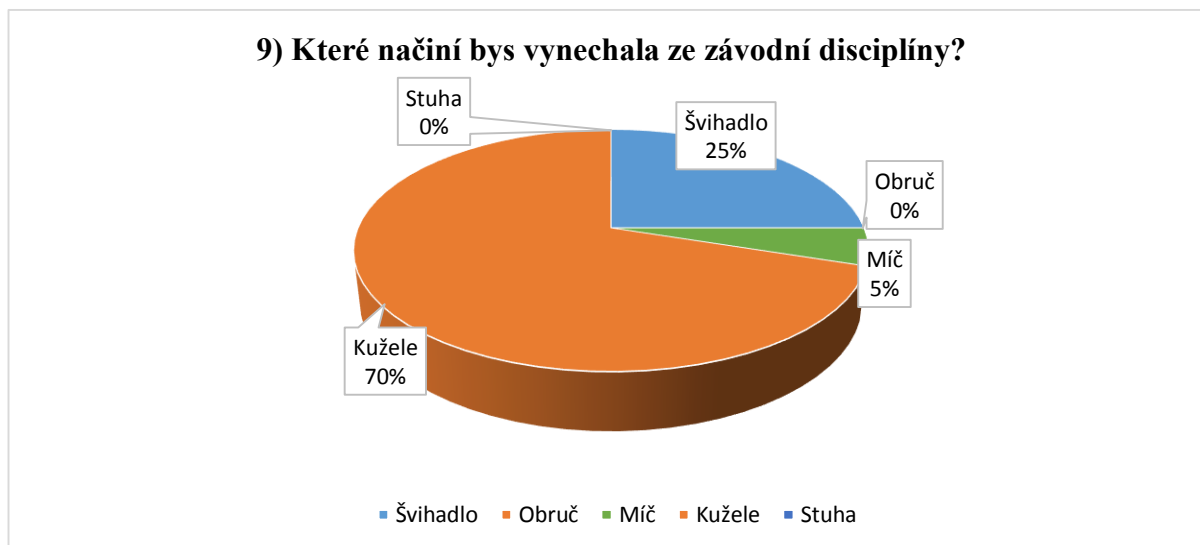
Obrázek 22. Vyhodnocení anketové otázky č. 8

Výsledky následující otázky souvisí s tou předchozí. Většinou ty dívky, které v předešlé otázce zakroužkovaly určité náčiní, tak to stejné zakroužkovaly i v této otázce. Když se dětem obecně něco líbí, považují to pak za nejméně náročné, a hodnotí, že se jim to daří. To platilo zejména u mladších dívek, které ze 42 % vyhodnotily jako nejméně úspěšně zvládnuté náčiní stuhu. Starší žákyně odpověděly obruč, která ve výsledku dosáhla 46 %. Výsledky švihadla a míče byly téměř srovnatelné, ale překvapilo mě hodnocení míče. Ani jedna dívka nezakroužkovala možnost míč, jako náčiní, které jí nejvíce šlo. Přitom se mi zdálo, že ve srovnání se stuhou nebo švihadlem se jim cvičení s míčem dařilo lépe.

Otázka č. 9

Které náčiní bys vynechala ze závodní disciplíny? A proč?

- a) švihadlo b) obruč c) míč d) kužele e) stuha



Obrázek 23. Vyhodnocení anketové otázky č. 9

Z grafu vidíme, že jednoznačně by dívky vynechaly ze závodní disciplíny kužele. Jak bylo uvedeno, je považováno za jedno z nejnáročnějších a nejobtížnějších náčiní. Na otázku proč by vynechaly zrovna toto náčiní, nejčastěji odpovídaly: protože mi to nešlo a neumím to s nimi, jsou těžké, náročné, složité, nebezpečné, mohly by někoho zranit nebo nelíbí se mi. Je pravda, že při hodinách jim kužele často padaly a není to příliš příjemné, když kužel spadne na nohu.

25 % odpovědělo, že by vynechaly švihadlo. Častým důvodem bylo, že přes něj neumí přeskocit, ještě jim to moc nejde nebo se do něj zamotávají. Jak už jsem zmiňovala, podle gymnastických pravidel FIG je švihadlo vždy psáno na prvních místech jako nejjednodušší náčiní. S tímto tvrzením musím nesouhlasit, jelikož z vlastní zkušenosti závodnice vím, že švihadlo je nevyzpytatelné a náročné na manipulaci.

Výsledky anketového šetření hodnotím celkově kladně. Nebyly pro mne velkým překvapením, přesto byly užitečné pro mou další trenérskou činnost. Při roční práci se dívky nebály vyjádřit svůj názor jak kladný, tak i záporný a vše mi říkaly narovinu. Vytvořila jsem si s nimi přátelský vztah a doufám, že tomu tak bude v další práci nadcházejícího školního roku.

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá moderní gymnastikou jako prostředkem získání vztahu k pohybové aktivitě u dětí mladšího školního věku. Hlavním cílem byla příprava a celoroční realizace kroužku moderní gymnastiky na Základní škole ve Vnorovech. Otevření kroužku se mi podařilo díky vstřícnosti ředitelky školy a také zapůjčením gymnastického náčiní z oddílu moderní gymnastiky ve Veselí nad Moravou. Důležitou součástí byla příprava obsahu a náplň hodin kroužku moderní gymnastiky. S děvčaty jsem chronologicky procvičovala jednotlivé cviky a techniku náčiní od nejjednodušších po ty složitější. Všechny prvky, které jsem měla na každou tréninkovou jednotku naplánované, dívky postupem času zvládaly. Celková roční průprava a trénování pak vedly k samotnému předvedení na závěrečné každoroční školní akademii, kde dívky zacvičily exhibiční vystoupení a mohly předvést, co se za celý rok naučily.

Další důležitou součástí byl výběr vlastních cviků, které by měly dívky zvládnout natrénovat za celý rok. Jsou to prvky, u kterých poznáme jednotlivá zkrácení či ochabnutí svalových skupin a napomáhají k lepšímu provedení dalších náročnějších cviků. Většina dívek měla na počátku nejvíce zkrácenou zadní stranu stehů a zádové svalstvo. Je to patrně dáno životním stylem dnešních dětí a možná nevyužíváním protahovacích cvičení v hodinách tělesné výchovy (případně sportovních oddílech, které děti navštěvují). Jsem ráda, že se mi u některých dívek podařilo dosáhnout zlepšení, a pokud tak budou pokračovat dále, mohou se v nastavené úrovni pohyblivosti udržet.

Nedílnou součástí bakalářské práce bylo vytvoření, využití a vyhodnocení ankety jako zpětné vazby na celoroční cvičení. Usuzovala jsem z toho, jak se jim náplň gymnastického kroužku líbila a především, jak se popraly s neznámým gymnastickým náčiním. Bylo pro mne překvapivé zjištění, že všechny cvičenky by rozhodně gymnastiku doporučily svým kamarádkám. Z mých hodin odcházely nadšené a těšily se, co nového je bude čekat další týden. Výsledky anketového šetření dopadly tak, jak jsem se domnívala a jsem s jejich vyhodnocením jako trenérka spokojena.

Všechny cíle, které jsem si stanovila, byly splněny. Ve škole vznikl kroužek moderní gymnastiky jako možnost organizované pohybové aktivity na základě výsledků mé bakalářské práce a ohlasu širší veřejnosti na vystoupení v rámci akademie.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá moderní gymnastikou jako prostředkem získání vztahu k pohybové aktivitě u dětí, především dívek, mladšího školního věku. Úvodní část věnuje samotnému pojmu moderní gymnastika a zabývám se jak historií, tak i dalšími souvislostmi tohoto pojmu. Kroužek moderní gymnastiky jsem s pomocí paní ředitelky zavedla na ZŠ ve Vnorovech a ve své práci se zmiňuji o historii, podmínkách a současném pedagogickém sboru školy.

Je charakterizováno období mladšího školního věku, jelikož kroužek navštěvovaly dívky prvního stupně základní školy. Hlavní část práce je věnována samotnému obsahu a náplni kroužku moderní gymnastiky po dobu jednoho školního roku. Dívky se seznamují s novými cviky (kontrolní cvičení pro rozvoj pohyblivosti) a především s gymnastickým náčiním: švihadlem, obručí, míčem, kužely a stuhou. Sleduji zde vývoj a zlepšení žákyň jak ve sportovních dovednostech, tak ve spolupráci a trpělivosti.

V poslední části zmiňuji výsledek roční práce a vyhodnocení evaluace kroužku moderní gymnastiky, založené na anketních otázkách z oblasti sportovní činnosti a samotného průběhu gymnastického kroužku.

8 SUMMARY

This thesis deals with rhythmic gymnastics as a means of gaining relationship to a physical activity among children, especially girls, younger school age. Introductory part is devoted to the whole meaning of rhythmic gymnastics and deals with both, history and other contexts of this term. Rhythmic gymnastics playgroup was created by a cooperation with Mrs. director of the primary school in Vnorovy and in my work I focus on the history, conditions and current teaching staff.

In this thesis is characterized the younger school age, because girls in the playgroup attend lower primary school. The main part is devoted to the content of a rhythmic gymnastics playgroup during the one school year. The girls were acquainted with new exercises (control exercises to mobility development), and especially with a gymnastics aparatures: jump rope, hoop, ball, clubs and ribbon. The main goals of observation is the development and improvement of girls skills both in physical ability and in cooperation and patience.

In the last part I mention the outcome of the annual improvement, evaluation assessment of rhythmic gymnastics plygroup, based on questionnaire from the domain of sport and the actual course of the gymnastics playgroup.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York: Rinehart & Winston Holt.
- Alter, M. J., Janda, V., & Alföldi, T. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků 41 sportů*. Praha: Grada Publishing.
- Anonymous 1. (n.d.). *Estetická skupinová gymnastika*. Retrieved from <http://www.csesg.cz/>
- Anonymous 2. (n.d.). *Pravidla a newslettery FIG*. Retrieved from <http://www.csmg.cz/cs/dokumenty/pravidla-a-newslettery-fig/>
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Berger, K. S., & Thompson, R. A. (1998). *The developing person through the life span*. New York: Worth Publishers.
- Buzková, K. (2006). *Strečink*. Praha: Grada.
- Čížková, M. (1983). *Dějiny moderní gymnastiky*. Praha: Sportpropag.
- Čížková, M. a kol. (1978). *Program sportovní přípravy v TSM MG. ČÚV ČSTV*.
- Dvorský, J. (1999). *750 let obce Vnorovy*. Vnorovy: Obecní úřad.
- Fontana, D. (1997). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Nakladatelství Portál.
- Hátlová, B. (1975). *Psychologická problematika MG. Metodický dopis ÚV ČSTV*.
- Junger, J. (2000). *Telesný pohyb a pohybový rozvoj dětí předškolního věku*. Prešov: FHPV PU.
- Kodým, M. a kol. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kos, B., Novotná, V. & Janoušek, V. (1987). *Protahovací cvičení v moderní gymnastice*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.
- Linhart, J. (1976). *Činnost a poznávání*. Praha: Academia.
- Macák, I. (1977). *Ideové základy vztahu psychologie telesnej výchovy a psychologie športu*. Teorie a praxe tělesné výchovy 25, č. 7, 386 – 391.
- Matějček, Z. & Pokorná, M. (1998). *Radosti a strasti*. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H.
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.
- Olešovská, D. (1981). *Moderní gymnastika pro trenérky II. třídy*. Praha: Olympia.

- Polášek, R. (2006-2015). *Obec Vnorovy*. Retrieved from
<http://www.vnorovy.cz/index.php?leva=informace&prava=1informace-o-obci>
- PROGYM v kooperaci s týmem spolupracovníků ČSMG, (2003). *Cesty čs. Moderní gymnastiky 1953 – 2003*. Praha: PROGYM.
- Rubinštejn, L. S. (1967). *Základy obecné psychologie*. Praha: SPN.
- Seifert, K. L. & Hoffnung, R. J. (1997). *Lifespan development*. New York, Boston: Houghton Mifflin Comp.
- Schinzlová, L. & kol. (1984). *Třicet let moderní gymnastiky v Jihomoravském kraji*. Brno: VS MG JmKV ČSTV.
- Thorpe, W. H. (1956). *Learning and instinct in animals*. London: Methuen.
- Vaněk, M. a kol. (1970). *Psychologie sportovní činnosti I. a II.* Praha: SPN.
- Vojtík, V. a kol. (1990). *Poruchy vývoje dětí a mladistvých a jejich projevy v rodině a ve škole*. 1. vyd. Praha: SPN.

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Anketa

Příloha 2 Informovaný souhlas zákonných zástupců

Příloha 3 Fotodokumentace ze závěrečného vystoupení (1. – 2. třída)

Příloha 4 Fotodokumentace ze závěrečného vystoupení (3. – 5. třída)

Příloha 1 Anketa

Věk:

Třída:

1) Věnuješ se nějakému sportu, popřípadě navštěvuješ sportovní kroužek kromě moderní gymnastiky?

ANO NE

Pokud zakroužkuješ ANO, napiš, o jaký sport (kroužek) se jedná:.....

.....

2) Sportují tvoji rodiče? ANO NE

3) Kolikrát týdně sportuješ?

a) 1x týdně b) 2x týdně c) 3x týdně i více d) nesportuji

4) Věděla jsi, co je to moderní gymnastika, než jsi začala navštěvovat gymnastický kroužek?

ANO NE

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

ANO NE NEVÍM, CO TO JE

6) Doporučila bys moderní gymnastiku kamarádkám? ANO NE

7) Které náčiní se ti nejvíce líbilo?

a) švihadlo b) obruč c) míč d) kužele e) stuha

8) Které náčiní ti podle tebe nejvíce šlo?

a) švihadlo b) obruč c) míč d) kužele e) stuha

9) Které náčiní bys vynechala ze závodní disciplíny? A proč?

a) švihadlo b) obruč c) míč d) kužele e) stuha

PROČ?

.....

Příloha 2 Informovaný souhlas zákonných zástupců

Souhlasím - **nesouhlasím** s tím, aby se moje dcera

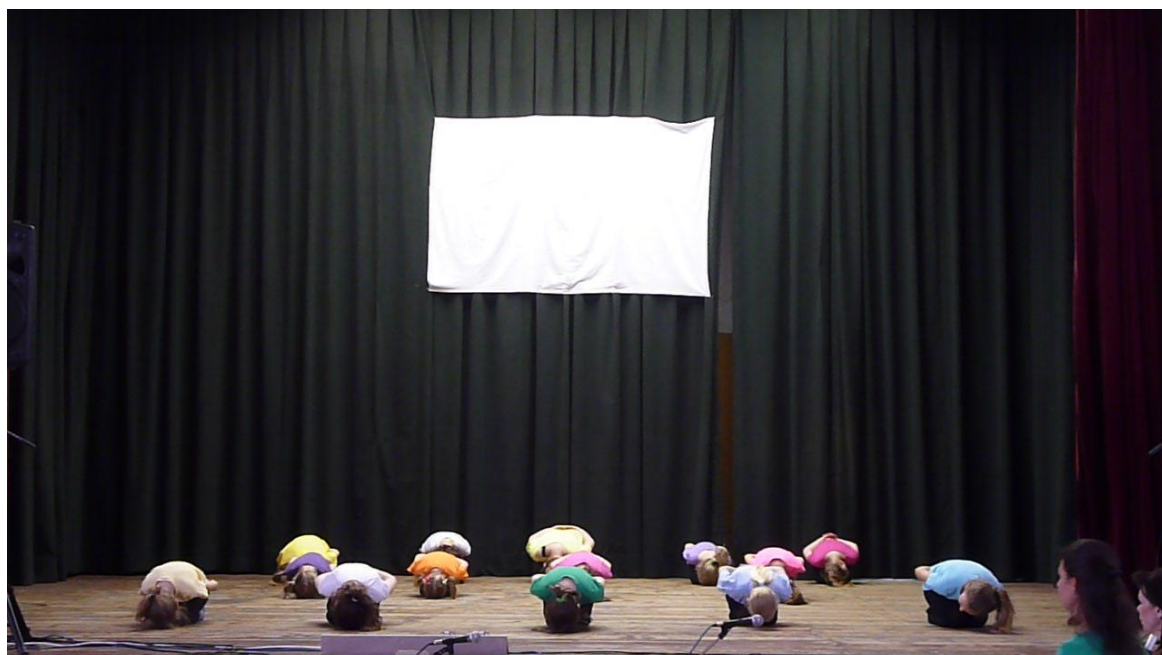
..... podílela na vyplnění ankety, jejímž cílem je zjistit využití volného času u dětí a reakce na roční absolvování kroužku moderní gymnastiky. Informace budou použity v bakalářské práci s názvem „Moderní gymnastika jako prostředek získání vztahu k pohybové aktivitě u dětí mladšího školního věku.“

Veškerá získaná data budou anonymní a bude s nimi nakládáno v souladu se zákonnými normami. Výzkum provádí studentka 3. ročníku FTK UP v Olomouci, obor učitelství tělesné výchovy a českého jazyka, Eliška Roubalová, pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D..

Podpis zákonného zástupce

Příloha 3 Fotodokumentace ze závěrečného vystoupení (1. – 2. třída)

Žákyně 1. a 2. třídy – začáteční postavení exhibičního vystoupení



Žákyně 1. a 2. třídy – seskupování do různých útvarů



Žákyně 1. a 2. třídy – organizace při generální zkoušce



Žákyně 1. a 2. třídy – společné závěrečné foto



Příloha 4 Fotodokumentace ze závěrečného vystoupení (3. – 5. třída)

Žákyně 3. – 5. třídy – využití prostoru s obručemi



Žákyně 3. – 5. třídy – příprava na spolupráci s obručemi



Žákyně 3. – 5. třídy – využívání kolaboračních spoluprací



Žákyně 3. – 5. třídy – společné závěrečné foto

