



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Průpravná cvičení pro sportovní
gymnastiku využitelná při výuce na
základních školách**

Vypracovala: Lenka Dočekalová

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Preparatory exercises for sports
gymnastics usable in teaching physical
education at primary schools**

Author: Lenka Dočekalová

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2021

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Průpravná cvičení pro sportovní gymnastiku využitelná při výuce na základních školách

Jméno a příjmení autora: Lenka Dočekalová

Studijní obor: Matematika a tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Cílem této bakalářské práce je vytvořit zásobníky průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku, které by se daly využít při výuce tělesné výchovy na základních školách a ověřit je. Dílčí cíle jsou zpracovat teoretické poznatky z oblasti sportovního tréninku, sportovní gymnastiky, tělesných cvičení a tělesné výchovy. Dále využití moderních prostředků pro uvědomování si polohy těla, rychlost, tempo, rozvoj síly, odrazů, výskoků a flexibility, správnou orientaci v prostoru, načasování pohybu a kinestetické uvědomování. Tato cvičení potřebují jen minimum náradí a místa. V syntetické části je uveden soubor vybraných průpravných cvičení ověřených na základní škole. Praktické ověření se ale bohužel kvůli covidu-19 nemohlo v praxi uskutečnit a bylo nahrazeno pouze formou dotazníku. Pro sledování a vyhodnocování byla vybrána (smíšená skupina žáků 7 třídy).

Klíčová slova: sportovní gymnastika, průprava, příprava, zásobník cviků, tělesná výchova

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Preparatory exercises for sports gymnastics usable in teaching physical education at primary schools

Author's first name and surname: Lenka Dočekalová

Field of study: Mathematics with physical education and sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The aim of this bachelor's thesis is to create a reservoir of preparatory exercises for gymnastics, which could be used in teaching physical education in primary schools. The partial goals are to process theoretical knowledge from the areas of sports training, gymnastics, physical exercises, and physical education. Furthermore, the use of modern means for awareness of body position, speed, pace, development of strength, reflections, jumps and flexibility, proper orientation in space, timing of movement and kinesthetic awareness. These exercises require only a minimum of tools and space. The synthetic part contains a set of selected preparatory exercises verified at primary school. Unfortunately, due to covid-19, the practical verification could not be carried out in practice and was replaced only by a questionnaire. A class (mixed group of seventh grade students) was selected for monitoring and evaluation.

Keywords: sport gymnastics, preparation, preliminary, stack of exercises, Physical Education

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

.....

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji vedoucímu svojí bakalářské práce PeadDr. Gustavu Bagovi, Ph.D., za odborné vedení, poskytnutou literaturu, věcné připomínky, cenné rady a pomoc při sestavování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat ZŠ v Kamenici, která mi umožnila alespoň částečné ověření gymnastické průpravy formou online ankety.

Obsah

1 Úvod.....	8
2 Metodologie.....	10
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	10
2.1.1 Cíl práce.....	10
2.1.2 Úkoly práce	10
2.1.3 Předmět práce.....	10
2.2 Použité metody práce.....	11
2.3 Rešerše literatury	12
3 Analytická část práce	16
3.1 Vybrané poznatky ze sportovní gymnastiky.....	16
3.1.1 Historie sportovní gymnastiky	16
3.1.2 Definice pojmu gymnastika.....	16
3.2 Sportovní trénink.....	19
3.3 Gymnastická příprava.....	21
3.3.1 Zpevňovací příprava	22
3.3.2 Podporová příprava	25
3.3.3 Odrazová příprava.....	26
3.3.4 Doskoková příprava	27
3.3.5 Rotační příprava	28
3.3.6 Rovnovážná příprava.....	29
3.3.7 Reakční příprava.....	30
3.3.8 Pohyblivostní příprava	31
3.3.9 Specifická silová příprava	34
3.3.10 Vytrvalostní příprava.....	37
3.4 Vybrané poznatky ze školní tělesné výchovy	38
3.4.1 Historie tělesných cvičení v počátcích lidské civilizace.....	38
3.4.2 Historické soustavy tělesné výchovy	39
3.4.3 Jahn-Eiselenův systém tělesné výchovy	41
3.4.4 Lingův Švédský tělovýchovný systém	42
3.4.5 Vývoj školní tělesné výchovy na území ČR.....	43
3.4.6 Výuka tělesné výchovy.....	45
3.4.7 Učitel a tělesná výchova.....	46
3.4.8 Tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu na druhém stupni ZŠ	48
3.4.9 Tělesná výchova ve školním vzdělávacím programu základní školy Kamenice.....	50
3.5 Tělesná zdatnost.....	52
4 Syntetická část práce	55
4.1 Zásobník průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku využitelných při výuce na základních školách	56
Zpevňovací a podporová příprava	56
Odrazová a doskoková příprava.....	59
Rotační a rovnovážná příprava	61

Reakční a pohyblivostní příprava	63
Specifická silová a vytrvalostní příprava	66
5 Vyhodnocení	69
6 Závěr.....	72
Referenční seznam literatury.....	74
Internetové zdroje	75
Seznam příloh	76

1 Úvod

Pohyb je jedním ze základních prvků sportovně pohybových aktivit, které hrají v životě člověka velmi významnou roli. Celkově přispívá ke zlepšení fyzické i psychické kondice. Sportování nám napomáhá k rozvoji všech pohybových schopností a dovedností, kam patří například rychlost, síla, obratnost a vytrvalost. Mezi nejvýznamnější sportovní disciplíny, které zajišťují rozvoj všestrannosti lidského těla, se pro svůj pohybový obsah vždy řadila a řadit bude sportovní gymnastika, jež se stala základem všech druhů sportů. Proto je důležité, aby děti již na základní škole procvičovaly všestrannou pohybovou přípravu.

Tato bakalářská práce je zaměřena především na různá průpravná cvičení pro sportovní gymnastiku, která by se mohla využívat při hodinách tělesné výchovy na základních školách. Dále je v ní zmíněno několik teoretických poznatků o gymnastice a o jejím vývoji, o sportovním tréninku dětí a mládeže, o školní tělesné výchově, její historii a rozvoji. Dalším tématem je tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu a ve školním vzdělávacím programu Základní školy Kamenice. V syntetické části se konkrétně zabývám zpevňovací, podporovou, odrazovou, doskokovou, rotační, rovnovážnou, reakční, pohyblivostní, silovou přípravu a okrajově zmiňuji i přípravu vytrvalostní. Tato práce by měla kantorům poskytovat zásobník cviků zaměřených na výše jmenované přípravy, což bude v praxi ověřeno na základní škole při hodinách tělesné výchovy.

V dnešní době se právě tato cvičení opomíjejí a zanedbávají, přestože jim na důležitosti přidává fakt, že většina dětí tráví příliš mnoho času s počítačem nebo telefonem na sociálních sítích a jediným místem, kde se s pohybem setkávají, jsou právě hodiny tělesné výchovy. Nedostatek cvičení může zapříčinit různé deformace páteře, vadné držení těla (krční a bederní hyperlordózu, hrudní hyperkyfózu, plochá záda, předsunutá držení trupu a skoliotické držení), nebo velmi častý je i výskyt nadváhy až obezity, kterými trpí zhruba jedna pětina dětí ve věku mezi jedenáctým až patnáctým rokem. Za velmi důležité považuji i to, aby si děti vytvořily návyky pro pravidelné sportovní aktivity již v útlém dětství.

Toto téma jsem si vybrala na základě pozitivního vztahu ke všem druhům sportů, ke gymnastice a ke zdravému životnímu stylu. Dále mě zajímalo, jak budou jedinci na základních školách zvládat základní průpravná cvičení. Konkrétně k tomuto

sportu jsem si vybudovala vztah už od malička, kdy jsem asi od první třídy začala navštěvovat kroužek sportovní gymnastiky v Příbyslavicích, což je vesnice nedaleko mého bydliště. V budoucnu rovněž uvažuji i o tom, že bych se ke gymnastice vrátila v roli trenéra. Moje zapálení pro tento sport mi vydrželo asi devět let, později se už moje priority rozbíhaly do jiných směrů např. k fotbalu. Ze své zkušenosti mohu potvrdit, že i nyní mi základní gymnastická průprava dává perfektní základ pro veškeré sportovní činnosti, jakými jsou fotbal, běh, různá posilování, protahování, lyžování, bruslení atd.

Myslím si, že by měl každý sportovec, a to nejen profesionální, ale i amatérský, správně zvládnout veškerou všestrannou pohybovou přípravu. Díky tomu pak lépe sportovec vybere správné řešení v určitých situacích, zlepšují se jeho odhady ve využití rychlosti, síly, vytrvalosti atd., plynule mění a navazuje pohyby, využívá dobré techniky a emočně se stabilizuje.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je navržení souboru průpravných cvičení ze sportovní gymnastiku využitelných v tělesné výchově na základních školách.

Dílčím cílem je ověřit použitelnost těchto cvičení v hodině tělesné výchovy na základní škole.

2.1.2 Úkoly práce

- Rešerše literatury k daným tématům
- Na základě studia literatury a konzultací s vedoucím bakalářské práce sestavit obsahovou náplň práce, která by modifikovala gymnastická průpravná cvičení pro využití v tělesné výchově na ZŠ
- Výběr souboru cviků pro zpevňovací přípravu, podporovou přípravu, odrazovou a doskokovou přípravu, rotační přípravu, rovnovážnou přípravu, reakční přípravu, pohyblivostní přípravu, silovou přípravu a vytrvalostní přípravu využitelných v jednotlivých částech hodiny TV
- Výběr základní školy pro ověření vhodnosti těchto cviků pro danou věkovou kategorii
- Vyhodnocení získaných údajů o vhodnosti těchto cviků na základě pozorování a ankety
- Závěry pro praxi – doporučení způsobu využití těchto cvičení v hodinách TV na ZŠ

2.1.3 Předmět práce

Předmětem práce bylo vytvoření přehledu průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku, který můžeme využít při výuce tělesné výchovy na základních školách.

Ověření bakalářské práce mělo probíhat na Základní škole v Kamenici u Jihlavy, bohužel však z důvodu celosvětového výskytu covidu-19 nebylo realizované. Její částečné ověření tudíž probíhalo alespoň formou dotazníku. Kamenice, s necelými dvěma tisíci obyvateli, je městys nacházející se v okrese Jihlava v Kraji Vysočina. První škola zde byla zřízena v roce 1556, ale umístění této školy není známo. Z roku 1574 jsou podobné záznamy, které opět zmiňují existenci školy. Roku 1728 obec přestavěla školu vybavenou novým vybavením. Tehdy se nejspíš nacházela v čísle popisném 41 – Dočekalovo pod starou školou. Nejdříve zde byla do roku 1788 jednotřídka, která byla

v dalších letech postupně rozšiřována na školu čtyřtřídní (1887), pětitřídní (1895) a šestitřídní 1909 (Kalný, 2005).

Slavnostní otevření nové budovy školy proběhlo v sobotu 2. 9. 1967 v místní Sokolovně za účasti všech kantorů, žáků a přátel školy a bylo spojeno s taneční zábavou (*Základní škola Kamenice: almanach k 50. výročí otevření nové školní budovy*, 2018).

V současnosti první a druhý stupeň školy navštěvuje celkem 243 žáků, ale celková kapacita školy činí 270 žáků. Na škole působí 18 učitelů. Ve školním areálu se nachází kromě hlavní budovy, ve které jsou všechny učebny, i tělocvična (sportovní hala), venkovní hřiště a sportovní areál na atletiku. Škola svým žákům poskytuje velmi pestrý výběr mimoškolních aktivit, jako např. besídky či akademie, projektové dny, zajímavé exkurze, návštěvy kulturních akcí, sportovní dny, školu v přírodě, výlety, adaptační kurzy, jarmarky, dílny a zahradní slavnosti (ČŠI, 2015).

2.2 Použité metody práce

Metoda je záměrný a cílevědomý postup, návod nebo jednání, jak získat správné poznatky, přesně vymezené myšlení a prostředek poznání, jímž se dosahuje určitého cíle, či řešení. Mezi typické znaky metody řadíme převážně souhrn logických i racionálních postupů a do jisté míry technických úkonů a operací. Také můžeme konstatovat, že vědecká metoda je jasně vymezený způsob poznávání jevů opravdové skutečnosti (Štumbauer, 1989). Rozlišujeme dva typy metod: kvantitativní a kvalitativní. Kvantitativní metody se zakládají na sběru a kvantitativním zpracováním dat. Kvalitativní se snaží chápat a porozumět.

Pro tuto bakalářskou práci jsem využívala metodu obsahové analýzy, která se uplatňovala v mnoha vědeckých oblastech.

V metodě obsahové analýzy nám jde především o získání co největšího počtu faktů z té oblasti, kterou se hodláme zabývat, a také o seznámení se současným stavem poznání v této oblasti. Za nejdůležitější a základní zdroj informací považujeme studium příslušné vědecké a odborné literatury. Dále kromě studia odborné literatury v podobě knih nebo různých časopisů můžeme využívat i spoustu dalších zdrojů (relevantní internetové zdroje, informační databáze). Práci nejčastěji zahajujeme tzv. předběžnou teoretickou analýzou. Užívání této metody obsahové analýzy by mělo vést k získání co největšího počtu informací z oblastí, kterými bychom se chtěli zabývat,

zkoumat je a seznámit s aktuálním stavem vědomostí ve zkoumané oblasti (Chráska, 2007).

Další metoda, která je využívána, se nazývá syntéza. Syntéza neboli skládání je spojování jednotlivých informací a částí v jeden určitý celek. Při syntéze se nejčastěji zabýváme sledováním vzájemných a podstatných souvislostí mezi jednotlivými složkami jevu či objektu. Syntézu považujeme za postup, během něhož formulujeme různé závěry na základě předchozích vysledovaných poznatků (Široký, 2011).

Syntézu a analýzu bereme jako dva opačné způsoby zkoumání, ale ve skutečnosti tvoří vzájemné doplnění, a tak je někdy můžeme dohromady nazvat analyticko-syntetickými postupy poznání. Díky tomuto poznatku dokážeme říct, že syntézu nemůžeme provést bez analýzy, a to samé funguje naopak (Široký, 2011).

V praktické části pro vyhodnocení využíváme především metodu pozorování a anketu. Metoda pozorování má vždy výběrový charakter. Je založena na sledování a následné analýze jevů, které můžeme vnímat našimi smysly. Považujeme ho za výzkumnou metodu pouze tehdy, je-li cílevědomé, záměrné, plánovité, soustavné, systematické a řízené. Mělo by být speciálně organizované a zaměřené na zkoumání určitých jevů (Maněnová & Skutil, 2012). Důležitá je i jeho objektivnost, kde nám může posloužit např. nějaký záznam jako zpětné prověření. V této práci se využívá konkrétně přímé a krátkodobé pozorování. Přímé znamená, že osoba dělající výzkum sleduje průběh činnosti osobně bez zprostředkování a krátkodobé je takové, které probíhá v rámci několika hodin, dní nebo měsíců (Pána & Somr, 2007).

Anketa je druh výzkumné techniky založené na dotazníku. Využíváme ho především ke zjištění názoru většího počtu lidí. Jedná se o nesystematický průzkum názorů obvykle u lidí, kteří nesplňují statistická kritéria. Anketa vyjadřuje názor pouze dotázaných, tudíž je nemůžeme zobecňovat, protože výběr dotazovaných nebývá reprezentativní. Odpovědi bývají zveřejňovány nejčastěji v plném znění tak, jak je respondenti uvedli (Strnadová, 2012).

2.3 Rešerše literatury

Tato bakalářská práce využívá metody obsahové analýzy a syntézy, pro jejíž charakteristiku byly použity převážně knihy: Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělené kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta, Chráska, M. (2007).

Metody pedagogického výzkumu, Praha: Garda a Široký, J. (2011). *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Brno: Computer Press. V praktické části se využívalo především pozorování a anketu, o kterých se zmiňuje kniha Maněnová, M., & Skutil, M. (2012). *Metodologie pedagogického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus. a Strnadová, D. (16. Březen 2012). *Čtenářská gramotnost a projektové vyučování*. Načteno z Školní časopis a techniky sociologického výzkumu – 4. díl – Mít, či nemít v časopise anketu?. Získáno 12. 4. 2021 z <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/medialni-vychova/mv-casopisy/techniky-soc-vyzkumu-4>.

Pro lehké nastínění místa ověření praktické části sloužil internetové zdroje: ČŠI. (11. březen 2015). *Portal: Základní škola a Mateřská škola Kamenice, okr. Jihlava, příspěvková organizace*. Získáno 2. 2. 2021 z <https://portal.csicr.cz/School/600117171>, Kalný, J. (13. září 2005). *Kamenice web: Kamenice z historie i současnosti*. Získáno 20. 1. 2021 z <https://www.kameniceujihlavy.cz/kamenice%2Dz%2Dhistorie%2Di%2Dsoucasnosti/d-9794/p1=7786> a knižní zdroj, nedávno vydaný almanach k 50. výročí otevření nové budovy školy: *Základní škola Kamenice: almanach k 50. výročí otevření nové školní budovy*. (2018). pro ZŠ a MŠ Kamenice, okr. Jihlava, přísp. org. vydala Astera G Jihlava., do kterého přispěla svými zkušenostmi celá řada absolventů školy.

Začátek analytické části práce je krátce o historii sportovní gymnastiky, jež sahá hluboko do středověku. Kořeny předpokladů ke vzniku novodobé gymnastiky sahají do období renesance. Zde čerpáme i ze slovenské zahraniční literatury Gajdoš, A., & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika história a súčasnosť*. Bratislava: Šport. Druhý zdroj pro historii se nazývá Zítka, M., & Skopová, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, který je využíván i v dalších částech práce a je z něj vzata i definice terminu sportovní gymnastika. Dále je zde zmíněno několik dalších charakteristik a popisů gymnastických cvičení od Kubička, J. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha : Karolinum, Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia a Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova. Gymnastiku dělíme do tří základních druhů – základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobik, o čemž hovoří opět dílo *Rytmická gymnastika a pohybová skladba* a webová stránka *Fakulta*

tělesné výchovy a sportu, Karlova Univerzita (2009). Základní gymnastika. Získáno 15. 11. 2020 z https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1323-version1-zakladni_gymnastika.pdf.

Práce se okrajově zmiňuje o sportovním tréninku, konkrétně o jeho složkách a sportovních trénincích dětí a mládeže. Pramenem k tomuto tématu jsou kniha Choutka, M. (1976). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství definující tento pojem i příslušné složky a Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neulus, F., Ješina, O., Hůlka, K., Viktorjeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého. Získáno 15. 11. 2020 z <https://publi.cz/books/148/Cover.html>. Druhá jmenovaná se zabývá spíše popisem konkrétních tréninků v příslušném věkovém rozmezí.

Další velká část práce se věnuje kapitole gymnastické průpravě a konkrétním přípravám. K tomu nám slouží prameny zabývající se gymnastikou a sportovní gymnastikou: Křištofič, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Garda., Zítko, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Garda, Zítko, M. (2005). *Všeobecná gymnastika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Vrabec, P. (2007). *Rovnovážný systém II*. Praha: Triton, Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada., Zítko, M., & Skopová, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, Havel, Z., & Hnízdil, J. (2009). *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita. Získáno 20. 11. 2020 z <https://publi.cz/books/51/index.html?secured=false#cover> a posledním zdrojem v této části je opět *Sportovní trénink I*.

Poslední část práce je věnována vybraným poznatkům ze školní tělesné výchovy. Nejdříve zmiňují historii tělesných cvičení v úplných počátcích lidské existence a historii soustav tělesné výchovy, kdy nejstarší systémy vůbec vznikaly v Číně, Indii, Egyptě, dále v Řecku – Sparta, Atény a v Římě. Hlavní historický zdroj jsou díla Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, a také Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita. Práce více rozebírá dva

konkrétní systémy Jahn – Eiselenův a Lingův Švédský, o kterých opět hovoří ve svém díle Kössl, Štumbauer a Waic. O vývoji školní tělesné výchovy na území České republiky jsem se nejvíce dozvěděla opět z Dějin tělesné kultury a z Kössl, J., Krátký, F., & Marek, J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*. Praha: Olympia. a *Gymnastická průprava sportovce*. K samotné výuce tělesné výchovy, její didaktiky a učitelích bylo využito poznatků z děl paní Vilímové - Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido a Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, dále Rychetský, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum a Dytrtová, R., & Marie, K. (2009). *Učitel příprava na profesi*. Praha: Garda. Tělesná výchova je na základní škole velice důležitá, proto se v MŠMT. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha. Získáno 20. 1. 2021 z http://www.msmt.cz/file/43792_1_1/ zmiňuje, jak by měly vypadat konkrétní tělovýchovné hodiny, co by měli žáci po absolvování výuky znát, zvládat, umět a chovat se podle toho. Z RVZ čerpá školní vzdělávací program, kterého je specifické to, že si jej každá škola vytváří sama podle svých možností. Tím pádem se k dalším zdrojům řadí i ŠVP základní školy v Kamenici Jelínek, J. (1. září 2016). *Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání: Vzdělání je sladký plod hořkého kořene*. Kamenice. Získáno 15. 1. 2021 z https://881c3c8e-805b-4eb3-a61b-c8bd02b3a2d5.filesusr.com/ugd/abdd79_5f5f1a9ad69a4126b06bfce57d18e35c.pdf.

Poslední teoretické poznatky lehce nastiňují tělesnou zdatnost, kdy je čerpáno ze třech zdrojů. První je už několikrát výše uvedená kniha *Základní gymnastika* a Vrba, J. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku: analýza vybraných ukazatelů*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD. A třetím významným zdrojem je webová stránka Jančík, J., Závodná, E., & Novotná, M. (2006). *Fyziologie tělesné zátěže: vybrané kapitoly*. Fakulta sportovních studií MU. Získáno 20. 12. 2020 z <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziio/texty/pr01.html>.

Pro syntetickou část posloužil jako jediný zdroj už výše jmenovaný školní vzdělávací program.

3 Analytická část práce

3.1 Vybrané poznatky ze sportovní gymnastiky

3.1.1 Historie sportovní gymnastiky

Prvopočátky gymnastiky sahají hluboko do starověku, až do dob Mezopotámie, antického Řecka a starověkého Říma. Slovo „gymnastika“ vzniklo z řeckého „gymnazien“, což můžeme přeložit jako cvičit nahý. To pochází z dob, kdy muži v Řecku sportovali nazí na stadionech. V období antiky můžeme slovem „gymnastes“ označovat bojovníka, ale také člověka, který se více zajímal a prováděl tělesná cvičení. Mohl to být člověk, který měl medicínské vzdělání. Gymnastiku považujeme za jedno z nejkomplexnějších cvičení, které můžeme provozovat. Zlepšuje celkově sílu, flexibilitu, koordinaci, rychlost a disciplínu. Tento sport velmi kladně podporuje soustředění, vyrovnanost a pozornost k detailům (Gajdoš & Jašek, 1988).

Ve středověku byla gymnastika úplně jiná než dnes. Dříve označovala všechny činnosti, které jakkoli zahrnovaly pohyb. Dnes by se tato středověká gymnastika dala označit za tělesnou výchovu. Patřily tam všechny druhy pohybů, např. běh, plavání, skok, hod diskem, hod oštěpem a zápas.

Gymnastika navazuje na tradice starověkých tělovýchovných systémů, které můžeme vidět již v období renesance u jednotlivých humanistů a filantropistů. V dílech tehdejších významných osobností (J. J. Rousseau, J. A. Komenský), která vychovávají mládež, lze nalézt vyzdvihování důležitosti cvičení pro vývoj a rozvoj člověka. Později v systémech tělesných cvičení můžeme pozorovat cíle, jakými jsou ovlivňování celkového zdravotního stavu člověka, výchovného a současně růstu sebevědomí obyvatelstva. Ke konci 18. století a během 19. století začínaly v Evropě komplexní gymnastické směry nebo systémy. Nejprve užívaný termín gymnastika, označující každou pohybovou aktivitu, byl postupem času a praxí tělesné kultury nahrazován mnoha novými termíny. Osamostatnila se například školní tělesná výchova, sport, pohybová reakce, léčebná gymnastika apod. (Zítko & Skopová, 2005).

3.1.2 Definice pojmu gymnastika

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví“ (Zítko & Skopová, 2005, s. 13). Je to záměrně pohybová činnost, která podporuje kultivaci pohybového projevu a

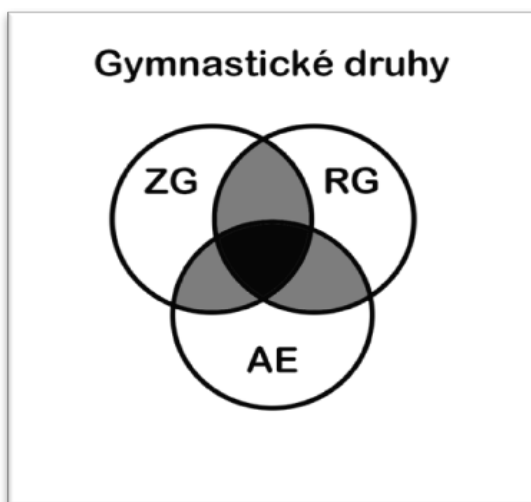
držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad k vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům a k pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka (Zítka & Skopová, 2005).

O gymnastických cvičení můžeme říci, že jde o otevřenou soustavu pohybových činností, které se vyvíjejí na základě lidských tvořivostí, tradic, vědeckých přístupů a také je v souladu s měnícími se a estetickými normami (Kubička, 1993).

„Termín gymnastika definujeme jako soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti v období zralosti a stárnutí. Gymnastika je druh pohybové činnosti zaměřené především na rozvoj esteticko-koordinačních schopností úzce souvisejících s formováním silových, pohyblivostních, rychlostních a vytrvalostních schopností v míře podřízené pedagogickým, zdravotním a sportovním cílům.“ (Demetrovič, 1988, s. 175)

„Gymnastiku nechápeme pouze jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale jako fenomén, který může ovlivňovat životní styl jednotlivce, uspokojovat jeho potřeby a současně je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost“ (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011, s. 4).

Můžeme ji rozdělit na tři základní druhy, které se částečně prolínají svými obsahy a vzájemně se ovlivňují – základní gymnastiku, rytmičskou gymnastiku a aerobik.



ZG – Základní gymnastika, RG – Rytmičská gymnastika, Ae- Aerobik

Obrázek 1. Gymnastické druhy (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011, s. 6)

Základní gymnastika se zaměřuje na základní gymnastická cvičení, na všestranný tělesný a pohybový rozvoj. Celkově představuje teoreticky a prakticky vypracovaný soubor všeobecně se rozvíjejících cvičení, který můžeme pozorovat v ostatních druzích gymnastiky i jiných pohybových aktivitách a sportech. Dále je nezbytnou součástí všech vzdělávacích programů na různých typech škol i sportovní přípravy mládeže ve většině sportovních odvětví. „Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka“ (Fakulta tělesné výchovy a sportu, Karlova Univerzita, 2009, s.9).

Základní gymnastika zahrnuje tyto oblasti:

- cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin)
- cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky aj.)
- cvičení na náradí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezký aj.)
- užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
- akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.)
- cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
- pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.).

(Fakulta tělesné výchovy a sportu, Karlova Univerzita, 2009)

Rytmická gymnastika je nejpropracovanější metodou hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením. Z hlediska charakteristiky obsahu ho nazýváme program cvičení s hudbou, kdy hudební předloha slouží k základnímu podnětu pro ztvárnění pohybu. Pro přípravu využíváme esteticko-koordinační dovednosti, které plynou z osvojování uvědomělého řízeného estetického a optimálně rytmizovaného pohybu. Mezi hlavní cíle řadíme formování kultivovaného pohybového projevu (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011).

V souvislosti s rytmickou gymnastikou hovoříme o těchto čtyřech základních částech:

- hudebně pohybová výchova (počítací doba, metrum, metrické modely, tempo,
- rytmus, dynamika, agogika, tektonika)
- cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, rotace, akrobatické tvary)

- cvičení s náčiním (švihadlo, míč, obruč, kužele, stuha, závoj, praporce, netypizované náčiní a pomůcky)
- taneční výchova (gymnastické aplikace různých tanečních technik, stylů a druhů tanců) (Novotná et al., 2011)

Třetím druhem je aerobik, který zahrnuje aerobní cvičení vyvolávající adaptační změny v organismu, zejména pak změny u hlavních svalových skupin podporujících pohyb. Aerobní zdatnost ovlivňuje především kardiovaskulární a respirační systém. „Tréninkový efekt je vyvoláván prostřednictvím opakování typických pohybových vazeb lokomočního, případně tanečního charakteru, doplněných periferními pohyby paží“ (Novotná et al., 2011, s. 6).

Všeobecně aerobik dělíme na:

- reakční (různé kroužky aerobiku, cvičení doma)
- komerční (aerobik ve fitness centrech)
- závodní (různé formy soutěží aerobiku)

3.2 Sportovní trénink

Ve sportovním tréninku můžeme dlouhodobě plánovat a organizovat celkový trénink, či jeho jednotlivé části tak, aby byla jeho účinnost co největší. Hlavní důraz klademe především na stanovení kvality a kvantity, a to tím, že jej správně dávkujeme. Tímto cílevědomě ovlivňujeme rozvoj organismu. Velmi důležité je neustále obohacovat a doplňovat stavbu tréninku novými teoretickými poznatky. Můžeme propojovat i zkušenostmi z praxe a tím se zlepšovat (Choutka, 1976).

Jako téměř v každém sportu, tak i ve sportovní gymnastice se vyskytují všechny složky sportovního tréninku. Míra zastoupení těchto složek je různá. Sportovní gymnastika má tyto složky:

- kondiční – je obecně zaměřena na celkový rozvoj pohybových schopností (síly, rychlosti, obratnosti, vytrvalosti, kloubní pohyblivosti)
- technická – účelný a ekonomický způsob řešení daného pohybového úkolu, zaměřuje se na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností
- psychická příprava – kultivace osobnosti sportovce, stanovení cílů, ideomotorický trénink

- taktická – účelný způsob vedení sportovního boje, výběr cviků, tato složka je velmi propojena se složkou technickou a psychickou

Sportovní trénink dětí a mládeže

Sportovní trénink dětí a mládeže považujeme za součást dlouhodobých procesů sportovní přípravy. Než dosáhneme vrcholné sportovní výkonnosti, může to trvat klidně i více než 10–12 let. Záleží také na specifikách určitých sportů. Sportovní tréninky dětí a mládeže můžeme rozdělit do tří etap. První je etapa sportovní předpřípravy, kdy se děti seznamují s konkrétním sportem. Druhá etapa se zabývá základním tréninkem a obvykle trvá těch 10–12 let. Poslední etapa trvající asi 13–17 let zahrnuje specializovaný trénink. Za základ považujeme adekvátní stanovení cílů a úkolů tréninku. Hlavním cílem tréninku dětí i mládeže je správné vytvoření předpokladů pro efektivní trénink a dosahování relativně maximálních výkonů v dalších etapách. Proto musíme ve vztahu k požadavkům sportovního výkonu brát v potaz hlavně somatický, fyziologický a psychosociální vývoj jedince. Tréninková a výkonnostní maxima jedinců jsou determinována rychlostí růstu kostry, nervové soustavy a vnitřních orgánů. Mezi primární východiska sportovního tréninku patří perspektivnost, všestrannost a respektování probíhajícího vývoje. Obsahově by měly být tréninky zaměřené na jednotlivé kategorie. Musíme zvolit optimální poměr všestranných a speciálních příprav. Tréninky dospělých by se měly od tréninků pro děti lišit. Příprava dětí probíhá v období biologického vývoje, který je charakterizován intenzivnějším růstem, nesynchronním vývojem orgánů i jejich funkcí, psychickým a pohybovým vývojem. Pokud nebudeme brát ohledy na tyto faktory, může dojít k poškození pohybového aparátu dětí nebo je zde riziko přetrénování (Lehnert et al., 2014).

U dětí ve věku od 6 do 9 považujeme za nejdůležitější vytvářet pozitivní vztah ke sportu a upevňovat návyk na pravidelnou pohybovou činnost. V tomto věku se nezaměřujeme na detaily, ale spíše na komplexní dovednosti a provozujeme společné soutěžení chlapců a dívek (v tomto věku mají stejnou výkonnost). Mělo by jít především o zábavu, nikoliv o vítězství. Děti ve věku 10–15 let by si už měly vytvářet návyky na sportovní tréninky. Tvoří se základy strategií a taktik ve spolupráci s ostatními jedinci. V tomto období začínají výraznější rozdíly ve výkonnosti mezi chlapci a děvčaty. Nastává zvýšený růst svalů, kostí a spojovacích tkání. Dále v pubertě probíhá rozvoj rychlosti. Při posilování preferujeme cviky komplexního charakteru

(zapojujeme velké svalové skupiny), později můžeme využívat i základní techniky cvičení s činkou, gymnastiku, core tréninky, úpoly atd. U dívek probíhá období rozvoje síly po růstovém spurtu v období menarche a u chlapců asi rok po růstovém spurtu. U mladistvých mezi 16–18 rokem výrazně narůstá velikost zatížení a ke konci tohoto období se tréninky začínají podobat tréninkům dospělých. Osifikace ale ještě není dokončena. Kládeme význam na taktické, psychologické a teoretické přípravy. Nyní se už provádějí veškeré aerobní i anaerobní aktivity (Lehnert et al., 2014).

3.3 Gymnastická průprava

V této bakalářské práci se zaměřuji především na kondiční a technickou složku sportovního tréninku, protože hlavní náplní mé práce jsou průpravná cvičení pro sportovní gymnastiku. Teorie i praxe nám říká, že nejefektivnější přípravou každého sportovce je gymnastická průprava. Čím všestrannější pohybovou přípravu člověk získá, tím lépe zvládá řešit konkrétní pohybové úkony.

Mezi cíle všestranné pohybové přípravy dětí patří:

- **Stabilizovat pohybové stereotypy, vytvořit a zautomatizovat kvalitní pohybové návyky.** – Důležitá je široká škála pohybových dovedností, která dětem dovoluje výběr optimálních řešení různých situací.
- **Rozvíjet senzorické schopnosti, rozvíjet vnímání poloh a pohybů.** – Neustálým procvičováním zlepšujeme funkci analyzátorů (vnitřní prostředí – např. informace ze svalů a šlach, vnější prostředí – např. odhad vzdálenosti). Tím se zkvalitňuje zpětnovazební kontrola pohybu, kdy díky informacím z receptorů korigujeme průběh a polohy pohybu. Zároveň s tím rozvíjíme anticipaci (předvídání pohybové reakce).
- **Formovat správné držení těla.** – To ovlivňuje polohu a funkci vnitřních orgánů (např. hyperkyfotické držení těla – kulatá záda – znemožňuje využití celé kapacity plic).
- **Rozvíjet kinestetickou diferenciaci.** – Díky neustálému procvičování se zkvalitňují rozlišovací schopnosti (např. příliš velký náklon, příliš brzký odraz, jak velkou silou působit atd.).
- **Rozvíjet koordinační schopnosti.** – Naučit se dávat dohromady pohyby jednotlivých tělesných segmentů a postupně zapojovat celé tělo, spojovat

pohybové akty a operace plynule bez křečí. Důležité je vnímat a respektovat pohybový rytmus.

- **Rozvíjet silové schopnosti.** – Mít takové silové schopnosti, abychom byli schopni provádět cílené pohyby celého těla a jeho segmentů. Dále je důležité zapojovat co největší počet příslušných svalových vláken (vnitrosvalová koordinace) v různých režimech.
- **Rozvíjet flexibilitu.** – Dosahování efektivního a technicky správného provádění pohybů s ohledem na estetiku pohybového projevu a zdravotní dispozice jedince.
- **Naučit se padat.** – Při tréninku se téměř nelze vyhnout nezdařilým pokusům, které mohou být i zdraví ohrožující. Proto je velmi důležité mít svoje pohyby pod kontrolou a umět tlumit různé pády (např. ztlumit pád po kotoulu; je to důležité pro všechny druhy sportů i pro civilní život).
- **Vytvořit kvalitní pohybovou základnu.** – Vybavit jedince širokou škálou pohybových zkušeností a učit děti vybírat optimální řešení vzhledem k individuálním pohybovým předpokladům, rozvíjet motorickou paměť a vybavit jedince základními taktickými vědomostmi.
- **Rozvíjet morálně volní vlastnosti.** – Koncentrovat se a stabilizovat psychické pochody, emoční výkyvy, rozvíjet kladný vztah ke sportu a vytvořit základy teoretické výbavy – děti by měly o pohybech přemýšlet (Křištofič, 2006).

3.3.1 Zpevňovací příprava

Hlavním účelem těchto pohybových činností je držet zpevněné tělo v obtížných a nepříjemných polohách a pohybech. Zpevnění celého těla umožňuje účelné použití fyzikálních zákonitostí, které se využívají v průběhu provádění poloh a pohybů. U zpevňovacích cvičení můžeme považovat za typickou komplexní tonizaci nervosvalového systému, která se nezaměřuje pouze na posilování určitých svalových skupin, ale na držení těla celkově. Jednoduše můžeme říct, že je to proces, kdy si uvědomujeme zpevňování a střed těla (který tvoří tělesnou osu) směrem ke končetinám. Správné pevné držení těla nám zjednodušuje vnímání našeho těla (kinestezii). Společně se zařazováním zpevňovacích cvičení bychom měli zároveň dělat také cvičení dynamického charakteru, u kterých se soustředíme pouze na rychlost našeho pohybu, kdy nebereme sebemenší ohled na zpevňování a držení těla. To kvůli

tomu, že pokud bychom delší dobu kladli velký důraz pouze na jednostranné zpevňovací cvičení, mohlo by dojít k nesprávnému nebo špatnému rozvoji právě dynamiky pohybového projevu (Křištofič, 2004).

Přínos uvedených cvičení můžeme vidět v těchto oblastech:

- **oblast zdravotní prevence** – dostatečné zpevnění nepřipouští např. nezdravé držení těla (zvětšení bederní lordózy při odrazech a doskocích), které se vyskytuje převážně u dětí, rozhodně není cílem těchto cvičení zmenšení fyziologického zakřivení páteře, ale důležitý je rozvoj způsobilosti páteře a aktivní ovládnutí pánevního sklonu.
- **oblast techniky cvičení** – jedině při správném a zpevněném držení těla je možné provádět např. mnohonásobné obraty kolem osy těla náležitou technikou (pirueta nebo skok s obratem o 360 stupňů).
- **oblast estetiky pohybového projevu** – je úzce spjata s uvědomováním si vlastního těla a se způsobilostí udržet zpevněné tělo bez nežádoucích souhybů, např. pohybovat jedním segmentem těla bez souhybů segmentů vytvářejících osu těla, což považujeme vzhledem ke konečnému estetickému efektu za velmi důležité (Křištofič, 2004).

Zásobník cviků:

Z lehu na zádech

- nohy máme pokrčené, s výdechem přitiskneme bederní páteř k podložce
- s výdechem postupně napínáme nohy na podložku, aniž by se bederní páteř odlepila od podložky
- hlava v prodloužení, ramena roztahujeme do šířky, vtažená žebra dovnitř
- zvednout trup a nohy pár centimetrů nad podložku
- zpevněné tělo, druhá osoba zvedne nohy, cvičící osoba leží pouze na lopatkách
- oporou patami o lavičku, vyrovnáváme úhel mezi nohama a trupem
- podsadit pánev, cvičenec se opírá o podložku pouze patami a rameny (měl by vzniknout oblouk)
- zvedání a vychylování zpevněného těla

- lež na zádech pokrčmo, boky zvedneme nad zem a jednu nohu dopneme tak, aby byla společně s trupem v přímce, paže podél těla, hlava mírný předklon, přeskokem vyměníme nohu (nesmí dojít k poklesu pánve)

Z podporu ležmo na předloktích = „hříbek“ a vzpor ležmo

- ve správné poloze držíme 10 vteřin (podsazená pánev, tah směřující k dolním končetinám, hlava v prodloužení páteře, paže na šíři ramen a pravidelně dýcháme)
- zanožujeme pravou nohu, totéž levou (nesmí dojít k prohnutí v páteři)
- ve vzporu ležmo zvětšujeme úhel mezi pažemi a trupem (ručkování)
- cvičenec je v podporu na předloktí – druhá osoba ho uchopí za kotníky a zvedne nohy do vzduchu
- různé varianty kliků

Z podporu ležmo vzadu na předloktích

- výdrž v rovné poloze – trup a dolní končetiny jsou v jedné rovině, hlava v mírném předklonu
- v rovné poloze přednožujeme nejdříve pravé i levé koleno, později natažené nohy, stále musíme držet celé tělo v jedné rovině (nesmí dojít k poklesu pánve)
- zvedání za paty pár centimetrů nad zem ve dvojici

Ve vzporu ležmo vzadu

- výdrž v rovné poloze – trup a dolní končetiny jsou v jedné rovině, hlava v mírném předklonu
- v rovné poloze přednožujeme nejdříve pravé i levé koleno, později natažené nohy, stále musíme držet celé tělo v jedné rovině (nesmí dojít k poklesu pánve)
- obrat do vzporu ležmo a zpět
- zvedání za paty pár centimetrů nad zem ve dvojici

Z lehu na břicho

- aktivace celého děla – obraty v lehu (válení sudů)

Ze sedu

- kolébka na záda a zpět

Ze stoje

- aktivace celého těla

- opakované poskoky snožmo s maximálním zpevněním těla (můžeme si vzít
 - i švihadlo)
- přítlaky – cvičenec vzpaží, druhá osoba působí tlakem shora na jeho ruce, nesmí dojít k prohnutí bederní páteře
- různé varianty vyvažování se ve stoji na rukou

3.3.2 Podporová příprava

Podporová cvičení v návaznosti na zpevňovací přípravu usnadňují vytvoření předpokladů pro odraz paží. Díky tomu, že spojení paží s trupem je relativně chatrnější než u dolních končetin a trupu, je zpočátku nutné zaměřit pozornost na zvyšování stupně síly paží a svalů, které fixují lopatky. Pro úhel mezi trupem a nohama je charakteristické to, že by se neměl nijak měnit. Odraz paží provádíme explozivní silou svalů ovládajících klouby ramenní, loketní, zápěstní a články prstů. Cvičení kladou velký důraz především na upevňování svalů ramenního pletence (Zítko & Chrudimský, 2006).

Zásobník cviků:

Vzpor ležmo

- ve vzporu ležmo ručkování dopředu a dozadu
- trakař – u nejjednodušší varianty držíme za stehna, později za bérce a nejtěžší za kotníky
- střídání poloh – vzporu ležmo a podporu ležmo na předloktí
- vzpor vzadu ležmo s napnutými chodily
- ve vzporu ležmo přitahování kolen k hrudníku
- ve vzporu ležmo zanožování střídavě pravou a levou
- výdrž ve vzporu ležmo
- jednooporové výdrže
- kliky, podsazená pánev
- výdrž v podporu ležmo na předloktí
- výdrž ve vzporu ležmo s rukama na medicimbalu
- v podporu ležmo na předloktí přitahovat kolena k vnější straně těla
- vychylování cvičence ve vzporu ležmo, druhá osoba ho drží za nohy a pohybuje s nimi

Vzpor stojmo

- ze vzporu stojmo ručkování do vzporu ležmo a zpět
- výdrž ve vzporu stojmo

Vzpor klečmo

- kliky, úhel v kolenou tupý
- výdrž v podporu klečmo na předloktí

3.3.3 Odrázová příprava

Za hlavní předpoklad dobrého provedení odrazu považujeme koordinaci svalové smyčky – trojhlavého svalu lýtkového, svalu kolenního kloubu (obzvláště čtyřhlavého svalu stehenního) a hýždových svalů. Odrazu se účastní i další skupina svalů, a to s funkcí stabilizační (čtyřhlavý sval bederní, vzpřimovače trupu atd.). Velmi významný pomocný pohyb ke správnému odrazu provádějí paže (Zítka & Chrudimský, 2006).

Cílem přípravy je zlepšení kondičních a koordinačních schopností pro správný odraz. Kvalitní odraz vychází ze současného zapojení svalů dolních a horních končetin v závislosti na tom, jaký druh skoku se chystáme provádět. Do cvičení přidáváme rozmanité modifikace přeskoků překážek a používáme různá náradí – trampolínu, švédskou bednu, lavičky, odrazový můstek nebo žebřiny. Z náčiní nejčastěji využíváme např. švihadla, tyče, velké či malé míče nebo obruče (Krištofič, 2006).

Dolní končetiny

Při odrazu dolních končetin je nejdůležitější extenze v kloubu kyčelním, kolenním a hlezenním. Určitě nám hodně pomůže, pokud využijeme současný koordinovaný pohyb obou paží a zpevníme celé tělo. Cvičenec dává do svého odrazu jen tolik potřebné energie, kolik je nutné pro určitý prvek.

Zásobník cviků:

- běh do schodů
- běh terénem
- nízké výskoky na místě
- vysoké výskoky na místě
- výskoky na místě na jedné noze
- skoky se skrčením
- skoky s přednožením

- skoky s roznožením
- výpony se zpevněným tělem
- výpony se zpevněným tělem a pohybem paží
- přechod z podřepu přes stoj do výponu
- z podřepu odrazem do boku z jedné nohy na druhou
- výskoky na bosu
- výskok na lavičku a z ní (můžeme použít i dvě lavičky na sobě)
- výstup na lavičku jednou nohou a následný odraz směrem nahoru
- opakované přeskoky přes různé překážky
- skoky přes švihadlo
- různé varianty skoků přes švihadlo
- různé varianty výskoků z můstku
- seskok z bedny na můstek a následný seskok
- seskok z bedny na můstek a skok do lehu na břiše
- výskoky na velké nebo malé trampolíně

Horní končetiny

Pro odraz horních končetin je důležitá explozivní síla paží a pevnost ramenního pletence.

Zásobník cviků:

- kliky s odrazem
- ze vzporu ležmo na dlaních se postupně přesouváme do vzporu ležmo na prstech
- ve stoji na rukou poskoky souruč
- vzpor ležmo o zeď a následné odrazy
- vzpor ležmo o zeď na jedné ruce a následné odrazy
- ze stoje čelem ke zdi ruce vzpažit a následně pád proti stěně a odraz rukama zpět do stoje

3.3.4 Doskoková příprava

Při doskoku je důležité utlumit kinetickou energii padajícího těla. Důležitou roli také hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti (Zítko, 2005). Důležitým cílem je přesný a pružný dopad, obzvláště ze zdravotního hlediska.

Správný doskok by měl být do paralelního postavení oběma nohama, mírného podřepu a přes špičky na celá chodila. Směr kolen je stejný jako směr špiček. Paže pomáhají vybalancovat polohu

Všechny výše jmenované cviky na odrazovou průpravu by měly být zároveň i na doskokovou průpravu.

- seskok z vyvýšené plochy s bezpečným doskokem

3.3.5 Rotační příprava

Hlavní úkol rotační přípravy je naučit cvičence roztáčet svoje tělo v prostoru kolem výškových os (skoky s různými obraty), pravolevých os (kotoul), předozadních os (přemet stranou), nebo současně kolem více os. Na orientaci v prostoru se podílí mnoho orgánů lidského těla – hlavně pak centrální nervová soustava a smyslové orgány (vestibulární, zrakový, proprioceptivní, taktilní, apod.) (Křištofič, 2004).

Úkoly rotační průpravy můžeme shrnout následovně:

- rozvoj schopnosti orientace v prostoru
- rozvoj schopnosti posouzení rychlosti otáčení kolem os
- rozvoj schopnosti najít a udržet nejvýhodnější postavení těla, jeho segmentů při rotacích
- porozumět technice otáčení (primární a sekundární rotace atd.)

Různé změny prostředí mohou rotační průpravu značně ztížit. Vhodné je při cvičení rovnoměrně střídat strany (Zítka & Chrudimský, Akrobacie, 2006).

Zásobník cviků:

- chůze a běh na místě s rychlými změnami směru
- rotace horní poloviny těla, kdy dva cvičenci stojí zády k sobě a podávají si nějaký předmět
- skoky na místě s obratem o 45, 90, 180 a 360 stupňů
- seskoky z výšky s obratem o 45, 90, 180 a 360 stupňů
- vyhození míče, obrat a následné chycení míče
- kolébka
- kolébka do stoje
- válení sudů
- válení sudů z šikmé plochy

- kotoul vpřed
- kotoul vzad
- několik po sobě jdoucích přemetů stranou (vpravo i vlevo)
- několik po sobě jdoucích přemetů vpřed
- chůze ve stoji na rukou a obraty
- výmyk na hrazdě
- obraty ve visu na hrazdě
- toče vpřed a vzad
- výskoky na trampolíně s obraty
- výskoky na trampolíně do sedu a s obraty
- ve svisu na kruzích roztočení cvičence, který roznožením a snožením koriguje rychlost
- ve svisu na kruzích rotace cvičence
- ve svisu na jednom kruhu točení

3.3.6 Rovnovážná příprava

Rovnovážná schopnost znamená udržet tělo, nebo alespoň jeho části v poměrně labilní, rovnovážné poloze a tuto polohu, pokud je narušená vlivem vnějších sil, obnovit. Tato schopnost nejvíce závisí na činnosti vestibulárního aparátu. Dobrou rovnovážnou schopnost má člověk, který dokáže reagovat na různé výkyvy včas a rychle změnou tonu určitých svalových skupin, či vyrovnáním pohybů různých částí těla (Měkota & Novosad, 2005).

Na udržení rovnovážného systému se podílejí všechny analyzátory. Největší vliv má vestibulární analyzátor ve vnitřním uchu.

Analyzátor nám dává informace o poloze našeho těla, jeho částí v prostoru, o zrychlení, popřípadě zpomalení přímočarého či otáčivého pohybu. Podle funkce jej můžeme rozdělit na čidlo statické, díky kterému vnímáme polohu, a čidlo kinetické pro vnímání pohybu (Vrabec, 2007).

Zásobník cviků:

- chůze po čáře
- chůze ve výponu po čáře
- stoj na jedné noze

- stoj na jedné noze se zavřením očí
- při stožení na jedné noze si dvojice nahrávají míč
- váha předklonmo
- dřep na jedné noze
- přednožování, unožování a zanožování jedné nohy
- v sedu uchopíme rukama obě nohy za paty, ty natáhneme a balancujeme
- v sedu zvednout obě nohy nad zem, ruce překřížené na ramenech
- skok na jednu nohu do výponu, výdrž 3 vteřiny a následně přeskok na druhou nohu opět do výponu s výdrží
- vzpor klečmo na pravé, levá vzpažit
- vzpor klečmo na levé, pravá vzpažit
- vzpor ležmo na jedné ruce
- podpor na předloktí na pravé, nebo na levé straně
- chůze po otočené lavičce
- dva cvičenci na otočených lavičkách si hází míčem
- stoj na medicinbalu
- stoj na jedné noze na medicinbalu
- stoj na bosu nebo na balanční podložce
- dřepy na bosu nebo na balanční podložce

3.3.7 Reakční příprava

Na základě reakční přípravy můžeme rozvíjet rychlé a správné reakce na konkrétní podněty. Součástí přípravy jsou celostní pohyby i pohyby jednotlivých segmentů. Nejde pouze o začáteční startovní reakci, ale i o výběr rychlosti a způsobu provedení následujících pohybových úkolů. Reakční příprava obsahuje i komplex funkcí zahrnující vnímání situace, její vyhodnocení a konečnou pohybovou reakci. Je dobré častěji obměňovat zadání pohybových úkolů, v nichž je nutné provádět rychlý výběr z více možností, kterým se mění podmínky i různé spouštěcí podněty. Stejně jako ostatní přípravy, tak i rozvoj reaktivity můžeme zakomponovat do každodenního života (Krištofič, 2004).

Zásobník cviků:

- stoj, na daný signál plníme různé úkoly (př. leh, sed, klek)

- chůze, běh, na daný signál plníme různé úkoly (př. leh, sed, klek)
- na signál vystartovat
- skoky přes švihadlo
- dva točí jedním dlouhým švihadlem, třetí osoba skáče nebo probíhá
- jedna osoba drží tyč, na signál ji pouští, druhá osoba tyč chytá jednou rukou
- přihrávky míčem
- klek, před sebou různý počet barev, na výzvu se dotýkáme konkrétních barev

3.3.8 Pohyblivostní příprava

Cílem pohyblivostní přípravy je zajišťování kvalitního rozsahu pohybu ve všech kloubních spojeních. Důležité je zvyšovat úroveň statické pohyblivosti a funkční způsobilosti. Kloubní pohyblivost často bývá v odborných časopisech a literatuře též nazývána jako flexibilita. Můžeme ji také vnímat jako způsobilost provádět různé pohyby ve velkém rozsahu. Když má někdo omezený kloubní rozsah v určitém kloubu, může to být limitující faktor pro některé pohybové úkony, nebo to může být ukazatel svalových dysbalancí. Na základě různých diagnostik můžeme posoudit úroveň kloubní pohyblivosti (Nelson & Kokkonen, 2009).

Kloubní pohyblivost je jednou z pohybových schopností, které ovlivňují celkovou hybnost systému člověka. Na rozsahu kloubních pohybů se podílí několik činitelů:

- anatomická stavba kloubů
- síla svalů zajišťující pohyb v kloubu
- napětí a uvolnění svalů
- aktivita reflexního systému svalové činnosti
- aktuální psychický stav cvičence
- celková únava
- biologický věk
- kvalita rozcvičení
- teplota prostředí aj. (Zítka & Skopová, 2005)

Rozvoj flexibility rozdělujeme na:

- aktivní – můžeme dosáhnout maximálních poloh aktivní svalovou kontrakcí (švihy, opakované hmity)
- pasivní – je dána vnějšími silami (gravitační síla, dopomoc partnera)

- dynamická – dosažení maximálního rozsahu normální nebo rychlou rychlostí
- statická – dosažení maximálního rozsahu pomalou rychlostí

Hlavní zásady rozvoje pohyblivosti:

- zahřátí a kvalitní rozcvička
- kombinace uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení s využíváním pouze vlastního těla (protahování provádíme zvolna do příjemného pocitu – mírného napětí)
- nesmí se přesáhnout práh bolesti
- pokaždé není možno dosáhnout maximální polohy
- zaměřujeme se na protahovanou oblast těla a pravidelně dýcháme
- začínáme s protahováním nejméně flexibilní části těla
- u statických cvičení provádíme výdrže v krajních polohách až na 60 sekund
- v jednom tréninkovém bloku je komplex 8–12 cvičení pro různé klouby
- zásada cvičit méně, ale častěji (Zahradník & Korvas, 2012)

Posuzování kloubní pohyblivosti

O kloubní pohyblivost, a to především pohyblivost kyčelních kloubů, ramenních kloubů a páteře, je třeba neustále pečovat. Samozřejmě při tvorbě cvičebních programů nesmíme zapomenout i na další kloubně svalové jednotky, neboť cílem našich cvičebních programů je harmonicky rozvoj celého těla. Uvádíme orientační posouzení vybraných kloubně svalových jednotek a posturálních svalů, které mají obecnou tendenci se zkracovat (Zítka & Skopová, 2005).

Rozvoj pružnosti páteře

- stoj spatný, rolujeme do hlubokého ohnutého předklonu (Thomayerova zkouška)
- široký stoj rozkročný, předklon a záklon
- široký stoj rozkročný, úklon
- v sedu na židli hluboký ohnutý předklon
- sed roznožný, předklon
- vzpor klečmo – vyhrbíme se a prohne se
- leh na zádech – vyrolujeme do sedu (nebo předklonu) a zpět
- různé varianty mostů

Rozvoj pružnosti krční páteře

- předklon hlavy – obě ruce ji přidržují v týl
- úklon hlavy na pravou stranu – pravou rukou ji přidržujeme, to samé na druhou stranu
- ruce v týl – hlavu pomalu otáčíme z jedné strany na druhou, v krajních polohách můžeme zakývat nahoru a dolů

Rozvoj pohyblivosti ramenního kloubu

- stoj spatný, ruce upažené a bočními kruhy vzpažíme a zpět
- kruhy celýma rukama
- hmitání rukama
- ze vzpažení rukou opakované švihy zpět do vzpažení
- stoj spatný, ruce spojíme za zády a provádíme předklon, ruce jdou také k zemi
- výkruty se švihadlem
- stoj čelem k žebřinám, vzpažíme, předkloníme se a uchopíme vyhovující příčku, dopomoc může protlačovat ramena
- vis na žebřinách nebo hrazdě

Rozvoj pohyblivosti v zápěstí

- flexe, extenze v zápěstí
- kroužení zápěstím
- propleteme prsty na pravé i levé ruce a provádíme kroužky v zápěstí
- vytrásání zápěstí
- ohnutá zápěstí tlakem proti sobě
- odrazy zápěstí o stěnu
- různé varianty stoje na rukách
- různé varianty vzporů na rukách

Rozvoj pohyblivosti kyčelního kloubu

- krouživé pohyby pánví
- stoj na jedné noze, druhá je ohnutá v koleni a vytáhneme ji směrem k sobě
- stoj na jedné noze, druhá je ohnutá v koleni a děláme kruhy
- stoj na jedné noze, druhou šviháme do přednožení, zanožení povýš (přidržíme se žebřin)

- stoj na jedné noze, druhou šviháme do unožení (přidržíme se žebřin)
- stoj rozkročný a provádíme hluboké dřepy
- ve stoji rozkročném převádíme váhu z jedné strany na druhou
- široký sed roznožný, vzpažíme a provádíme předklon, můžeme hmitat
- v lehu na zádech zvedneme nohu, dopomoc lehce tlačí nohu k hrudníku – spodní noha musí být napnutá

Rozvoj pohyblivosti hlezenního kloubu

- stoj spatný, kroužky v kotníku jednou nohou
- sed, kroužky v kotníku
- sed, flexe a extenze v kotníku
- sed, flexe a propneme kolena (špičky se zvednou nad zem)
- sed na patách (na nártách)

3.3.9 Specifická silová příprava

Pro konání všech druhů pohybu je nutná svalová aktivita, respektive síla (síla je příčinou změny pohybového stavu). Není důležitá maximální síla, ale jen takové množství a hlavně její rozložení v čase, abychom mohli splnit pohybový úkol co možná nejpřesněji (Křištofič, 2004).

Nejvíce bychom se měli zaměřovat na velké svalové partie, jakými jsou svaly zádové a břišní oblasti, svaly kyčelního kloubu a pletence ramenního.

Zásady posilování mládeže:

- vždy respektujeme hlavně biologický, popřípadě kalendářní věk
- volíme všestranná a pestrá cvičení, která zatěžují harmonicky celý pohybový aparát (obecná silová příprava)
- činnostem, které se zaměřují na rozvoj svalové síly, musí vždy předcházet dokonalé rozcvičení
- upřednostňujeme posilování svalů, které se nacházejí na tzv. svalovém korzetu páteře
- kombinujeme obecnou silovou přípravu s cíleně zaměřeným posilováním (kompenzační posilování pro správné držení těla)
- posilujeme převážně s hmotností vlastního těla (při zařazení přídavných zatížení musí velikost zátěže dovolit bezchybně zacvičit 12-15 opakování v jedné sérii)

- postupujeme od velkých svalových skupin k těm menším
- volíme cvičení, která nepřetěžují páteřní spojení (neprovádíme dřepy s činkou na ramenou, přitahy v předklonu apod.)
- upřednostňujeme dynamická a vedená cvičení před statickým
- využíváme metodu posilování svalových antagonistických dvojic
- při cvičení musíme dýchat co nejpřirozeněji (nezadržujeme dech)
- po silové přípravě musí následovat uvolňovací a protahovací cvičení (Zítko & Skopová, 2005)

Metody rozvoje silových schopností:

Metoda maximálních úsilí – Tato metoda je založena na překonávání největších odporů (95–100 % maxima). Rychlost pohybu je malá a počet opakování 1-3.

Metoda statická (izometrická) – Metoda využívá statická cvičení, působení proti pevnému oporu a svaly pracují v izometrické kontrakci. Svalová činnost zaměřená proti pevné opoře po dobu 5-12 sekund s postupným zvyšováním úsilí. Nejčastěji vybíráme 4-5 různých cviků po třech opakováních.

Metoda brzdivá (excentrická) – Překonáváme nadhraniční odpory (120–150 % absolutní svalové síly). Jde převážně o excentrickou práci s nutnou dopomocí. Opakujeme 3–5krát.

Metoda opakovaných úsilí – Definujeme ji jako několikrát opakované cvičení s nemaximálním odporem a nemaximální rychlostí. Opakujeme 8–15krát => největší hypertrofie (zvětšení) svalů.

Metoda intermediární – Tato metoda spojuje v průběhu cvičení izotonickou a izometrickou kontrakci. Nejdříve začínáme dynamickým pohybem, po kterém následuje výdrž asi 5 vteřin a dokončení pohybu.

Metoda izokinetická – Klade stejné nároky na svalové úsilí ve všech bodech pohybu. U expandérů vyvíjíme největší sílu na konci pohybu, naopak u břemen dojíždíme setrvačností. Opakujeme 6–8krát po 5–8 sériích.

Metoda silově vytrvalostní – Je charakteristická velkým počtem opakování (20–50krát) často až do vyčerpání. Velikost odporu je nižší, činí asi 30–40 % maxima. Dělíme ji na: **anaerobní silové zatížení** – vyšší rychlost i zátěž, do 90 vteřin, interval odpočinku 1:2–4; **aerobní silové zatížení** – nižší rychlost i zátěž, nad 90 vteřin, interval odpočinku 1:1.

Metoda opakování – Základní charakteristikou metody je střední velikost odporu (30–60 % maxima), dále vysoká rychlost pohybu a počet opakování 6–12.

Metoda kontrastní – Metoda kombinuje dvě předchozí metody, a to metodu opakovaných úsilí s metodou rychlostní. Střídáme různé rychlosti pohybu a počty opakování. Nejčastěji uvažujeme rozpětí 30–80 % maxima, počty opakování 5–10.

Metoda plyometrická – Cílem je vytvářet specifické podmínky pro mohutnou a maximálně rychlou výbušnou kontrakci. Máme dvě možnosti navození přepětí: pád břemene a speciální zařízení s uvolněním odporu. Provádíme 2–4 série po 5–10 opakováních.

Metoda kruhová – Podle předem připraveného pořadí cviků procházíme různá stanoviště. Vhodný počet je 6–12 stanovišť a 1–4 okruhy. Délka cvičení se vyjadřuje buď počtem opakování nebo časem.

Metoda elektrostimulace – Od ostatních metod posilování se odlišuje tím, že se při ní vylučuje vodní složka a kontrakce svalu je podněcena elektrickými impulsy zprostředkovanými elektrodami na povrchu svalu. Díky tomuto svaly rychleji regenerují (Havel & Hnízdil, 2009).

Cviky na břicho

- leh – sed
- leh na zádech, nohy opřeme o zeď – s výdechem zatínáme břišní svaly, s nádechem povolujeme
- leh na zádech, nohy natažené směřují do stropu (dopomoc stojí vedle hlavy cvičence, pohybuje s jeho nohama dolů a do stran)
- výdrž ve vzporu ležmo
- stoj rozkročný, úklony na obě strany
- svis zády k žebřinám – opakované přednožování
- leh pokrčmo, ruce v týl, postupný předklon hlavy a hrudní předklon (lopatky jsou oddáleny od země)
- leh, přednožit, ruce podél těla – nohy spouštíme na 45 stupňů (výdrž v dané poloze)
- leh, skrčit přednožmo – postupně odvíjíme pánev a bederní část páteře
- leh, skrčit přednožmo – hrudní předklon s otáčením trupu, ruce v týl

- leh na zádech – jízda na kole
- sed – náklon těla vzad, ruce zkrřížit na ramena, výdrž 20 vteřin

Cviky na hýždě a nohy

- leh, přednožit – stahem svalů zvolna vytáhnout obě nohy, pak střídavě
- leh na břicho – zanožujeme pravou (levou) nohu alespoň na 10 stupňů
- leh na pravém (levém) boku – unožujeme levou (pravou) na 40 stupňů, držíme v dané poloze alespoň 20 vteřin
- široký stoj rozkročný – pomalý dřep (podřep)
- stoj spojný – výpady vpřed, vzad a stranou
- stoj spojný – pádem vzad do kolébky a vztyk
- podřep – unožujeme, zanožujeme a přednožujeme
- podpor na předloktí klečmo, zanožujeme pravou (levou) nohu
- vzpor klečmo zánožný levou, zanožit levou

Cviky na záda a ramena

- kolébka
- vzpor klečmo, vyhrbíme se a prohne se
- leh na břicho – ruce upažíme a krčíme je tak, že dáváme lokty k sobě (lopatky), hlava opřená o podložku
- leh na břicho – ruce upažíme a hmitáme s nimi nahoru a dolů
- leh na břicho – rukama provádíme prsové ruce (plavání)
- leh na břicho – hrudní záklon s pootočením trupu
- leh na břicho – zanožování pravou a levou nohou
- stoj rozkročný, ruce upažit, předloktí vzhůru – tlakem přitahujeme lokty k sobě (lopatky)
- stoj rozkročný, ruce vzpažit, předloktí vzhůru – otáčení trupu a následný předklon
- sed roznožný, vzpor sedmo roznožmo vně

3.3.10 Vytrvalostní příprava

Vytrvalost jako kondiční pohybovou schopnost velmi často spojujeme s dlouhodobým vykonáváním pohybové činnosti v určité intenzitě a se schopností odolávat únavě. Její význam proto vzrůstá s dobou trvání sportovního výkonu. Ve sportovních hrách, úpolech a dalších sportech hraje vytrvalost důležitou roli zejména

v prevenci vzniku únavy, která je logicky doprovázena snížením intenzity činnosti, pozornosti, přesnosti a vede ke zvýšenému riziku zranění. Současně je důležitým činitelem, který ovlivňuje zatížitelnost a zotavovací procesy u sportovců. Vytrvalost můžeme definovat jako schopnost udržet požadovanou intenzitu pohybové činnosti delší dobu bez snížení její efektivity (Lehnert et al., 2014).

Vytrvalost můžeme rozvíjet různými hrami, při kterých využíváme běh.

Pohybové hry

- honičky – jednotlivci, dvojice, trojice na celém nebo ohraničeném prostoru
- závody – jednotlivci, štafety, v kruhu, v řadách
- hry s nářadím – překážkové dráhy, manipulace s nářadím (lavičky, bedny, můstky, žíněnky, trampolíny, kozy, žebřiny, atd.), využívání náčiní (míče, švihadla, tyče, obruče, atd.)

3.4 Vybrané poznatky ze školní tělesné výchovy

3.4.1 Historie tělesných cvičení v počátcích lidské civilizace

Kdysi dávno v minulosti byl člověk především součástí přírody. Kultivací instinktivních činností a různých her dohromady s prací a s vyvíjejícími se náboženskými teoriemi docházelo k postupnému vyčleňování se člověka z říše živočišné. Od pasivního sběru potravin postupně přecházíme k aktivnějším formám obživy, a to k lovu, později, po ochočení prvních zvířat, k pastevectví a v neposlední řadě k zemědělství (Kössl, Štumbauer, & Waic, 2018).

Základem byly člověku přirozené pohyby, jakými jsou chůze, běh, skoky, překonávání překážek, plavání a pozdější kultivovanější pohyby se zbraní, jízda na koni a na lodi. Dívky i chlapci procházeli stejnou výchovou. V případě chlapců, kteří se měli stát budoucími lovci a válečníky, byla příprava intenzivnější a postupně i specializovanější. V samotných počátcích lidské společnosti byla příprava relativně krátká, neboť už každé malé dítě se muselo aktivně podílet na obživě kolektivu. Výcvik pak pokračoval a vrcholil v době pohlavního dozrávání, kdy proběhly tzv. iniciační slavnosti (zkoušky dospělosti), které prokazovaly fyzickou zdatnost a schopnost zabezpečovat všechny potřeby svého života. Nejdříve se na výchově dětí podíleli prakticky všichni dospělí, později se jí zabývali především nejzkušenější členové rodu.

Výchova dostávala řád a systém, členila se (budoucí náčelníci a později knížata či králové procházeli velmi náročnou výchovou), aby se nakonec v dalším období postupně institucionalizovala (zde hovoříme o výchovných zařízeních) (Kössl et al., 2018).

3.4.2 Historické soustavy tělesné výchovy

(Kössl et al., 2018) považují za jednu z nejstarších soustav tělesné výchovy soustavu vytvořenou Číně. Již podle tradice císař Chuang-ti v roce 2 689 př. n. l. vytvořil systém léčebné a zdravotní gymnastiky, zvaný Kung-fu (Umělec-muž). Základ tvořila prostná cvičení (stoje, úklony, pohyby paží a nohou, sed a pohyby v sedu, leh a cvičení v lehu a dýchací cviky). Systém rozšiřovali především kněží, kteří byli také prvními lékaři. Nejvýznamnějšími centry rozvoje systému byly kláštery. Systém byl ovšem plně rozvinut a zkonkretizován teprve v 5. století n. l. Chuang-ti prý také zavedl pro svoje vojáky cvičení s míčem – kopanou. V armádě se velká pozornost upínala na lukostřelbu a jízdu na koni. Již v průběhu 1. tisíciletí př. n. l. se v Číně prováděl složitý systém zkoušek duševní a fyzické zdatnosti (jako podmínka pro postup v úřednické kariéře). Začal se praktikovat i samostatný systém zkoušek fyzické zdatnosti pro vojáky. Byl tvořen z lukostřelby, jízdy na koni s bodáním kopí do atrapy lidské postavy, ze vzpírání železné tyče a nošení 30 kg těžkého závaží nad hlavou na vzdálenost 20 metrů. Číňané měli také povědomí o masážích, které využívali jako prostředek pro rozvoj tělesné zdatnosti a jako léčebnou metodu. Dále zde byl rozšířen systém gymnastických cvičení především pro staré lidi zvaný Šenga, který se cvičil vsedě nebo vleže.

Už v Indii se od 3. tisíciletí př. n. l. využívalo tělesných cvičení pro přípravu vojáků, pro udržení zdraví a jeho obnovu. Rady, které se týkaly tělesných cvičení, můžeme najít i v důležitých svatých knihách véd, zvl. v Ajurvédě. V Indii se uplatňoval minimálně od 6. století př. n. l. požadavek harmonické a všestranné výchovy. Výchovný systém (jakýsi desetiboj) obsahoval pět disciplín fyzických a pět duševních. Skládal se ze skoku, boxu, šermu, zápasu a plavání, dále z výkladu starých děl, znalosti rostlin a zvířat, psaní, znalosti gramatiky a matematiky. Podle tradice si musel v tomto desetiboji vybojovat princ Siddhártha (příští Buddha, tj. Osvícený) okolo roku 500 př. n. l. svou ženu princeznu Gopa. V 2. tisíciletí př. n. l. se v Indii zrodil také systém Jógy, jenž byl definitivně kodifikován ve 3. století př. n. l. v Patandžalioho radžajóze (královské józe) zachované v díle Jógasútra. Usiluje o dokonalost těla i ducha pomocí příkazů, zákazů, dechových cvičení, koncentrace, meditace a různých jógových pozic. Indickou

tělovýchovu doplňuje velká péče o hygienu těla a o masáže. Z tělesných cvičení se Indové zabývali zvláště zápasem, šermem holí, lukostřelbou a pozemním hokejem. Oblíbené byly i býčí zápasy (Kössl et al., 2018).

I v Egyptě byla tělesná výchova velmi podstatnou složkou výchovy. Rozvoji tělesné zdatnosti přikládali důležitý význam již od útlého dětství. Zvláště dobrá tělesná kultura Egypta byla proslavena díky vyobrazením, jež se dochovaly na stěnách egyptských hrobek, chrámů a v zachovaných papýrech. Děti se učily běhat, plavat, zápasit, skákat a hrály celou řadu pohybových her. Dospělí rádi provozovali oblíbené aktivity, například šplh, lov, plavání, přetah lanem, veslování, zápas, šerm a lukostřelbu. Velmi důležitý byl pro Egyptány v jejich životě i ve výchově tanec. Mezi nejoblíbenější pohybové aktivity patřila i akrobatická cvičení a gymnastika. Zvláště kvalitní úrovně a dokonalosti dosahoval v Egyptě zápas, který je egyptským sportem číslo jedna dodnes. Egyptský vliv můžeme pozorovat na Krétě a ve Fénicii, ale také i v samotném Řecku (Kössl et al., 2018).

Samostatnou kapitolu ve vývoji tělesné výchovy tvořilo starověké Řecko. Konkrétně jeho dva výchovné systémy – systém spartský a aténský. Oba systémy měly ekonomické a politické základy, na kterých byly oba státy vybudovány. Sparta byla spíše zemědělským státem a plně se odkazovala na práci původních obyvatel Heliótů (otroků). Jejich systémy se zaměřovaly na výchovu tvrdých, nekompromisních a bezohledných bojovníků, spjatých s vypjatým vlastenectvím a pokrevním přátelstvím. Těžištěm jejich výchovy byla tělesná cvičení, vojenský výcvik a otužování. Zmiňovaná cvičení často doplňovala hudba, sborový zpěv a tanec podporující hlavně bojového ducha. Naproti tomu Atéňané považovali za vrchol lidského snažení harmonický rozvoj tělesných i duševních schopností. Do historie tak vstupuje ideál tělesné a duševní vyrovnanosti – kalokagathie. V nejdokonalejší podobě se řecká tělesná výchova projevovala ve starořeckých soutěžích, především však v okázalých a velmi významných olympijských hrách. Hry získaly název podle posvátného střediska Olympia na Peloponesu, kde probíhaly jednou za čtyři roky k počtě boha Dia od roku 776 př. n. l. do roku 393 n. l. V době přípravy a konání vlastních her (asi tři měsíce) se vyhlášoval mír mezi řeckými kmeny a obcemi. Hry se často spojovaly s náboženskými obřady a oběťmi Diovi. Olympijské hry se nejdříve skládaly pouze z jedné disciplíny, a to z jednoduchého běhu na délku stadionu. Později byl přidán tzv. dvojitý běh (diaulos);

pentatlon (pětiboj – jehož disciplínami byl běh, hod diskem a oštěpem, skok, palé zápas); pygmé (pěstní zápas), závody na koních, běh se zbraní, jízda vozů a další kulturní a sportovní disciplíny. Olympijské hry byly zpřístupněny pouze svobodným řeckým občanům. Otroci, ženy a cizinci se nesměli soutěžit ani zúčastňovat (Nováček, Mužík, & Kopřivová, 2001).

Ve starověkém Římě sloužila tělesná výchova především k přípravě na vojenský výcvik. Kladli si veliký důraz na delší pochody se zbraní, plavání a hry s bojovými náměty. Římský dramatik Juvenal (60–140 n. l.) kladl důraz na svůj požadavek, aby byl zajištěn římské mládeži harmonický rozvoj, který by se podobal aténskému vzoru. Jeho známý výrok „ve zdravém těle je i zdravý duch“ si propůjčila řada jeho následníků (Nováček et al., 2001).

3.4.3 Jahn-Eiselenův systém tělesné výchovy

Zakladateli německého turnérského tělovýchovného systému jsou Friedrich Ludvík Jahn (1778-1852) a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792-1846). Systém vzniká ve 2. polovině 19. století v době, kdy byla velká část Německa (zvl. Prusko) okupována napoleonskými vojsky. Měl výrazně branný charakter. Karl Friedrich Friesen byl autorem ústavy za tělesnou výchovu a organizátorem veřejných cvičení pro mládež, během nichž se někdy scházelo až 500 cvičenců. Cvičilo se ve skupinách podle stáří a vyspělosti. Na programu cvičení byla prostná, pořadová a přirozená cvičení, jako běhy, skoky, hody a dále cvičení na nářadí, z nichž některá právě on vymyslel. Z volné přírody se postupně přesunula do tělocvičen. Podle těchto vzorů vznikala podobná cvičiště po celém Německu. Jahn tato cvičiště objížděl, organizoval cvičení a přispíval svými radami. Následně se zrodilo skutečné tělovýchovné hnutí. Jeho základem byly Turnvereiny (tělocvičné spolky) zpřístupněné všem obyvatelům. Spjoval je nacionalismus, boj proti okupantům a úsilí o jednotné Německo. Základní spis Německé umění tělocvičné (Die Deutsche Turnkunst) lze rozdělit na dvě části. Ideovou a organizační část sestavil Jahn a celkovou systematiku tělesných cvičení popsal Eiselen. Eiselen rozděloval cvičení do čtyř skupin obtížnosti a rozšířil je o cvičení na koze, kruzích, s tyčemi, činkami a na kolovadle. Konkrétně on vynalezl kruhy a odrazový můstek. Dále měl vliv na německý tělovýchovný systém GutsMuthsovo pojetí. Z GutsMuthsovy klasické dřevěné klády vznikla hrazda. Kůň k voltižování se i nadále zjednodušuje. Postupným odstraněním těla mezi madly, která byla

prodloužena a vyvýšena, vzniklo nakonec nové nářadí – bradla. Zavádí se i kolovadla a žebříky. V roce 1868 vznikla organizace turnerského hnutí a od roku 1860 se začaly konat Turnfesty (slavnosti). Tato hnutí neměla pouze obdivovatele, ale také kritiky, obzvláště z řad církve. Církev tvrdí, že vážně ohrožují morálku mládeže, odvádí jejich pozornost od rodiny, školy a církve (Kössl et al., 2018).

3.4.4 Lingův Švédský tělovýchovný systém

Zakladatelem švédského tělovýchovného systému byl Henrik Ling (1776–1839). Při svém studiu v Dánsku se seznámil s tělesnou výchovou prováděnou podle GutsMuthsova pojetí. Při pravidelném cvičení a šermu dokázal vyléčit svoje nemocné rameno. To ho přivedlo na myšlenku, že správně provedené, promyšlené a pravidelné cvičení má vliv na tělesný a duševní rozvoj cvičence. Dospěl k názoru, že zakládání tělesná výchova by měla stavět na znalostech stavby lidského těla a činnosti jeho orgánů. Kvůli tomu se začal věnovat studiu anatomie a fyziologie člověka. Zdůrazňoval jednoduchost, harmoničnost a důsledné procvičování celého těla. V roce 1812 byla ustanovena ve Švédsku všeobecná branná povinnost, což vedlo ke zvýšení zájmu o tělovýchovu mládeže. Ling vydal pojednání Několik slov o gymnastice, ve kterém kladl důraz na gymnastiku a zdůrazňoval, že hry jsou nejlepším prostředkem ke zvýšení zdatnosti školní mládeže a vojáků. Jeho pozornost se hodně upínala ke správnému držení těla. Prosazoval, aby se v hodinách tělesné výchovy postupně procvičovaly svalové skupiny a vnitřní orgány. Dobře vedený tělocvik má podle něj rozvíjet člověka nejen tělesně, ale i charakterově, citově a duševně. Sám necvičil pouze se zdravými lidmi, ale také s nemocnými. Rok po Lingově smrti vyšlo základní dílo švédské tělesné výchovy Všeobecné základy gymnastiky, na kterém pracoval spolu se svými žáky a synem Janem Hjalmarem Lingem. Dílo má šest základních částí – základy lidského organismu, základy pedagogické gymnastiky, základy vojenské gymnastiky, základy léčebné gymnastiky, základy estetické gymnastiky, prostředky a pomůcky gymnastiky. Linga právem považujeme za propagátora moderní léčby pohybem a tvůrce pohybové rehabilitace. Rozděluje cviky na aktivní a pasivní, nebo excentrické a koncentrické. Nářadí a náčiní by mělo být levné a jednoduché. Dále zavedl ribstol, boom, lavičky, kladiny, lana, stůl, bednu, žebříky a jiné. U prostných kladl důraz na dechová cvičení. Prvními kritiky tohoto švédského systému byli němečtí tělocvikáři a německý fyziolog

Reymond. Tento systém se šířil především v Anglii a pronikal i do Francie. Ke konci 19. století pronikal i do Německa, zejména pak do Pruska (Kössl et al., 2018).

3.4.5 Vývoj školní tělesné výchovy na území ČR

V zemích na území dnešní České republiky byla tělesná výchova do roku 1861 zaváděna jako nepovinný předmět, ale pouze do jedné třetiny středních škol. Prvním předpokladem pro další rozvoj nejen školství, ale i celé společnosti byl pád absolutistického režimu. Během roku 1868 se podařilo zavést tělocvik jako povinný předmět do některých obecných škol a do nově zřízených učitelských ústavů. V roce 1869 byl tělocvik zaveden jako povinný předmět do reálků na Moravě. V Čechách k tomuto došlo až o pět let později, a to v roce 1874. Na gymnáziích se povinná TV v této době zatím ještě nezavádí. Rozhodující krok pro zavedení tělocviku jako povinného předmětu v nižším školství učinil základní říšský zákon o školách roku 1869. Tento zákon přispěl velmi podstatně ke zvýšení úrovně lidového vzdělání v Rakousku. Zákon stanovil povinnost dvou hodin tělocviku týdně, ale stále zařazoval pouze do odpolední části výuky (Kössl et al., 2018). O zařazení povinné školní tělesné výchovy se též usilovalo i před rokem 1869, ale všechny pokusy narazily na odpor církve a veřejnosti. Když byl přijat základní říšský zákon, vznikla představa připravovat pedagogy TV měšťanských i obecných, ale i pedagogy středních škol a učitelských ústavů. Tento zákon také podnítil přípravy směřující k výstavbě sportovních hřišť a tělocvičen. V roce 1883 byla vydána školská novela, která vycházela z námitek církve a také veřejnosti k zavedení povinné tělesné výchovy ve školách. Tak nastaly různé úlevy a pro dívky se tělocvik stal nepovinným předmětem. I přesto můžeme hovořit o tom, že sedmdesátá léta 19. století se stala úspěšným v tom, že byla zavedena TV jako povinný předmět na měšťanských, obecných a reálných školách a do učitelských ústavů na území dnešní České republiky. Úroveň tehdejší výuky povinné TV, která nebyla příliš vysoká, se snažili povznášet na vyšší úroveň sokolští cvičitelé a dále i první tělovýchovné osnovy (Kössl, Krátký, & Marek, 1986).

Zavést tělesnou výchovu jako povinný předmět do obecných a měšťanských škol a do učitelských ústavů nebylo snadné. Chybělo materiálně technické zabezpečení a školy také postrádaly kvalifikované učitele. Tam, kde se jí povedlo zavést, měla TV často velmi nízkou úroveň. Pro zkvalitnění obsahu a forem výuky byly vypracovány v roce 1874 Spiessovi osnovy. Další významný rozkvět školní i gymnaziální TV byl

důsledkem výnosu ministra Paula Gautsche o hrách, v němž doporučuje zařazovat nepovinné pohybové hry, hlavně pak míčové hry, plavání, bruslení do všech typů státních středních škol a klade důraz na tělocvičny a školní hřiště. Roku 1890, kdy byl tento výnos o hrách zveřejněn, se začala TV dostávat i do některých chlapeckých gymnázií, ale pro dívky na školách zůstávala stále nepovinná TV. Povinná tělesná výchova pro všechny chlapecké střední školy byla zavedena roku 1909, kdy vešla v platnost ústava, jež povinnou tělesnou výchovu stanovila. V roce 1913, což je o čtyři roky později, se stala TV povinným předmětem také na dívčích středních školách. Nové osnovy, platné od roku 1911, překonaly dosavadní Spiess-Maulové základy všech do té doby vzniklých osnov. Tyto osnovy se týkaly pouze chlapeckých reálků a gymnázií (Kössl et al., 2018).

Ke konci 18. století výrazně ovlivnily naši TV tělocviky severské, ze kterých jsme převzaly i některé prvky. Tělesnou výchovu na území českých zemí asi zasáhl nejvíce francouzský fyziologický systém, konkrétně Hubert, Demény a Racine, dále rytmický tělocvik a rozmach tělovýchovného hnutí (Vilímová, 2009).

V 19. a 20. století vzniká na našem území spousta hnutí. Mezi to nejvýznamnější řadíme sokolské hnutí. Nejdříve došlo v roce 1862 k vytvoření prvního samostatného čistě českého tělocvičeného spolku s názvem Tělocvičná jednota Pražská (později Sokol Pražský). Starostou byl zvolen Jindřich Fügner a jeho náměstkem byl dr. Miroslav Tyrš, který byl vynikajícím tělovýchovným odborníkem a také hlavní osobností Sokola. Dalšími spoluzakladateli byli bratři Grégrovi, Adolf Hájek, Rudolf Turn Taxis a další významné české osobnosti. Na rozvoji školní tělesné výchovy se podílelo mnoho významných učitelů TV např. František Xaver Beneš, Josef Klenka, Václav Švácha a Jaroslav Karásek. Poslední zmiňovaný se podílel také na vzniku prvního školského časopisu s názvem *Výchova tělesná*. Alois Benjamin Svojsík se nechal okouzlit a inspirovat na návštěvě ve Velké Británii v roce 1911 skautským hnutím, které se teprve rozvíjelo. Ihned po návratu začal s přepracováním některých zásad hnutí a snažil se je přizpůsobit poměrům v Čechách. Zmírnil převážně vojenský charakter a od roku 1912 u nás začal s propagací skautské výchovy. Původně ji chtěl připojit k sokolskému hnutí, ale vedení Sokola nenapadly obrovské výhody, které by jim skauting mohl přinést, proto do svého systému a organizace skauting nezačlenilo. Díky tomu vznikaly první skautské oddíly samostatně. Vedoucími těchto oddílů se stávali převážně učitelé.

V důsledku toho byla školní tělesná výchova doplněna o organizovanou mimoškolní aktivitu, jejímž hlavním cílem bylo pobývat v přírodě, hrát hry, sportovat a provádět různá tělesná cvičení. V roce 1914 vznikla v Praze díky Svojsíkovi organizace Junák-český skaut (Kössl et al., 2018).

3.4.6 Výuka tělesné výchovy

Tělesná výchova je povinnou součástí základního i středoškolského vzdělání. Velký důraz klademe hlavně na cílevědomé, výchovné a vzdělávací činnosti, které působí pozitivně na tělesný a pohybový rozvoj člověka. Zlepšují jeho celkové zdraví, posilují tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost (Vilímová, 2002). Tato autorka také uvádí, že do hlavních úkolů tělesné výchovy řadíme rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností, osvojování pohybových návyků a dovedností, získávání poznatků z různých sportů a tělesné výchovy, budování dlouhodobého a kladného vztahu k pohybovým aktivitám.

Tělesná výchova ve školách podporuje všestranný rozvoj všech žáků a díky metodickému procesu formuje i jejich osobnost. Uspokojuje nejen fyziologické, ale i biologické potřeby všech dětí, zejména potřeba dynamické (pohybové) činnosti. Můžeme ji považovat za zprostředkovatele a činitele výchovy psychosociálních vlastností, např. citu, racionality a vůle. Žáci se mohou seznamovat s tím, jak by měli poznávat svoje pohybové a zdravotní možnosti. S těmito věcmi se pojí i vzájemný respekt, porozumění k sobě, ale i k druhým, což nám pomáhá k lepší kooperaci a toleranci různých znevýhodnění u jednotlivých členů kolektivu (Vilímová, 2002).

Podle (Vilímová, 2009) dělíme tělesnou výchovu na tři formy. Každá z nich má svoji roli a význam v rozvoji jedince. Základní tělovýchova, která se vyučuje na základních a středních školách, představuje jednu z nejdůležitějších a nejvýznamnějších forem pohybového učení, jakou žáci absolvují v průběhu studia. Zároveň v hodinách tělesné výchovy nacházejí prostor, aby se správně seznámili s pohybovými dovednostmi, naučili se je využívat a ovládat tak různá sportovní náčiní. Rekreační pohybové aktivity se často doporučují hlavně dospělým jedincům, již je provádějí ve svém vlastním volném čase v zájmových kroužcích i mimo ně. Volnočasové aktivity by měly sloužit převážně k potěšení z pohybové aktivity, poskytovat nám aktivní odpočinek a celkově by tyto aktivity měly udržovat dobrou tělesnou a kondiční zdatnost a pohybovou výkonnost. Zdravotní tělesná výchova je další formou tělesné

výchovy, která by měla přispět k odstranění zdravotních problémů a poskytnout každému člověku zlepšení celkového zdravotního stavu. Rozvoj pohybových činností, které využíváme v konkrétních druzích sportů, zajišťuje specializovaná tělesná výchova. Tyto formy tělesné výchovy můžeme vidět v hodinách tělesné výchovy, na trénincích konkrétního sportu či tělovýchovných kroužcích a sportovních klubech.

3.4.7 Učitel a tělesná výchova

Učitel patří mezi základní činitele ve výchovně vzdělávacím procesu. Měl by to být profesionálně kvalifikovaný pedagogický pracovník. Celkově je spoluzodpovědný za přípravu, řízení, organizaci a výsledky výchovného procesu. Do charakteristiky učitele zcela jistě patří jeho emoční inteligence, sociální citění, stabilita, schopnost odolávat zátěži, morální bezúhonnost a dobrá komunikace. Díky těmto osobnostním schopnostem může vyučovat a držet správnou atmosféru ve třídě.

Učitel by měl zastávat ve své profesi tyto pedagogické role:

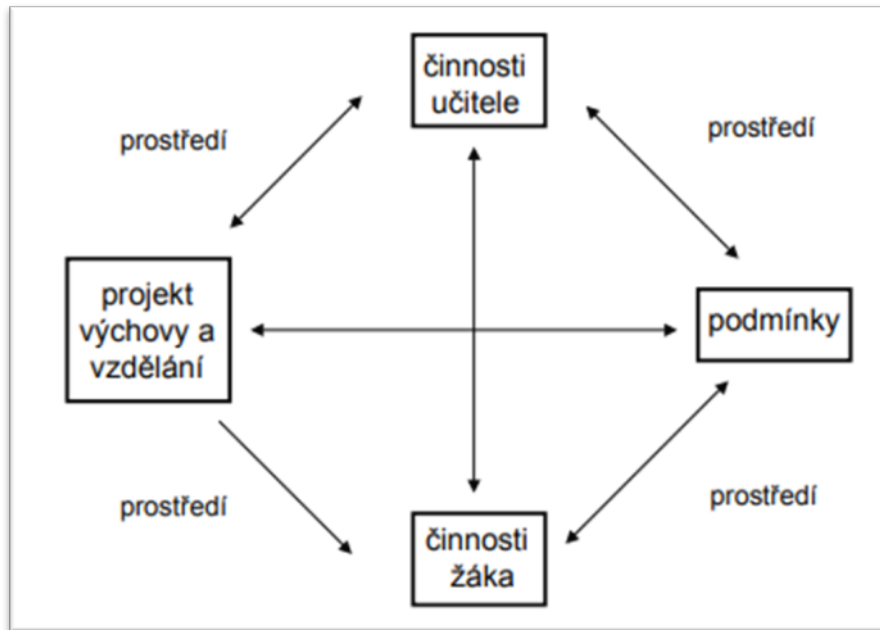
- poskytovat poznatky a zkušenosti
- radit a podporovat
- projektovat a tvořit
- diagnostikovat
- reflektivně hodnotit
- má být třídní a školní manažer
- je socializačním a kultivačním vzorem (Dytrtová & Marie, 2009)

Didaktika tělesné výchovy

Termín didaktika (řecky „didaskein“) se poprvé začal používat v Německu v 16. století. U nás se o jeho rozšíření a zdomácnění zasloužil hlavně Jan Amos Komenský. Původně jeho široký význam všechno vědění o výchově byl postupně zúžen na teorii vyučování a později ustálen jako teorie vzdělávacího procesu ve vyučování. Abychom popsali společné znaky vzdělávacího procesu, užíváme termín obecná didaktika. Pokud k tomu přidáme nějaký konkrétní předmět (např. matematika, český jazyk, tělesná výchova atd.), hovoříme o aplikované didaktice. Termín didaktika tělesné výchovy můžeme chápat dvěma způsoby, a to jako akademickou vědní disciplínu nebo studijní předmět (Rychetský & Fialová, 1998)

Předmětem didaktiky tělesné výchovy je převážně zkoumání a vysvětlení zákonitostí procesu vzdělávání a výchovy, všech jeho vnějších i vnitřních činitelů a

vztahu mezi nimi. Z hlediska dominantního významu vzájemného působení učitele a žáka se řadí didaktika tělesné výchovy k pedagogickým vědním disciplínám. Vztahy mezi didaktikou TV a didaktikami speciálními (míčových her, gymnastiky, atletiky atd.) jsou vztahy obecného a konkrétního, ale zároveň i určitého, zvláštního. Jejich vztahy jsou ale mnohem komplikovanější. Mezi základní prvky v didaktickém procesu školní tělesné výchovy patří projekt výchovy a vzdělání, činnosti žáka, činnosti učitele a podmínky (Rychetský & Fialová, 1998).



Obrázek 2. Systém didaktického procesu ve školní tělesné výchově (Rychetský & Fialová, 1998, s.23)



Obrázek 3. Vztahy didaktiky tělesné výchovy k dalším disciplínám (Rychetský & Fialová, 1998, s.23)

3.4.8 Tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu na druhém stupni ZŠ

Rámcový vzdělávací program spolu s Národním vzdělávacím programem (tzv. Bílou knihou) definuje v České republice nejvyšší úroveň vzdělávání a patří do kurikulárních dokumentů státní úrovně. Dále máme ještě dokumenty školní, kam patří školní vzdělávací program, který je zmíněn níže. RVP vymezuje rámce pro jednotlivé části vzdělávání (předškolní, základní, střední, vyšší odborné a jiné vzdělávání). Oproti tomu školní vzdělávací program si tvoří pedagogičtí zaměstnanci každé školy v České republice sami. ŠVP pak vychází zejména z RVP (MŠMT, 2017).

Obecně by měli žáci druhého stupně pochopit význam tělesné zdatnosti pro jejich zdraví a každodenně zařazovat pohyb do svého režimu. Tento pohybový režim by měl obsahovat cvičení, která jsou korektní k vlastním svalovým možnostem. Dále je důležité zdokonalovat pohybové dovednosti podle svých schopností a odhadnout optimální počet opakování v souvislosti s vlastním oslabením. Při provádění všech pohybových činností uplatňujeme hygienické a bezpečnostní zásady. Žáci zvládají jednoduše vyhodnotit korektnost pohybové činnosti spolužáků a reagovat při pokynech k vlastnímu cvičení. V kolektivních hrách, ale i soutěžích jednotlivců je nejvýznamnější dodržování pravidel a jednání v duchu fair play. Každý by měl po absolvování tělesné výchovy dokázat zorganizovat pro třídu různé soutěže nebo nenáročné pohybové činnosti, změřit jejich výkony a porovnat je s těmi předchozími. U činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností mají žáci zvládat s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a nějakým způsobem je aplikovat v soutěžích a hrách. Při družstevních pohybových aktivitách každý dodržuje předem připravenou taktiku, která by měla vést k úspěchu. Znalosti můžeme v tělesné výchově uplatňovat při využívání názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin, časopisů a uživatele internetu. Každá z těchto rolí musí vždy respektovat a uplatňovat práva a povinnosti plynoucí z těchto rolí. Děti by měly dodržovat základní myšlenky olympijských her, mezi které patří čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví a ochrana přírody při sportu (MŠMT, 2017).

U činností, které ovlivňují zdraví, by měli žáci druhého stupně aktivně plánovat svůj pohybový režim. Některé aktivity mohou zařazovat pravidelně s konkrétním účelem. Z nabídky vhodného rozvojového programu volí správné cviky pro rozvoj

tělesné kondice. Dále by jim mělo jít především o zlepšení své celkové fyzické zdatnosti. Důležité je, aby žáci uměli odmítat drogy a jiné škodlivé látky neslučitelné se sportovní etikou a zdravím. Pro udržení si dobrého zdraví je vhodné se chovat bezpečně, a to hlavně v méně známém prostředí (sportoviště, příroda, tělocvičny atd.), kde musí předvídat větší riziko nebezpečí (MŠMT, 2017).

Do učiva druhého stupně na základních školách patří například:

- „význam pohybu pro zdraví – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného
- pohybové hry – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- gymnastika – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- úpoly – základy sebeobran, základy aikido, juda, karate
- atletika – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- turistika a pobyt v přírodě – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla

- plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy)
- další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)
- komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- organizace prostoru a pohybových činností – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží
- zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- měření výkonů a posuzování pohybových dovedností – měření, evidence, vyhodnocování.“ (MŠMT, 2017, st. 97–101)

3.4.9 Tělesná výchova ve školním vzdělávacím programu základní školy Kamenice

Vyučovací předmět Tělesná výchova v rámci celkového vzdělávání žáků v problematice zdraví se ubírá k jejich vlastním zájmům a možnostem. Dále k poznávání vlivů konkrétních pohybových cvičení na duševní a sociální pohodu i celkově tělesnou zdatnost. Nejdříve začínáme u přirozených tělesných cvičení. Později postupujeme k činnostem řízeným a výběrovým, jejichž hlavním cílem je objektivně posoudit úroveň své zdatnosti a optimálně zařazovat pohybovou aktivitu do denního režimu.

Na druhém stupni často dochází k odhalování různých zdravotních oslabení žáků, kterým by právě tělesná výchova nebo zdravotní tělesná výchova měla pomoci s jejich nápravou. Proto je důležité zařazovat do hodin speciální vyrovnávací cvičení. Žákům, kteří mají nějaké zdravotní oslabení, zadáváme tyto cviky i náhradou za cvičení, které by pro ně mohla být riziková (Jelínek, 2016).

Cílové zaměření předmětu na druhém stupni ZŠ

„Vzdělávání v předmětu v 6. – 9. ročníku směřuje k:

- Získání pohybových dovedností použitelných pro školní a mimoškolní soutěže v profilových sportech a ve vazbě na soutěže AŠSK-ČR (asociace školních sportovních klubů ČR).
- Průpravě pro individuální sporty (atletika, sportovní gymnastika) a k nácviu jejich profilových dovedností stejně jako HČJ a HČD vybraných sportovních her.
- Schopnosti (sebe)organizace při pohybových činnostech a jejich případné rytmizaci.
- Nácviu rozvoje (R)-rychlosti, (S)-síly, (O)-obratnosti, (V)-vytrvalosti. (zákl. pohybové schopnosti R.S.O.V. nelze pouze školní TV přímo rozvíjet!).
- „Pozitivnímu návyku“ tvorby endorfinů („dobrý pocit“) překonáním tréninkové a soutěžní zátěže - „Diskomfortem ke komfortu!“
- Cílenému sebezdokonalování pohybovým režimem týdne dle rozvojových programů naznačených při hodinách TV.
- Zajištění vyšší míry bezpečnosti (a sebeochrany) v životě zvyšováním úrovně pohybových schopností a dovedností.
- Využití lyžařského výcviku (7.-8. ročník-sjezd, běh, snowboard) jako možnosti nácviu speciální rekreační dovednosti, celostní fitness aktivity i wellness náplně zdravotně orientované zdatnosti při rekreaci v přírodě-zimní turistice.
- Wellness – využití nabídky vlastního výběru pohybových rekreačních činností v některých hodinách TV.
- Hodnocení vlastního i pozorovaného sportovního výkonu ze statického i výkonového hlediska.
- Odmítnutí návykových drog a některých negativních jevů spojených s vrcholovým sportem, např. zdravotní rizika dopingů.

- Odmítnutí xenofobní reakce, vandalství a násilné agrese fanatických diváků.
- Odmítnutí nefér praktiky spojené s finančními spekulacemi sportovců i funkcionářů.“ (Jelínek, 2016, s. 347, 348)

3.5 Tělesná zdatnost

Tělesnou zdatnost můžeme podle mnoha autorů chápat jako obecnou schopnost lidského organismu, z jedné strany pojetí kvality zdraví a z druhé jako fyziologickou reakci na pohyb (Vrbas, 2010).

Tělesný pohyb se považuje za biologický projev a je potřebou člověka. Všechny pohybové činnosti realizujeme díky hybnému systému. Na funkci tohoto systému se podílí:

- pohybové ústrojí – patří sem výkonná a podpůrná složka
- energetické systémy – rozvod ATP ke kosternímu svalstvu, způsoby uhrazení aktuálních energetických potřeb, které závisí na intenzitě a době průběhu pohybové aktivity
- řídicí složka – zahrnuje nervové struktury v ústředním i periferním nervstvu, zajišťuje pomocí neurohumorálních mechanismů integraci všech zúčastněných soustav (Zítko & Skopová, 2005).

Projevy jedince jako rychlého, silného, vytrvalého a obratného jsou dány komplikovanými vztahy všech systémů v lidském těle. Zobecnění, která shrnují určité soubory předpokladů všech možných pohybových projevů, vedlo k definování pojmu pohybové schopnosti (Zítko & Skopová, 2005). „Pohybové schopnosti lze zjednodušeně definovat jako soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti. Všeobecně je akceptováno rozdělení na pohybové schopnosti kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti lze dělit na silové, rychlostní a vytrvalostní“ (Jančík, Závodná, & Novotná, 2006, 4. kapitola). Pohybové schopnosti od sebe nemůžeme oddělovat, protože v každé pohybové činnosti pozorujeme projevy silových, rychlostních, pohyblivostních, vytrvalostních i obratnostních schopností, které jsou výstupem komplikovaných vazeb strukturálních, funkčních i psychických stránek lidského organismu. Můžeme je zjednodušeně rozlišit na kondiční a koordinační složku. Tělesná zdatnost bývá často v moderním pojetí rozdělována do dvou kategorií – výkonově orientovaná zdatnost (podmiňuje pohybové výkony ve sportovních specializacích) a

zdravotně orientovaná zdatnost (zdatnost ovlivňující zdravotní stav) (Zítko & Skopová, 2005).

Při hodnocení zdravotně orientované zdatnosti posuzujeme tři základní faktory:

- strukturální – výšku, hmotnost, složení těla;
- funkční – aerobní zdatnost, svalovou zdatnost, flexibilitu;
- držení těla v základních polohách a kvalita základních pohybových stereotypů.

Posuzujeme-li faktor strukturální, vycházíme z poměru mezi výškou a hmotností těla, resp. poměru mezi aktivní a pasivní tělesnou hmotou. Zvýšený tělesný tuk, neboli obezita představuje některá zdravotní rizika. Normální podíl tuků v organismu činí u žen 25 % až 30 % hmotnosti a u mužů 20 % až 25 % hmotnosti. U těchto lidí se častěji vyskytují nemoci srdce a cév, infarkty a mozkové cévní příhody, jsou ohroženi hypertenzí a dalšími zdravotními riziky. Existuje celá řada výpočtů a testů, například BMI – Index tělesné hmotnosti (Body Mass Index), BI – Brocův index, Nomogram, Index tělesné plnosti a WHR index. Využívány jsou také digitální přístroje sloužící k měření tělesného tuku. (Zítko & Skopová, 2005).

Index tělesné hmotnosti – BMI

Mezi nejznámější a nejvyužívanější testy, které slouží k zjištění indexu tělesné hmotnosti, patří body mass index. BMI se využívá jako přímý ukazatel obezity. Můžeme ho vypočítat dělením tělesné hmotnosti v kilogramech výškou daného člověka v metrech umocněnou na druhou.

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

Vyjádření výsledků indexu:

- *18,5 a méně – podváha*
- *18,5 – 24,9 – obvyklá hmotnost*
- *25 – 29,9 – nadváha*
- *30 – 34,9 – středně vysoká obezita*
- *35 – 39,9 – vysoká obezita*
- *40 a více velmi vysoká obezita*

U mládeže a mladšího středního věku považujeme za optimální hodnoty BMI kolem 21-23 a u lidí nad 60 let pak hodnoty 27–28 (Zítko & Skopová, 2005). Tento

index nebývá moc spolehlivý v případě sportovců (mají hodně svalů a váží víc, nehovoříme však o obezitě), těhotných a kojících žen.

4 Syntetická část práce

V syntetické části se budeme převážně zabývat vybraným zásobníkem cviků, které jsou zde detailně vysvětleny a popsány. Následně by měl být ověřen v praxi na konkrétní základní škole. Poté bude následovat vyhodnocení na základě pozorování a ankety. Tyto cviky by měly zdokonalit a zkvalitnit gymnastickou přípravu dětí na druhém stupni základních škol v různých přípravách, zlepšit nejen jejich tělesnou kondici ale hlavně celkově tělesnou výchovu. Konkrétně nám půjde o zpevnění celého těla, zlepšení odrazových a doskokových schopností, lepší rotaci i rovnováhu těla, zrychlení reakcí, zvětšení flexibility kloubů ramenních, zápěstních, kyčelních a hlezenních, posílení problémových partií těla (břicha, zad, hýždí). Cílem je také podpora vytrvalosti, která je pro pohyb dětí v tělesné výchově velmi důležitá.

Základní cviky z jednotlivých průprav byly vybrány podle jejich jednoduchosti, účinnosti a nenáročnosti náradí či náčiní. Všechny tyto průpravy byly rozděleny do 5 skupin (zpevňovací a podporová příprava, odrazová a doskoková příprava, rotační a rovnovážná příprava, reakční a pohyblivostní příprava, specifická silová a vytrvalostní příprava) a každá z nich obsahuje 6 detailně popsaných cviků. Je důležité, aby učitelé při popisu jednotlivých cviků žákům využívali správné gymnastické názvosloví, které jim srozumitelně objasní. Jen tak žáci získají větší přehled o dané problematice.

Učitel musí brát v potaz, že některým žákům může trvat zvládnutí vybraných cviků mnohem déle než ostatním.

Pro ověření mé bakalářské práce jsem si vybrala Základní školu v Kamenici u Jihlavy, konkrétně 7. A třídu. U chlapců 7. ročníku jsou v oblasti gymnastiky stanoveny tyto očekávané výstupy: „rozpoznávat zpevňování a uvolňování svého těla, snažit se o přesnost jejich pohybů, zvládat základní gymnastické prvky a korekturu pohybových činností, správně reagovat na různá gesta, signály, pokyny atd., dokázat organizovat a připravovat náčiní či náradí a v neposlední řadě cvičit se zátěží svého těla a skloubit pohyby dohromady s hudbou. Dále je nutné, aby každý žák zvládal toto učivo:

Akrobacie – kotoul vpřed a vzad – stoj na rukách

Hrazda – náskok do vzporu, přešvihy, průvlek, výmyk odrazem jednoho

Kruhy – shyby, komíhání

Přeskok-můstek – koza, švédská bedna – náskok do kleku, vzporu, roznožka, odbočka, skrčka

Šplh – tyč, lano – smyčka

Rytmická a kondiční gymnastika – švihadla, cvičení se zátěží

Úpoly – přetahy, přetlaky, odpory.“ (Jelínek, 2016, s. 362)

U dívek jsou očekávané výstupy stejné jako u chlapců, pouze se liší učivo v oblasti gymnastiky:

„Akrobacie – kotoul vpřed a vzad – obměny, stoj na hlavě, lopatkách, na rukách

Hrazda – náskok do vzporu, průvlek, výmyk odrazem jednoho

Kruhy – shyby, komíhání

Trampolína – skoky prosté s obměnami

Přeskok – můstek – koza, švédská bedna – náskok do kleku, vzporu, roznožka, odbočka, skrčka

Kladina – náskok, přechod s obměnami – různé druhy kroků a poskoků, stoj ve váze, chůze s obratem

Šplh – tyč, lano – smyčka

Rytmická a kondiční gymnastika – švihadla, cvičení se zátěží, cvičení na hudbu

Úpoly – přetahy, přetlaky, odpory.“ (Jelínek, 2016, s. 365, 366)

Pro všechno výše jmenované učivo je nezbytné správné zvládnutí jednotlivých uvedených cviků. Po dobu 2 měsíců vždy ve dvouhodinové dotaci budou žáci provádět níže uvedené cviky. Důležité je pozorování žáků během těch dvou měsíců. Pokud jim některé cviky dělají potíže, důležitá bude pomoc kantora, a to buď různými radami nebo dopomocí. Vyhodnocení provádíme na základě pozorování cvičenců po určitou dobu. Dále je důležité srovnání pohybových projevů žáků převážně v oblasti gymnastiky a poslední zhodnocení bylo provedeno na základě vlastních názorů žáků pomocí vyplněného předem připraveného dotazníku.

4.1 Zásobník průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku využitelných při výuce na základních školách

Zpevňovací a podporová příprava

Cvik č. 1 – leh na zádech – výdrž v aktivaci celého těla, ruce vzpažit, hlava je v prodloužení těla, ramena směřují do šířky, bederní páteř je na zemi, pánev lehce podsazená, nohy natažené, špičky propnuté, provádíme hluboké nádechy a výdechy do

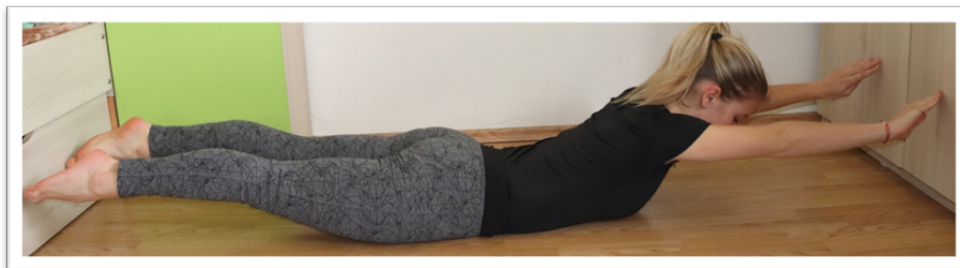
břicha, při výdechu se snažíme aktivovat břišní svalstvo (v těžší variantě můžeme zvednout nohy pár centimetrů nad zem)



Cvik č. 2 – leh na zádech – další cvik budeme provádět podobně jako ten předchozí pouze s tím rozdílem, že budeme vynechávat hluboké nádechy, připrašíme ruce a druhá osoba nám přizvedne nohy za paty, nebo je zvedneme a opřeme o nějaký vyvýšený bod asi 50 cm nad zem a snažíme se, aby naše tělo tvořilo jednu přímku (nesmí dojít k poklesu pánve)



Cvik č. 3 – leh na břiše – natažené ruce vzpažit a zvednout pár centimetrů nad zem, hlava v lehkém záklonu (koukáme před sebe), zpevněné tělo, nohy zvednout také pár centimetrů nad zem, následuje obrat na záda (nepomáháme si žádnou částí těla, pořád držíme stejnou pozici), kdy jsou ruce opět nad zemí, hlava v mírném předklonu, zpevněné tělo a nohy opět nad zemí (tento obrat provádíme několikrát za sebou, buď pořád na jednu stranu, nebo pouze tam a zpět)



Cvik č. 4 – vzpor ležmo – hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje na zem, nebo lehce pod sebe, brada zastrčená, ruce na šíři ramen, prsty směřují dopředu, ramena roztahujeme do šířky, vtažené břicho, pánev lehce podsazená a stažená, nohy natažené a opřené o špičky, v této poloze držíme alespoň 10 vteřin (můžeme zanožovat nohy – nesmí dojít k žádné rotaci těla), těžší varianta vzporu ležmo je podpor na předloktí



Cvik č. 5 – podpor na předloktí – hlava je v prodloužení páteře, pohled směřuje na zem, nebo lehce pod sebe, brada zastrčená, lokty na šíři ramen a mírně jimi tlačíme do země a směrem ke kolenům, neprohýbat se v bedrech, břicho vtaženo, podsadit a stáhnout pánev, kolena lehce pokrčená, důležité je pravidelné dýchání do břicha, výdrž maximálně 10 vteřin (lehčí varianta s opřenými koleny o podložku)



Cvik č. 6 – vzpor ležmo vzadu – trup a dolní končetiny tvoří jednu přímku, hlava je v mírném předklonu, aby se nezakláněla, prsty směřují k dolním končetinám, lokty, kolena a špičky jsou propnuté, pánev tlačíme vzhůru, opět držíme 10 vteřin



Odrazová a doskoková příprava

Cvik č. 7 – stoj spatný – při cvičení využíváme švihadlo, přes které budeme skákat, nejdříve pouze snožné nízké odrazy, později vyšší, skoky na jedné noze, dvojšvih, u každého přeskočení se soustředíme na každý odraz i dopad

Cvik č. 8 – stoj spatný – pomalým pohybem do výponu (noha přes celé chodilo až na špičku), zároveň pohyby rukama z připažení, přes předpažení do vzpažení, a zpět, celé provádíme několikrát po sobě



Cvik č. 9 – vzpor ležmo o zeď – dolní končetiny a trup v jedné rovině, hlava v prodloužení, ruce natažené a opřené o zeď, vždy je pokrčíme a odrazíme se do stoje a zpět do vzporu s pokrčenýma rukama



Cvik č. 10 – stoj na bedně vysoké asi 1 metr – z bedny seskočíme na můstek a z něj i s pohybem paží přes připažení, předpažení a vzpažení seskočíme na žínětku, konečná pozice by měla být v podřepu s rukama vzpaženýma, důležité je vnímat a

správně provádět každý doskok přes špičky na celá chodidla, do paralelního postavení nohou a směr kolen by měl být jako směr špiček

Cvik č. 11 – stoj u lavičky – provádíme opakované výskoky na lavičku a následné seskoky (snožmo, následně na jedné noze), můžeme dát i dvě lavičky na sebe, důležité je vnímat každý odraz i seskok

Cvik č. 12 – seskok z žebřin – provádíme seskoky z žebřin, kdy začínáme nejprve se seskoky z malé výšky, později ji zvětšujeme do té doby, než je to žákům nepříjemné (zaměřujeme se převážně na doskok)

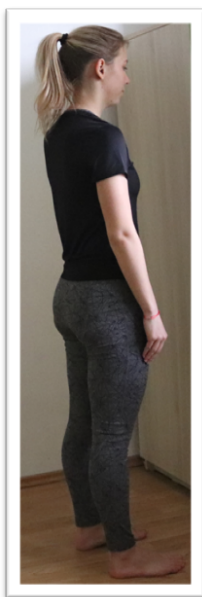
Rotační a rovnovážná příprava

Cvik č. 13 – stoj spatný – ruce podél těla, provádíme obraty, nejdříve o 45 stupňů, později o 180, o 360 a nakonec můžeme zkusit i o 540 stupňů, důležitý je u tohoto cvičení pohyb hlavy (při obrazech o 360 stupňů koukáme na jedno čelní místo), díky kterému by se nám neměla motat, měli bychom být stále na stejném místě, velmi důležité je při těchto cvičeních provádět pohyb na obě strany a střídat je

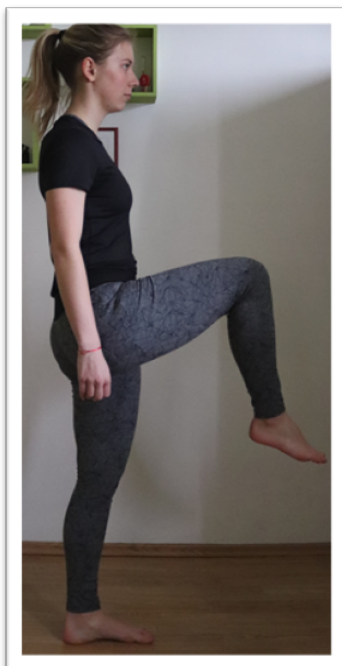


Cvik č. 14 – stoj spatný – v ruce držíme míč, který vyhodíme nad sebe, uděláme obrat o 360 stupňů, následně míč chytíme, totéž provádíme na opačnou stranu (můžeme využívat různé druhy míčů jako volejbalové, basketbalové, medicinbaly, tenisové, gymnastické aj.)

Cvik č. 15 – stoj spatný – přes dřep, do kolébky a zpět do stoje, můžeme zůstat chvíli v kolébce a houpat se, potom opět do stoje spatného



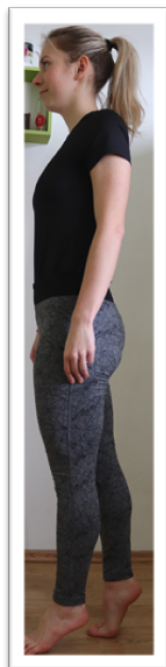
Cvik č. 16 – stoj na jedné noze – druhou přednožíme pokrčmo, (nohu můžeme i opřít o druhou) a držíme alespoň 20 vteřin v této rovnovážné poloze, můžeme zkusit zavřít oči a nemělo by to tuto rovnovážnou polohu nijak narušit, déle si pozici můžeme ztížit přihráváním si ve dvojici s míčem (stoj můžeme provádět na medicinbale)



Cvik č. 17 – sed – chytíme obě nohy za paty (za kotníky nebo níž) z vnější strany, nejdříve zkusíme propnout jednu nohu, pak druhou a nakonec obě naráz, nejdříve máme nohy lehce pokrčené a balancujeme, později je zkusíme natáhnout a vydržet v této pozici, aniž bychom spadli



Cvik č. 18 – stoj spatný – nejdříve zkusíme chůzi po čáře, (můžeme chůzi ve výponu po čáře), ruce máme v bok, můžeme ztížit tím, že zavřeme oči, po chvíli je otevřeme a zkontrolujeme, jestli jdeme rovně nebo ne, v další fázi místo čáry využijeme otočenou lavičku, nebo pokud máme k dispozici kladinu, využíváme ji (v těchto variantách už oči raději nezavíráme)



Reakční a pohyblivostní příprava

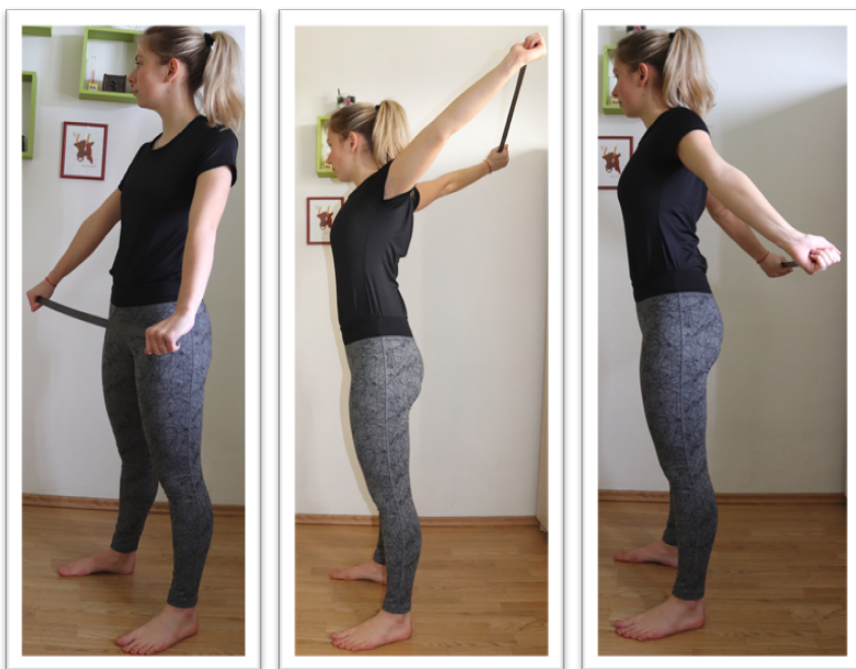
Cvik č. 19 – stoj spatný – na daný povel učitele (př. písknutí na píšťalku, tlesknutí) provedení změny pozice (leh, sed, klek, výskok, obrat) a zpět do stoje spatného

Cvik č. 20 – dvě osoby drží dlouhý provaz nebo švihadlo (můžeme svázat dvě) – se kterým dělají kružnice, třetí osoba se švihadlo snaží podběhnout, aniž by se švihadla dotkla, nebo překazila točení (může se v kružnicích zastavit, provést pár výskoků a vyběhnout)

Cvik č. 21 – Thomayerova zkouška – zkouška pohyblivosti páteře – stoj spatný, hluboký ohnutý předklon, zajímá nás hloubka předklonu, měříme vzdálenost třetího prstu od podložky, ideální je dotek prstů, ale v toleranci je 10 cm, pokud je vzdálenost od podložky větší než 30 cm, jde o jasnou patologii



Cvik č. 22 – výkrut se švihadlem – stoj rozkročný, předpažit dolů se švihadlem, které uchopíme na vzdálenost cca 1 metr (čím míň, tím lepší), opakovaně a symetricky provádíme výkrut se švihadlem bez pokrčení paží v loktech, pokud nám to nepůjde, posuneme si ruce na větší vzdálenost od sebe



Cvik č. 23 – stoj na jedné noze – druhá je odlehčená, jedna ruka se může držet opory, švihem nohy ji přednožujeme, zanožujeme a unožujeme, nejdříve v menších rozsazích, později ho zvětšujeme až do krajních poloh



Cvik č. 24 – sed – rovná záda, v hlezenním kloubu provádíme flexi a extenzi, paty by měly být kousek nad zemí, zároveň máme připážené ruce



Specifická silová a vytrvalostní příprava

Cvik č. 25 – leh pokrčmo rozkročný – bedra máme přitisknutá k zemi, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, lokty směřují do stran, postupně předkláníme hlavu a hrudník, horní hrany lopatek musí být oddáleny od země, s výdechem jdeme nahoru a s nádechem dolů

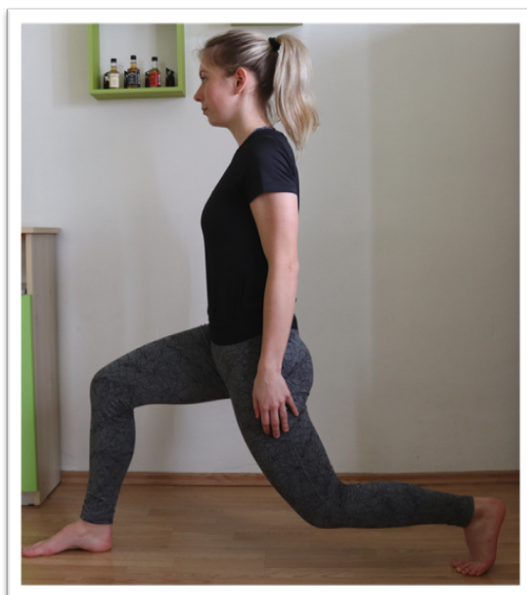




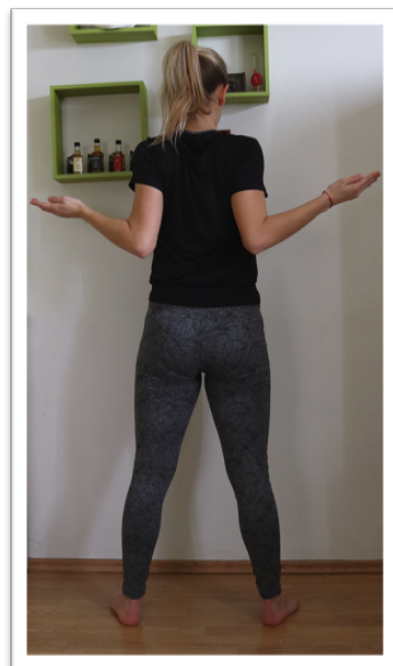
Cvik č. 26 – leh na břicho – skrčit upažmo dovnitř, čelo položíme na hřbety rukou, při výdechu zanožíme pravou (levou) minimálně na 15 stupňů, důležité je hlídat, aby noha zůstala v čistém zanožení a nerotovala, ramena přitiskneme k zemi, neprohýbáme se v bedrech, výdrž trvá 15-20 sekund (tento cvik můžeme provádět na vyvýšeném místě př. bedna)



Cvik č. 27 – stoj spatný, připažit – výpad pravou nohou vpřed, mezi kolena máme úhel 90 stupňů, a vracíme se zpět do stoje spatného, to stejné provádíme na levou nohu, totéž můžeme provádět i do boku a dozadu, vždy s výdechem jdeme do výpadu



Cvik č. 28 – stoj rozkročný – ruce upažit, předloktí k zemi, tahem stlačujeme lopatky i lokty vzad k sobě a od sebe, při pohybu k sobě vydechneme a s povolením se nadechneme, hlavu držíme rovně, v krajní pozici můžeme pár vteřin vydržet



Cvik č. 29 – honičky – začíná honit jeden, který když chytí dalšího, připojí se k němu, hra končí, když je chycen poslední člověk (hraje se na ohraničeném místě)

Cvik č. 30 – překážková dráha – v tělocvičně rozestavíme dokola překážky různého typu, které se pak žáci musí snažit překonat, u toho využíváme všechny druhy nářadí, jako lavičky, žebřiny, obruče, žíněnky, bedny, kozy, trampolíny, švihadla atd.

5 Vyhodnocení

Vyhodnocení a vyvozování závěrů v praktické části mělo proběhnout na základně systematického pozorování žáků v hodinách tělesné výchovy. Klíčové je také zpracování ankety, kterou žáci písemně vyplnili, nedílným podkladem je i názor učitele TV.

Kvůli téměř ročnímu celosvětovému výskytu covidu-19 nebylo možné provést ověření v celém rozsahu, zejména bylo nereálné prakticky provádět průpravná cvičení v hodinách tělesné výchovy na Základní škole v Kamenici. Většina žáků druhého stupně v průběhu roku ve škole téměř nebyla, a když mohli být žáci ve škole, tak neprobíhala výuka TV. V současné době bylo tedy jedinou možností ověření bakalářské práce zadání, vyplnění a zpracování upravené původní ankety, která nám poskytla informace o dovednostech žáků a jejich vztahu k pohybu a gymnastické přípravě. Tato anketa obsahuje 10 otázek.

Vyhodnocení ankety

Náhradní anketu vyplnilo všech 18 žáků sedmé třídy. Odpovědi jsou vyhodnoceny a vyjádřeny v % nebo podle oblíbenosti a neoblíbenosti.

1. Jsem

- a) dívka = 61 %
- b) chlapec = 39 %

2. Můj vztah k pohybu je

- a) kladný = 50 %
- b) neutrální = 27 %
- c) záporný = 23 %

3. Víš, co je gymnastická příprava?

- a) ano = 56 %
- b) ne = 44 %

4. Která průpravná cvičení bys chtěl procvičovat v hodinách TV nejvíce?

- a) Cviky 1–6 (zpevňovací a podporová) = 11 %
- b) Cviky 7–12 (odrazová a doskoková) = 28 %
- c) Cviky 13–18 (rotační a rovnovážná) = 0 %
- d) Cviky 19–24 (reakční a pohyblivostní) = 17 %
- e) Cviky 25–30 (specifická silová a vytrvalostní) = 44 %

5. Která průpravná cvičení bys chtěl procvičovat v hodinách TV nejméně?

- a) **Cviky 1–6 (zpevňovací a podporová) = 17 %**
- b) **Cviky 7–12 (odrazová a doskoková) = 11 %**
- c) **Cviky 13–18 (rotační a rovnovážná) = 44 %**
- d) **Cviky 19–24 (reakční a pohyblivostní) = 17 %**
- e) **Cviky 25–30 (specifická silová a vytrvalostní) = 11 %**

6. Jak dobře si myslíš, že bys zvládal(a) jednotlivé cviky z průpravných cvičení?

- a) **zvládal(a) bych hned od začátku všechny cviky = 33 %**
- b) **některé cviky bych na začátku správně nezvládl(a), ale na konci už ano = 44 %**
- c) **všechny cviky bych nakonec nezvládl(a) = 23 %**

7. Co si myslíš o obtížnosti cviků z jednotlivých průprav?

- a) **snadné = 33 %**
- b) **spíše snadné = 17 %**
- c) **spíše těžké = 28 %**
- d) **těžké = 22%**

8. Které tři konkrétní cviky tě zaujali nejvíce?

Nejčastější odpovědi – skoky přes švihadlo; překážková dráha; honičky; švihy nohama; leh pokrčmo rozkročný, ruce v týl, odlepujeme lopatky od země; výpady; ze stoje do kolébky a zpět

9. Které tři konkrétní cviky tě zaujali nejméně?

Nejčastější odpovědi – Thomayerova zkouška; sed, flexe a extenze v hlezenním kloubu; obraty; stoj na jedné noze, druhou přednožíme; výskoky na lavičku; chůze po čáře; podpor na předloktí

10. Zařadil bys různá průpravná cvičení pro sportovní gymnastiku do školní tělesné výchovy?

- a) **ano = 33 %**
- b) **spíše ano = 22 %**
- c) **spíše ne = 28 %**
- d) **ne = 17 %**

Z vyplněné ankety vyplývá, že více než polovina dotázaných respondentů jsou dívky. V tomto věku ještě rozdíl mezi pohlavím nejsou velké, proto jej

nezohledňujeme. V této třídě má přibližně polovina dětí kladný vztah ke sportu a zná gymnastickou přípravu.

Nejvíce by žáci chtěli procvičovat specifickou silovou, vytrvalostní, odrazovou a doskokovou přípravu, naopak nejmenší úspěch má rotační a rovnovážná příprava. U názoru na obtížnost cviků se vyskytovaly všechny odpovědi s poměrně dost velkým zastoupením.

Dotázané nejvíce zaujaly cviky spíše pohybové a s nářadím – skoky přes švihadlo; překážková dráha; honičky; švihy nohama; leh pokrčmo rozkročný, ruce v týl, odlepujeme lopatky od země; výpady; ze stoje do kolébky a zpět, naopak nejmenší zaujetí mají cviky na místě – Thomayerova zkouška; sed, flexe a extenze v hlezenním kloubu; obraty; stoj na jedné noze, druhou přednožíme; výskoky na lavičku; chůze po čáře; podpor na předloktí. Větší zařazení průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku do školní tělesné výchovy by ocenila více než polovina třídy.

6 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavit zásobník průpravných cviků pro sportovní gymnastiku se podařilo splnit, ale dílčí úkol, kterým bylo praktické využití při hodinách tělesné výchovy na základních školách ne úplně, pouze náhradní formou vyplnění ankety.

Práce se dělí do dvou hlavních částí. Analytická část se zabývala základními poznatky o sportovní gymnastice, sportovním tréninku, gymnastické průpravě, tělesné výchově a tělesné zdatnosti. Na základě literatury a zkušeností z praxe jsme s vedoucím práce sestavili zásobníky cviků jednotlivých průprav (zpevňovací, podporová, odrazová, doskoková, rotační, rovnovážná, reakční, pohyblivostní, silová a vytrvalostní), což bylo hlavní náplní této bakalářské práce. V syntetické části byl vybrán určitý počet cviků, jež měly být ověřeny a pozorovány po dobu dvou měsíců v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Průpravy byly rozděleny do 5 skupin po 6 cvicích. Jsou zde obsazeny jejich detailní popisy a většina z nich je opatřena i obrázky pro lepší představu. Další formou ověření měla být anketa, která posloužila v upravené verzi nakonec jako jediná forma praktického vyzkoušení.

Jako budoucí učitelka tělesné výchovy si myslím, že většina gymnastických průprav děti příliš nebaví. Tento svůj předpoklad jsem si bohužel ověřit v praxi nemohla, ale rozhodně jej někdy v budoucnu na základní škole vyzkouším. I když to není zcela objektivní, tak se ve vyplněné anketě potvrdily moje názory a to ty, že oblíbené u dětí jsou převážně vytrvalostní a silové přípravy. Naopak mezi nejméně oblíbené přípravy patří rotační spolu s rovnovážnou.

Cvičení vybraných cviků mně nedělalo sebemenší problémy, avšak některým méně zdatným dětem by je činit mohly, například u cviků na výdrže ve vzporu či podporu, nebo u cviků na pohyblivost různých kloubů, která by měla být v tomto období věku největší. Naopak obezřetní musíme být u posilovacích cvičení a dbát na dodržování hlavních zásad a pravidel.

Závěrem můžeme říct, že výše jmenované zásobníky cviků byly navrženy vhodně odpovídajícímu věku dětí (2. stupeň ZŠ). Zásobníky jsou dostatečně široké, pestré a zajišťují rozvoj základní všeobecné přípravy dětí. Každý učitel si v nich může najít přesně to, co potřebuje pro svoje hodiny tělesné výchovy. Za nutné považuji, že

by měli žáci procvičovat všechny průpravy alespoň jednou za dva týdny s časovou dotací přibližně půl hodiny.

Referenční seznam literatury

- Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
- Dytrtová, R., & Marie, K. (2009). *Učitel příprava na profesi*. Praha: Garda.
- Gajdoš, A., & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika história a súčasnosť*. Bratislava: Šport.
- Havel, Z., & Hnízdil, J. (2009). *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
- Choutka, M. (1976). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Garda.
- Kössl, J., Krátký, F., & Marek, J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*. Praha: Olympia.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Univerzita Karlova. Praha: Karolinum.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Garda.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Garda.
- Kubička, J. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum.
- Maněnová, M., & Skutil, M. (2012). *Metodologie pedagogického výzkumu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Nováček, V., Mužík, V., & Kopřivová, J. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmičká gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Široký, J. (2011). *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Brno: Computer Press.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Vrabec, P. (2007). *Rovnovážný systém II - speciální část*. Praha: Triton.
- Vrbas, J. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku: analýza vybraných ukazatelů*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Základní škola Kamenice: almanach k 50. výročí otevření nové školní budovy*. (2018). pro ZŠ a MŠ Kamenice, okr. Jihlava, přísp. org. vydala Astera G Jihlava.
- Zítko, M. (2005). *Všeobecná gymnastika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Zítko, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Zítko, M., & Skopová, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Internetové zdroje

- ČŠI. (11. březen 2015). *Portal: Základní škola a Mateřská škola Kamenice, okr. Jihlava, příspěvková organizace*. Získáno 2. 2. 2021 z <https://portal.csicr.cz/School/600117171>
- Jančík, J., Závodná, E., & Novotná, M. (2006). *Fyziologie tělesné zátěže: vybrané kapitoly*. Fakulta sportovních studií MU. Získáno 20. 12. 2020 z <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziio/texty/pr01.html>
- Jelínek, J. (1. září 2016). *Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání: Vzdělání je sladký plod hořkého kořene*. Kamenice. Získáno 15. 1. 2021 z https://881c3c8e-805b-4eb3-a61b-c8bd02b3a2d5.filesusr.com/ugd/abdd79_5f5f1a9ad69a4126b06bfce57d18e35c.pdf
- Kalný, J. (13. září 2005). *Kamenice web: Kamenice z historie i současnosti*. Získáno 20. 1. 2021 z <https://www.kameniceujihlavy.cz/kamenice%2Dz%2Dhistorie%2Di%2Dsoucasnosti/d-9794/p1=7786>
- Fakulta tělesné výchovy a sportu, Karlova Univerzita (2009). *Základní gymnastika*. Získáno 15. 11. 2020 z https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1323-version1-zakladni_gymnastika.pdf
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neulus, F., Ješina, O., Hůlka, K., Viktorjeník, D., Langer, F., Kratochvíl, J., Rozsypal, R., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého. Získáno 15. 11. 2020 z <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
- MŠMT. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha. Získáno 20. 1. 2021 z http://www.msmt.cz/file/43792_1_1/
- Strnadová, D. (16. březen 2012). *Čtenářská gramotnost a projektové vyučování*. Načteno z Školní časopis a techniky sociologického výzkumu – 4. díl – Mít, či nemít v časopise anketu?. Získáno 12. 4. 2021 z <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/medialni-vychova/mv-casopisy/techniky-soc-vyzkumu-4>
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita. Získáno 20. 11. 2020 z <https://publi.cz/books/51/index.html?secured=false#cover>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Ověřovací anketa

Příloha č. 2 – Ověřovací anketa (upravená)

Příloha č. 3 – Pokyny pro vyplnění ověřovací ankety

Příloha č. 1

Ověřovací anketa k využívání gymnastických průprav využitelných na základních školách

1. Můj vztah k pohybu je
 - a) kladný
 - b) neutrální
 - c) záporný

2. Která skupina průpravných cvičení tě bavila nejvíce?
 - a) Cviky 1-6 (zpevňovací a podporová)
 - b) Cviky 7-12 (odrazová a doskoková)
 - c) Cviky 13-18 (rotační a rovnovážná)
 - d) Cviky 19-24 (reakční a pohyblivostní)
 - e) Cviky 25-30 (specifická silová a vytrvalostní)

3. Která skupina průpravných cvičení tě bavila nejméně?
 - a) Cviky 1-6 (zpevňovací a podporová)
 - b) Cviky 7-12 (odrazová a doskoková)
 - c) Cviky 13-18 (rotační a rovnovážná)
 - d) Cviky 19-24 (reakční a pohyblivostní)
 - e) Cviky 25-30 (specifická silová a vytrvalostní)

4. Jak dobře si zvládal(a) jednotlivé cviky z průpravných cvičení?
 - a) od začátku jsem zvládal(a) všechny cviky
 - b) některé cviky jsem na začátku správně nezvládl(a), ale na konci už ano
 - c) všechny cviky jsem nezvládl(a)

5. Co si myslíš o obtížnosti jednotlivých cviků?
 - a) snadné
 - b) normální
 - c) těžké

6. Které tři konkrétní cviky tě bavili nejvíce?
 - a)
 - b)
 - c)

7. Které tři konkrétní cviky tě bavili nejméně?

- a)
- b)
- c)

8. Zařadil by si různá průpravná cvičení pro sportovní gymnastiku více to školní tělesné výchovy?

- e) ano
- f) spíše ano
- g) spíše ne
- h) ne

9. Co se ti na těchto hodinách líbilo, a co naopak nelíbilo?

- a)
.....
.....
.....
- b)
.....
.....
.....

Děkuji za čas, který jste věnovali vyplnění této ankety.

Příloha č. 2

Ověřovací anketa k využívání gymnastických průprav využitelných na základních školách (upravená)

1. Jsem
 - a) dívka
 - b) chlapec

2. Můj vztah k pohybu je
 - a) kladný
 - b) neutrální
 - c) záporný

3. Víš, co je gymnastická průprava?
 - a) ano
 - b) ne

4. Která průpravná cvičení bys chtěl procvičovat v hodinách TV nejvíce?
 - a) Cviky 1-6 (zpevňovací a podporová)
 - b) Cviky 7-12 (odrazová a doskoková)
 - c) Cviky 13-18 (rotační a rovnovážná)
 - d) Cviky 19-24 (reakční a pohyblivostní)
 - e) Cviky 25-30 (specifická silová a vytrvalostní)

5. Která průpravná cvičení bys chtěl procvičovat v hodinách TV nejméně?
 - f) Cviky 1-6 (zpevňovací a podporová)
 - g) Cviky 7-12 (odrazová a doskoková)
 - a) Cviky 13-18 (rotační a rovnovážná)
 - b) Cviky 19-24 (reakční a pohyblivostní)
 - c) Cviky 25-30 (specifická silová a vytrvalostní)

6. Jak dobře si myslíš, že bys zvládal(a) jednotlivé cviky z průpravných cvičení?
 - a) zvládal(a) bych hned od začátku všechny cviky
 - b) některé cviky bych na začátku správně nezvládl(a), ale na konci už ano
 - c) všechny cviky bych nakonec nezvládl(a)

7. Co si myslíš o obtížnosti cviků z jednotlivých průprav?
 - a) snadné
 - b) spíše snadné
 - c) spíše těžké
 - d) těžké

8. Které tři konkrétní cviky tě zaujali nejvíce?

- a)
- b)
- c)

9. Které tři konkrétní cviky tě zaujali nejméně?

- a)
- b)
- c)

10. Zařadil bys různá průpravná cvičení pro sportovní gymnastiku do školní tělesné výchovy?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Děkuji za čas, který jste věnovali vyplnění této ankety.

Příloha č.3

Instrukce pro správné vyplnění ověřovací ankety

- U otázek, kde máme na výběr z možností a, b, c, d, e, kroužkujeme vždy pouze jednu možnost.
- U otázek, kde máme sami doplnit svoji odpověď, vždy dopisujete počet odpovědí, který je v zadání.
- Otázky, kde máme možnost napsat svůj názor, nejsou nijak omezeny délkou.