



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

**Vytvoření didaktického programu
průpravných gymnastických cvičení pro
současné pojetí výuky sportovní
gymnastiky na druhém stupni ZŠ**

Vypracoval: Natálie Křížová

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago PhD.

České Budějovice, 2023



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

**Creation of a didactic program of
preparatory gymnastic exercises for the
current concept of teaching gymnastics at
the second stage of elementary school**

Author: Natálie Křížová

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago PhD.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce:

Vytvoření didaktického programu průpravných gymnastických cvičení pro současné pojetí výuky sportovní gymnastiky na druhém stupni ZŠ

Jméno a příjmení autora: Natálie Křížová

Studijní obor: Zeměpis a tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago PhD.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce je vytvořit didaktický program průpravných cvičení na sportovní gymnastiku, jenž budou využitelné při výuce na druhém stupni základních škol. Dílčím cílem je zakomponování moderních prostředků, díky nimž si žáci lépe uvědomí své tělo, rychlost a tempo, osvojí si orientaci v prostoru, kinestetické uvědomování a načasování pohybu. Dále pak zpracování základních teoretických poznatků z oblasti gymnastiky a sportovní gymnastiky konkrétně, sportovního tréninku, tělesné výchovy, tělesných cvičení, motorického učení a výukového DVD. V syntetické části je představen zásobník samotných cvičení dle jednotlivých gymnastických průprav zaměřená na danou oblast. Každý cvik je řádně popsán a vysvětlen včetně přiložené fotografie. Tato cvičení jsou následně zpracována v multimediální formě výukového DVD.

Klíčová slova: gymnastika, cvičení, sport, tělesná výchova, průprava, výukové DVD

Bibliographical identification**Title of the bachelor thesis:**

Creation of a didactic program of preparatory gymnastic exercises for the current concept of teaching gymnastics at the second stage of elementary school

Author's first name and surname: Natálie Křížová

Field of study: Geography and Physical Education and sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago PhD.

The year of presentation: 2023

Abstract:

The aim of this bachelor thesis is to create a didactic program of preparatory exercises for sports gymnastics, which will be used in teaching at the second level of primary schools. The sub-objective is to incorporate modern means that will make the pupils more aware of their body, speed and tempo, to acquire orientation in space, kinesthetic awareness and timing of movement. In addition, the basic theoretical knowledge in the field of gymnastics and sports gymnastics in particular, sports training, physical education, physical exercises and motor learning. In the synthetic part, a stack of actual exercises is presented according to the individual gymnastics progressions focused on the area. These exercises are then presented in multimedia form in an instructional DVD.

Keywords: gymnastics, exercise, sport, physical education, preparation, educational DVD

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této bakalářské práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta.

Poděkování

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D., za odborné vedení, poskytnuté materiály, literaturu, věcné připomínky, cenné rady, a především za pomoc při psaní této bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat oddílu sportovní gymnastiky TJ Merkur České Budějovice za poskytnutí prostor gymnastické tělocvičny a v neposlední řadě děkuji děvčatům za jejich figurování ve výukovém videu. Stejně tak děkuji i svému nejbližšímu okolí za podporu po celou dobu studia a při psaní této kvalifikační práce.

Obsah

1 Úvod	7
2 Analytická část práce	8
2.1 Historický vývoj pohybového obsahu gymnastiky	8
2.2 Dělení gymnastiky	11
2.2.1 Nezávodní druhy gymnastiky	13
2.2.2 Sportovní gymnastika a její základní charakteristika	16
2.3 Motorika	17
2.4 Motorické učení.....	19
2.5 Sportovní trénink.....	23
2.6 Gymnastická průprava jako součást motoricko-funkční přípravy.....	24
2.6.1 Motoricko-funkční příprava a její teoretická východiska	24
2.6.2 Gymnastická průprava	25
2.7 Tělesná výchova.....	34
2.7.1 Tělesná výchova v RVP ZV	34
2.7.2 Didaktické hledisko tělesné výchovy	36
2.8 Výukové video	39
2.8.1 Historie výukových filmů.....	39
2.8.2 Využití výukových videí ve školách	40
2.8.3 Základní pravidla pro tvorbu a využití výukových videí	41
3 Metodika	43
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	43
3.1.1 Cíl práce.....	43
3.1.2 Úkoly práce	43
3.1.3 Předmět práce.....	43
3.2 Použité metody práce.....	44
4 Syntetická část práce	45
4.1 Zpevňovací příprava	45
4.2 Podporová příprava	50
4.3 Odrazová příprava	54
4.4 Doskoková příprava	57
4.5 Rotační příprava	60
4.6 Rovnovážná příprava	62
4.7 Pohyblivostní příprava	67
5 Závěr.....	74
6 Seznam literatury	76

1 Úvod

Tato bakalářská práce je zaměřena na gymnastická průpravná cvičení využitelná na druhém stupni základních škol. Gymnastika je mně osobně velmi blízkým sportem, jelikož jsem se jí více než 10 let zabývala – konkrétně moderní gymnastikou.

Dle mého názoru jsou tyto průpravy během hodin tělesné výchovy dost často opomíjeny a zanedbávány, což mohu potvrdit i z vlastní zkušenosti. Představují velice důležitý prvek pro komplexní všestranný tělesný rozvoj nejen gymnastek, jelikož gymnastická průprava a její cvičení jsou využívána i v jiných sportovních odvětvích, např. i ve fotbale, hokeji apod. Kultivují pohyb a dávají kvalitní základy správnému pohybu těla, mimo širokou škálu benefitů navíc mají i zdravotně preventivní účinky. Část tréninku či výukové jednotky s gymnastickou průpravou kombinuje motoricko-funkční a technický prvek sportovní (pohybové) přípravy. Je bezpochyby vhodné gymnastickou průpravu zařazovat již od dětství, nicméně je nutné brát ohledy na věkové záležitosti. Právě při včasném zařazení do pohybové (sportovní) přípravy pomáhají budovat předpoklady pro vykonávání sportu na vyšší úrovni a být pohybově všestranný. Jedinec je schopný na podněty adekvátně pohybově reagovat. Zároveň je důležité utvářet kladný vztah k pohybové aktivitě již od mládí. A právě tomu by gymnastická průprava měla napomoci.

V dnešní době je nedostatek pohybu napříč všemi generacemi nemalým problémem. Tomu napomáhá ve velké míře trend technologií, kdy především děti a mladá generace tráví u mobilních telefonů a počítačů čím dál více času. A právě nedostatek pohybu a sportování v dětství nevede v pozdějších letech k potřebě se hýbat a sport není považován za důležitý jako součást běžného života. U pracující generace pak můžeme čím dál více pozorovat sedavá zaměstnání v kombinaci s využíváním automobilů jako dopravního prostředku na úkor klasické chůze nebo např. jízdy na kole. Nedostatek pohybu pak s sebou přináší řadu negativních dopadů, především těch zdravotních. Jedním z nich je bezpochyby obezita, kdy kalorický příjem je vyšší než kalorický výdej a jedinec pak nabírá na váze. Dalším ze zdravotních problémů zapříčiněným nejen nedostatkem pohybu je např. špatné držení těla – skolióza, hrudní hyperkyfóza, bederní a krční hyperlordóza apod.

2 Analytická část práce

2.1 Historický vývoj pohybového obsahu gymnastiky

Gymnastika, ale i sport obecně, prošel dlouhým diferenciačním procesem, jenž je úzce spjat s historickými, politickými, kulturními a ekonomickými podmínkami – stručněji řečeno, charakteristické pohybové aktivity jsou odrazem života dané doby, včetně například kultury (Novotná, 2005).

Pojem gymnastika a jeho vznik

Počátky gymnastiky sahají až do dob starověku, kdy byl položen základ filozofii, která ctí potřeby tělesného a duševního zdraví. Především v Číně a Indii pak vznikaly první gymnastické systémy, jako např. systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy, z nichž i v současnosti můžeme čerpat podněty pro tvoření gymnastických cvičebních programů a jejich obsahů (Novotná, 2005).

Samotný název gymnastika je odvozen ze starořeckého slova „gymnasein“, což v překladu znamená cvičit nahý, a ze slova „gymnastes“, jenž označuje cvičence, ale i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních. Systému gymnastických cvičení byl pojem gymnastika nadřazen (Novotná, 2005).

Jak Skopová & Zítka (2008) ve své publikaci uvádí, tak vůbec největší rozvoj starověké gymnastiky byl zaznamenán právě v Řecku a Římě, kde ideál představovala vyrovnanost jak tělesná, tak ale i ta duševní – kalokagathie. V té době gymnastiku, jakožto prostředek k fyzickému pěstění těla, zdravému duchu a zdraví celkově, oslavovali i osobnosti jako např. Platon, Aristoteles, Sokrates, Hippokrates apod.

Úpadek gymnastiky ve středověku

V tomto období došlo k relativnímu úpadku gymnastiky jako takové a od většiny starověkých ideálů bylo upuštěno. Vzhledem k tomu, že obecně vzdělanost byla nižší a převládal silný vliv náboženství, síla a tělesná zdatnost byla oceňována jen tam, kde ji bylo potřeba – v pro tuto dobu typických např. rytířských zápasech (Skopová & Zítka, 2008). Krása pohybu proto nebyla tolik vnímána.

Vývoj gymnastiky od 18. až do 20. století

Období renesance je pro tento sport velice významné, protože gymnastika znovu dostávala rysy novodobého pojetí gymnastiky. Došlo k návratu ke starověkým ideálům pohybu a systémů tělesných cvičení. Význam cvičení a sportu celkově, jakožto prostředek ke zdravému vývoji člověka, prosazovali osobnosti jako např. J. J. Rousseau a J. A. Komenský (Skopová & Zítko, 2008).

Konec 18. století a 19. století představuje vznik nových systémů cvičení a gymnastických směrů, jenž se soustředily nejen na fyzický rozvoj člověka, ale i na politické a národní vědomí (Novotná, 2005). Došlo k vyčlenění několika samostatných odvětví jako např. školní tělovýchova, léčebná gymnastika, sport, pohybová rekreace apod., zatímco v dřívějších dobách pojem gymnastika představoval celkovou pohybovou aktivitu (Skopová & Zítko, 2008).

Švédský systém gymnastiky, jenž byl vypracován P. H. Lingem (1776–1839), je považován za vznik základní gymnastiky zaměřující se především na zdravotní podstatu cvičení. Čerpal tak ze svých poznatků z oblasti anatomie a fyziologie. Obecně hovoříme o severském systému, který členil gymnastiku na: pedagogickou, estetickou, léčebnou a vojenskou. V práci P. H. Linga navázal i jeho syn (Skopová & Zítko, 2008).

Německé pojetí gymnastiky se významně lišilo. Hlavními zástupci jsou např. J. Ch. Guts-Muths (1759-1839), považován za zakladatele nářadového tělocviku, dále pak L. Jahn (1778-1852) a E. Eiselen (1792-1846), jenž jsou uváděni jako hlavní představitelé německého turnerského systému (Skopová & Zítko, 2008).

Rytmičká cvičení s plynulým provedením jsou typická pro systém francouzské přirozené metody, který byl přesným opakem švédské gymnastiky. Hlavním představitelem tohoto směru byl G. Demeny (1850-1914). Velice známá byla také metoda založená na přirozených cvičeních, jenž mají mnoho společného se správnou životosprávou a hygienickými zvyklostmi jedinců (Skopová & Zítko, 2008).

V našich českých zemích byl během druhé poloviny 19. století vytvořen tělovýchovný systém Miroslavem Tyršem (1832-1884) – sokolský systém. Ten vycházel z nářadové gymnastiky, cvičení úpolového charakteru a prostných cvičení (Novotná, 2005). Jak Skopová & Zítko (2008, s.12) uvádějí, Tyrš „tělesnou výchovu chápal v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou.“ Sokolský systém ctí

pravidlo všestrannosti. V roce 1862 byl pak založen spolek Sokol. Miroslav Tyrš sepsal několik významných děl. Tělovýchovná teorie a sokolská idea je shrnuta v díle Tělocvičné názvosloví. Metodickou příručku, jež mohli využívat nejen cvičitelé a cvičenci, nazval Základové tělocviku (Skopová & Zítko, 2008).

O tematiku ženské a dívčí tělesné výchovy se zajímala česká cvičitelka a učitelka Klemeňa Hanušová (1845-1918). Ta je mimo jiné jednou ze zakladatelek spolku nesoucí název „Tělocvičný spolek paní a dívek pražských“ (Skopová & Zítko, 2008).

Lze říct, že vývoj školní tělesné výchovy v Evropě během 19. století probíhal různě. Záleželo na tělovýchovném systému v zemi převažujícím (Skopová et al., 2013).

Jako následek rakouské reformy školské soustavy byla tělesná výchova zavedena jako povinný předmět pro chlapce v obecných školách v roce 1869. Jinak byl tělocvik nepovinný. Řadila se sem cvičení prostná, nářadová a pořadová. Oproti tomu dívčí tělocvik se dostal do popředí až v roce 1948. V tomto roce byla tělesná výchova stanovena jako povinný předmět pro všechny školy kromě škol vysokých, kde tak bylo učiněno o čtyři roky později – v roce 1952. Podle osnov se tělocvik začal vyučovat od roku 1960. Vyučovala se základní gymnastika a lidové tance, sportovní a moderní gymnastika (Skopová et al., 2013).

Po revoluci v roce 1989 gymnastika získává nový rozměr a je na ni nahlíženo i z jiné perspektivy – podpora kladného vztahu k tělesné aktivitě a cvičení tak, aby daný jedinec žil v souladu se zdravou životosprávou a pohyb vnímal jako běžnou každodenní činnost (Skopová et al., 2013).

Podoba gymnastiky v moderní době

Moderní doba zaznamenává rozmach vědy a techniky, což bezpochyby ovlivnilo i sport, včetně gymnastiky. Klade na gymnastiku nové požadavky, tudíž se zčásti upouští od dosavadních klasických směrů a systémů. Je upřednostňováno hledisko funkční před hlediskem přesné systematiky. V novodobí můžeme zpozorovat rozmach specializovaných druhů gymnastiky nejen pro ženy, kdy se cvičí na rytmickou moderní hudbu. V návaznosti na hnutí fitness se vyvíjela i gymnastika zaměřující se na lepší aerobní výdrž a zdatnost. Vznikaly nová nářadí a náčiní, a to dalo podnět pro vznik dalších gymnastických odvětví, prostor pro kreativní tvorbu a navyšování obtížnosti

výkonu a sportovců. Nově vzniká např. moderní gymnastika, kde je kladen důraz na obtížnost jednotlivých sestav a je zde prostor pro kreativitu jak tělesnou, tak i tu s náčiním. Především v posledních letech jsou do sestav začleňovány prvky moderního tance apod. Jako všestranná tělesná výchova je gymnastika vnímána a používána v angloamerických a severských zemích. V Česku se od druhé světové války tělesná cvičení dělí na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Obecně gymnastika jako taková je součástí školní tělesné výchovy, jako doplňující pohybová aktivita sportovní přípravy a jako součást různých pohybových programů s různým zaměřením. Vznikají nové gymnastické sporty, ale i různé specializované programy do škol, spolkové činnosti, gymnastické oddíly, ale třeba např. i fitcentra (Skopová et al., 2013).

2.2 Dělení gymnastiky

Novotná (2005) uvádí:

Gymnastiku jako obor členíme ze dvou pohledů. Prvním je organizační struktura mezinárodní gymnastické federace FIG (Fédération Internationale de Gymnastique), UEG (Union Européenne de Gymnastique) a k tomu odpovídající příslušné národní svazy sportovních odvětví a další organizace zabývající se gymnastikou. Druhým pohledem jsou přístupy k dělení gymnastiky z hlediska charakteristiky obsahu, rozdílné zejména u nezávodních forem gymnastiky. Zde dochází k odlišnému dělení v pojetí struktury u jednotlivých autorů (s. 10).

Dělení gymnastiky dle FIG a EUG (Novotná, 2005):

- Sportovní gymnastika mužů
- Sportovní gymnastika žen
- Moderní gymnastika
- Skoky na trampolíně
- Všeobecná gymnastika
- Neolympijské sportovní odvětví – sportovní aerobik, sportovní akrobacie, akrobatický rokenrol, estetická gymnastika, Euroteam a Fitness

Sportovní odnož gymnastiky je pak u nás v České republice řízena sportovními svazy spadající pod ČUS (Česká unie sportu), do roku 2013 zvaná jako ČSTV (Český svaz tělesné výchovy). Řadíme sem např. ČSMG (Český svaz moderní gymnastiky), nebo také ČGF (Česká gymnastická federace).

Skopová a Zítka (2008) rozdělují gymnastiku podle charakteru obsahu a účelu cvičení na gymnastické sporty a gymnastické druhy. Struktura dělení je představena v následující tabulce č.1.

Tabulka 1

Dělení gymnastiky (Skopová & Zítka, 2008, s. 14)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmické gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní a s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Pohledů na dělení gymnastiky a jejích systémů je hned několik, stejně tak i vnímání pojmu gymnastika je mezi autory různorodé. Vybraní autoři ve svých publikacích dělí gymnastiku následovně:

Kos (1990):

- Základní gymnastika
- Aplikované druhy gymnastiky
- Gymnastiky se sportovním zaměřením (sportovní odvětví).

Dle jeho názoru základní gymnastika představuje soubor tělesných cvičení, která se zaměřují na komplexní a všestranný rozvoj.

Dělení podle Appelt (1995):

- Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým (základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, zdravotní a léčebná gymnastika)
- Druhy gymnastiky se zaměřením rytmickým (kondiční rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinčně estetická gymnastika, rytmická gymnastika)
- Druhy gymnastiky se sportovním zaměřením (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik)

Perečinská a Antošovská (2000) dělí gymnastiku na všeobecnou a gymnastické sporty.

Tu všeobecnou dělí následovně na další čtyři podtypy:

- Základní gymnastika
- Kondiční gymnastika
- Rytmická gymnastika
- Kompenzační gymnastika

Gymnastické sporty rozčleňují na sporty olympijské a hraniční gymnastické sporty.

2.2.1 Nezávodní druhy gymnastiky

Základní gymnastika

Jedná se o propracovaný soubor tělesných cvičení, které mají za úkol komplexně rozvíjet tělesnou zdatnost a které zasahují jak do ostatních druhů gymnastiky, tak ale i do jiných pohybových aktivit a sportů. Hraje významnou roli při

utváření „kvalitních pohybových a posturálních stereotypů a při rovnoměrném a všestranném tělesném a pohybovém rozvoji člověka“ (Skopová & Zítka, 2008, s. 16). Je součástí výuky a vzdělávacích programů na školách a ve velké většině sportů má nezastupitelné místo jakožto prostředek sportovní přípravy. Základní gymnastika nám tak tedy pomáhá vytvářet předpoklady pro pozitivní ovlivnění zdraví, vzdělání a výchovy, ale zároveň s tím bere ohledy na aktuální stav a situaci jedince – pohlaví, věk, zájmy, zaměření a celková fyzická zdatnost. Základní gymnastika je tak hodnocena jako vhodná pohybová aktivita a využití jejího obsahu přináší dle Skopové a Zítka (2008) například tyto z mnoha výhod:

- Velká variabilita a pestrost obsahu
- Pohybová přístupnost všem (dětství – stáří)
- Možnost zacílení účinku cvičení jak lokálně, tak komplexně
- Všestranné působení a kultivování pohybového projevu
- Pozitivní vliv na životosprávu, udržení a zlepšování zdraví
- Duševní osvěžení, zvyšování sebevědomí, psychické odolnosti a estetického cítění

Cvičební náplní základní gymnastiky jsou jak přirozené pohyby, tak ale i vytvořené cviky, které mají svou odbornou terminologii vycházející z názvosloví tělesných cvičení. Můžeme tak tvořit cvičební programy komplexně a všestranně zaměřené, ale i programy specializované (Skopová & Zítka, 2008). Vůbec nejdůležitějším kritériem pro tvorbu cíleně zaměřených souborů cvičení je hledisko účelovosti. Jak uvádí Novotná (2005, s. 13), tak „anatomicky a fyziologicky zdůvodněné pohybové programy využívají zásobník cviků základní gymnastiky a specifické prostředky k cílenému rozvoji pohybových dispozic.“ Tyto programy pak řadíme do tří podskupin:

- Zdravotně orientované programy
- Výkonově orientované programy
- Profesně orientované programy

Lze se setkat hned s několika “druhy“ gymnastiky spadající právě pod základní gymnastiku, které se zaměřují na určitou problematiku, cíl a používají rozličné metody - např. kondiční gymnastika, zdravotní gymnastika, posilovací gymnastika, nápravná gymnastika a jiné. Ty pak používají metody jako pilates, strečink, kruhový trénink, fitness-jóga atd. Rozsáhlou škálu cvičení pak lze kategorizovat dle účinku – cvičení protahovací, posilovací, vytrvalostní, koordinační mobilizační, rovnovážná, dechová a relaxační (Skopová & Zítka, 2008).

Základní gymnastika mimo jiné čerpá i z možností využití různých náčiní a nářadí jako jsou třeba krátká a dlouhá švihadla, posilovací gummy, medicinbaly, činky, expandery, lavičky, žebřiny atd. (Novotná, 2005).

Rytmická gymnastika

Jedná se o nejpropracovanější metodu „hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením, z hlediska charakteristiky obsahu je programem cvičení s hudbou, kdy hudební předloha je podnětem pro ztvárnění pohybu (Novotná, 2011, s. 4). Její hlavní podstatou je získání kultivovaného pohybového projevu a esteticko-koordinačních pohybových dovedností. Cvičení vykonávaná s hudbou dělíme ze dvou hledisek – hledisko funkční a hledisko estetické. Ty pak rozdělujeme na jednotlivé programy (Novotná, 2005):

- Funkční hledisko
 - Aerobik
 - Kondiční programy
 - Netradiční cvičení

Hudba má zde především úlohu motivace a regulace a cílem těchto cvičení je adekvátní zdatnost organismu.

- Estetické hledisko
 - Hudebně pohybová výchova (tempo, rytmus, dynamika, metrum...)
 - Cvičení bez náčiní (skoky, rovnováhy, obraty, rotace, běh, chůze...)
 - Cvičení s náčiním (obruč, švihadlo, kužele, míč, stuha, závoj...)
 - Tance (různé druhy tanců a tanečních technik)

Hudební doprovod má zde navíc od předchozích programů i funkci dramaturgickou – vhodný výběr pohybových kreací se pak odvíjí od myšlenkového a emocionálního obsahu hudby. Kultivovaný pohyb je hlavním cílem těchto pohybových cvičení (Novotná, 2005)

Gymnastika pro všechny

Jedním z druhů pohybové činnosti, do které řadíme nezávodní formy gymnastiky, je dle mezinárodní gymnastické federace FIG i tzv. Gymnastika pro všechny, dříve podle České gymnastické federace označována jako „Všeobecná gymnastika“ (VG) z francouzského „gymnastique générale“ (GG) (Skopová & Zítka, 2008).

Do tohoto sportovního odvětví můžeme řadit aktivity, jenž mají gymnastický pohybový obsah. Vychází z historických systémů gymnastiky, z rytmické gymnastiky, tance, bezpochyby i ze sportovních odvětví gymnastiky a z rozličných druhů gymnastiky základní. Veškeré tyto aspekty se pak vzájemně prolínají a ovlivňují a vznikají tak různé programy cvičení, které naplňují potřeby a zájmy jednotlivých cvičenců (Novotná, 2005).

2.2.2 Sportovní gymnastika a její základní charakteristika

Za hlavní příčinu vzniku soutěží a celkově jakýchkoliv forem porovnávání pohybových dovedností, včetně právě sportovní gymnastiky, můžeme považovat tři na sobě nezávislé tělocvičné systémy, které jsou podrobněji popsány v kapitole o historickém vývoji gymnastiky – německý, sokolský a švédský. Pro toto srovnávání gymnastických prvků a celkově jejich kombinačních spojení bylo nutné utvořit základní teorii tělesných cvičení a s ní související tělocvičné názvosloví. Právě názvosloví tělesných cvičení je hlavním prostředkem dorozumění mezi cvičitelem (trenérem) a cvičencem (sportovcem). Zakladatel Sokola, Miroslav Tyrš, publikoval roku 1871 dílo Základový tělocvik a tím byla dokončena „původní tělocvičná soustava, vyhotovená na podkladě německého tělocvičného systému, pokud se týká obsahu a třídění v zařazení jednotlivých cviků“ (Kubička, 2005, s. 18). A právě to se stalo podnětem pro pozdější vznik pravidel současné sportovní gymnastiky (Kubička, 2005).

Obsahem sportovní gymnastiky je předvádění švihových či silových prvků buďto na koberci (odborně „prostná“) či na gymnastických nářadích. Míra zatížení se odvíjí od konkrétní disciplíny, nicméně s jistotou lze říci, že cviky ve statických polohách vyžadují kvalitní silovou připravenost, kterou pak cvičenec umí řádně uplatnit v daných cvičeních (Kapounková et al., n.d.).

Co se týče soutěžních disciplín, tak sportovní gymnastika má tři hlavní disciplíny, a to – víceboj jednotlivců, víceboj družstev a finále na jednotlivých nářadích. Ženy soutěží v prostné, na kladině, bradlech a v přeskoku. Muži mají též prostnou, přeskok a bradla, další disciplíny jsou pak kůň našíř, hrazda a kruhy.

2.3 Motorika

„Motorika rozhodujícím způsobem ovlivňuje chování jedince v celém průběhu jeho života. Zdrojem všech změn v obsahu a formách chování je působení zákonitostí biologického vývoje, při čemž existuje přímá závislost mezi motorickými a psychickými aspekty“ (Choutka et al., 1999). Tento fakt je patrný zejména pak v útlém dětství, kdy kojenci mají pomalejší motorický vývoj, a to se odráží i v psychickém vývoji.

Členění jednotlivých vývojových etap má více podob a je tak tedy nutné je chápat pouze jako orientační. V každé této vývojové etapě pak existuje jistá variabilita a ta představuje vztah mezi kalendářním a biologickým vývojem. Motorika ovlivňuje celkový vývoj člověka, a to především v rychlosti a kvalitě tohoto vývoje. Každou možnou vývojovou odchylku (akcelerace – retardace) je právě díky motorickým projevům během dětství možné včas zachytit (Choutka et al., 1999).

Motorický vývoj v raném dětství

V dětství je pohyb důležitý pro rozvoj fyziologických funkcí a komplexním utváření těla. V pediatrii se úroveň motoriky vzhledem k dosaženému věku používá pro diagnostické účely. Obecně lze konstatovat, že pro předškolní věk je charakteristická vysoká potřeba pohybu v souladu s vývojem hrubé motoriky. Děti se učí první pohyby od těch nejjednodušších až po složitější, nicméně stále se jedná o prvotní pohybové zkušenosti. Typická je velká kloubní pohyblivost. Tento proces vývoje hrubé motoriky bývá ukončen kolem čtvrtého roku života (Křištofič, 2006).

Předškolní dětství a motorika

Zhruba v pěti letech nepřesné a nekoordinované pohyby ve většině případů mizí a pohyby se stávají o něco přesnější a účinnější. V období předškolního dětství se děti osvojují velké množství pohybových dovedností jako je např. lezení, klasická chůze, později běh, skoky apod. Stejně tak se učí házení, chytání atd. Je důležité dbát zvýšené pozornosti při bolestivosti během pohybu, jelikož v tomto období je snášenlivost chrupavek při zatížení nižší než vazivová pevnost. Kostí jsou náchylnější k úrazům jako třeba zlomeniny, protože kosterní tkáň trpí malým množstvím nerostných látek důležitých pro pevnost kostí (Choutka et al., 1999; Křištofič, 2006).

Motorika během mladšího školního věku

Období mladšího školního věku (6 až 11 let) je charakteristické vysokou mírou motorické učenlivosti, tzv. docility, kdy děti již disponují jistým balancem mezi biologickými a psychologickými složkami vývoje, což je významným předpokladem právě pro motorickou učenlivost. O tomto období hovoříme jako o „zlatém věku motoriky“. Dle některých autorů tato fáze trvá až od 8. roku života a končí ve 12 letech. Nicméně, během těchto let je vhodné rozvíjet koordinační, rychlostní a akčně-reakční schopnosti a celkově dětem poskytnout možnost nabytí široké škály pohybových zkušeností. Měl by být kladen důraz především na přesnost pohybů a poloh, korektní držení těla a rozvoj mezisvalové koordinace. Zařadit bychom měli i cvičení a hry na „výbušnost“, kde se zdokonaluje pohybová dynamika (Choutka et al., 1999; Křištofič, 2006).

Starší školní věk a motorický vývoj

Následuje období staršího školního dětství, které se vymezuje 11. a 15. rokem života. Mezi 11. a 12. rokem je dokončena motorická kontrola. U chlapců můžeme mezi 13. až 14. rokem zaznamenat zlepšení v oblasti rytmických schopností, u dívek je tento jev podstatně dříve, a to již mezi 8. a 9. rokem. Vývoj je dokončen i u rovnovážných schopností, kdy jejich úroveň dosahuje úrovně dospělých. Toto období volně navazuje na předchozí fázi motorického vývoje, avšak je pro něj typický nástup puberty, který je individuální záležitostí a vliv na vývoj motoriky mít může i nemusí. Příčinou jsou probíhající hormonální změny, růstová akcelerace apod. Během tohoto

období tak tedy rostou kosti rychleji než svaly a šlachy – to může mít vliv na flexibilitu, která se může zhoršit. Jedná se o dočasnou záležitost a důležité je zvolit vhodná strečinková cvičení. Motorický vývoj mohou narušit dle Choutky et al. (1999, s. 23) následující činitelé:

- Disproporce v růstu dlouhých kostí a rozvojem svalové hmoty
- Změny v psychice jedince
- Disproporce ve funkčním zajištění motorických aktivit

Všechny tyto jevy mohou vyústit ve zhoršení výkonnosti, nedostatečné naplňování cílů a celkově může nastat pokles zájmu o pohybovou aktivitu. V horším případě může dojít ke zranění apod. Vhodné je v těchto chvílích volit adekvátně přiměřený přístup trenéra či učitele a jedinci se snažit dostatečně porozumět (Choutka et al., 1999; Křištofič, 2006).

Motorika v dospívání (adolescenci)

Během tohoto období, vymezeného 15. a 20. rokem života, se proces vývoje motoriky dokončuje a veškeré změny (somatické a funkční) se stabilizují a vyrovnávají. Jsou tak posilněny řídicí a regulační mechanismy motoriky. Proces získávání nových poznatků a zkušeností a osvojování si nových dovedností nabývá na kvalitě. Spolu s rozvojem funkčních systémů, jež se adaptují na nové požadavky a osobnostními vlastnostmi působí na zlepšování výkonnosti. Nicméně během adolescentního období se motorika přibližuje dosažení vývojového vrcholu (Choutka et al., 1999).

2.4 Motorické učení

Během motorického učení dochází k jevu, kdy nabýváme a stabilizujeme pohybových dovedností – dovednost pak můžeme chápat jako „učení získaný předpoklad pro realizaci daného pohybového úkolu“ (Zahradník & Korvas, 2012).

Tento proces probíhá následovně – nervová soustava přijme informaci z vnějšího prostředí, tu následně zpracuje a ukládá a tímto způsobem je řízena pohybová činnost. Do tohoto systému spadají aferentní (dostředivé), centrální, eferentní (sestupné) a zpětnovazební části. Centrální část zodpovídá za zpracování

informace a následnou „motorickou odpověď“, eferentní složka samotný pohyb uskutečňuje a zpětnovazební část, jak název napovídá, zprostředkovává informace o kvalitě provedeného pohybu (Zahradník & Korvas, 2012). Fáze procesu motorického učení dle Zahradníka a Korvase (2012) vypadají následovně:

- **Hrubá koordinace**

Jedná se o prvotní představu o daném pohybovém úkonu, pohyb bývá většinou nedokonalý a s chybami. Je náročný na vizuální a psychickou představivost. Probíhá zde vysoký stupeň mentální kontroly.

- **Jemná koordinace**

V této fázi se pohyb již stává přesnějším a je i méně náročný, tzv. ekonomičtější. Pohyb pomalu začíná být vnímán jako celek. Vědomá psychická a vizuální představivost je postupně posilována celkovou strukturou motorických dovedností.

- **Automatizace**

Pohyb je ustálen a je prováděn automaticky bez vizuální a vědomé kontroly. Koordinace pohybu je vysoká, vykonané úsilí pro vykonání pohybu minimální než v předchozích fázích. „Časové a dynamické parametry jsou vyrovnané, výkon je ve výsledném pohybu vysoký“ (Zahradník & Korvas, 2012).

- **Variabilní kreativita**

Tato fáze nastává po několika letech tréninku, kdy jedinec je schopný konat pohybovou dovednost kreativně a v měnících se podmínkách.

Co se týče dělení motorického učení, můžeme ho rozdělit na přímé a nepřímé. Přímé se označuje také jako vědomé či záměrné, nepřímé pak spontánní či nevědomé. Přímě učená pak Choutka et al. (1999, s. 26) dělí na:

- Imitační (nápodoba)
- Instrukční
- Zpětnovazební
- Problémové
- Ideomotorické

V praxi je nutné umět každý druh učení využívat a vhodně kombinovat, ačkoliv mají rozdílná specifika. Stručně si každý z těchto druhů motorického učení charakterizujeme.

- **Imitační učení**

Tento druh učení je považován za vůbec nejzákladnější, pro děti úplně nevhodnější. Využívá se k nácviku nejjednodušších pohybů. Trenér či učitel pohybovou činnost předvádí, cvičenci ji pozorují a následně napodobují. U náročnějších pohybů imitační učení využít až u starších dětí, dospívajících a dospělých – podmínkou je však dostatečná pohybová zkušenost a schopnost pohybový úkol myšlenkově zpracovat. Základem je co nejpřesnější kvalitní ukázka a mnoho pokusů o napodobení. S každým pokusem se pohyb zdokonaluje a chyby se eliminují s každým předvedením kvalitní ukázky (Choutka et al., 1999)

- **Instrukční učení**

Jedná se o nejpoužívanější způsob učení ve školních podmínkách a sportovní praxi. Jak již název napovídá, spočívá v podávání instrukcí (pokynů) pro utvoření představy o konečné podobě nacvičované pohybové dovednosti. Rozdílné bude podávání pokynů a celkově podoba výkladu pro děti předškolního věku a jiná pro adolescenty. Je nutné tedy přizpůsobit instrukční výuku podle věku jedince, ale například i podle náročnosti pohybového úkonu. Vhodná je alespoň částečná znalost odborného názvosloví pro daný sport. Ještě lepších výsledků lze dosáhnout kombinací instrukčního cvičení s imitačním učením či alespoň jinou vizuální ukázkou (Choutka et al., 1999).

- **Zpětnovazební učení**

Zpětnovazební učení spočívá v metodě „pokus a omyl“. Jedinec se dozvídá výsledek až po provedení pohybového úkonu, a to buď od učitele či trenéra, či sám z vlastní zkušenosti. Proces motorického učení se adekvátním využitím tohoto typu učení zlepšuje a zároveň i urychluje. „Je to způsobeno sumací informací vnějších (od pedagoga) s informacemi vnitřními (kinestetickými), které umožňují cvičenci okamžitě zhodnotit výsledky jeho pokusu a učinit příslušné korekce“ (Choutka et al., 1999). Vhodné je pro zpětnovazební získání informací i využití např. videozáznamu. Dříve se

tento způsob ve školách a sportovních oddílech běžně nevyužíval vyjma vrcholových sportovců, v dnešní době snadného přístupu k technologiím je tato možnost motorického učení relativně častá nejen u vyspělých cvičenců (Choutka et al., 1999).

- **Problémové učení**

Tento typ učení bývá považován za ten nejsložitější. Cílem je, aby jedinec aktivně hledal nejefektivnější řešení zadaného pohybového úkolu. Podmínkou je kvalitní připravenost cvičence, dostatečné zkušenosti a jistá vyspělost, kdy je nutné proniknout k samotné podstatě problému, umět ho rozebrat a následně vymyslet optimální řešení. Jak uvádí Choutka et al. (1999, s. 27), tento proces má několik fází:

- Navození problémové situace
- Stanovení hypotéz
- Výběr vhodného řešení
- Verifikace v praxi

Jak cvičenec, tak ale i pedagog či trenér, musí souhlasit s tímto způsobem učení a s touto formou kooperace a musí mít výše zmíněné předpoklady. Na obě strany (cvičenec a trenér) jsou tak tedy kladeny náročné požadavky. Proto se s problémovým učením setkáváme spíše u vyspělých sportovců, v jejichž zájmu je neustálé zlepšování se a růst výkonnosti (Choutka et al., 1999).

- **Ideomotorické učení**

Jedná se o druh motorického učení, který je spíše doplňkový a jeho využití není až tak časté. Spočívá v mnohočetném vybavování dané pohybové činnosti, což „vede k aktivizaci příslušných pohybových struktur, k jejich zpevnování“ (Choutka et al., 1999). Dá se tedy říct, že se jedná o trénink bez aktivního pohybu.

2.5 Sportovní trénink

Sportovní trénink je bezpochyby důležitou součástí sportovní přípravy jedince. Choutka (1976, s. 90) ho chápe jako „pedagogický proces, v němž se realizuje vlastní rozvoj sportovce a jeho výkonnostní růst.“ Cílem je díky všestrannému rozvoji plnění co nejlepší výkonnosti daného sportovce. Sportovní trénink můžeme tedy považovat jako speciální výchovně vzdělávací proces, který funguje na zákonitostech biologického, psychologického a sociálního rozvoje jedince. Lze vytyčit dle Choutky (1976) základní úkoly sportovního tréninku:

- **Tělesný rozvoj**

Jeho základem je hlavně rozvoj pohybových schopností – rychlost, síla, vytrvalost, obratnost a další vztahující se k dané sportovní aktivitě a sportovnímu odvětví. Pro tyto účely se pak používají soubory tělesných cvičení zaměřující se na komplexní rozvoj, ale i na rozvoj speciálních pohybových schopností zlepšující výkonnost v daném sportovním odvětví.

- **Intelektuální rozvoj**

Celkové vzdělání sportovce, například o podstatě tréninku, o jeho psychologických a fyziologických základech, o taktice atd. je významným aspektem ve zkvalitňování procesu tréninku a ve vytváření kladného a uvědomělého vztahu jedince k tréninku. Pomáhá a umožňuje mu se podílet na tvorbě a plánování vlastní tréninkové jednotky i celkového tréninkového plánu. Kvalitní vědomostní základ zlepšuje nabytí a následné využití získaných zkušeností, které v celkovém procesu sportovního tréninku mají velký význam.

- **Osvojení sportovních dovedností**

Tento proces ovlivňuje podávání výkonu vysoké úrovně. Sportovní dovednosti mají stránku taktickou a technickou, které je třeba dostatečně posilovat. Kvalitní technická stránka se pak projevuje výborným a efektivním provedením a zvládnutím jednotlivých sportovních schopností, stránka taktická pak hraje roli v soutěžních podmínkách.

- **Výchova**

Výchova ve sportu představuje významnou součást utváření osobnosti sportovce. Ve sportu pak můžeme využít zájmu o daný sport a motivace ke kvalitním výkonům a převést to v rozvíjení volných a mravních vlastností a k utváření vlastních názorů – nejen ve vztahu ke sportu, ale např. společenským názorům a celkově k utváření vlastních životních hodnot. Tato psychologická složka tréninku by tedy měla mít pozitivní vliv na jedince „v duchu fair play v závislosti na době trvání sportovní přípravy s cílem dosažení maximální výkonnosti v seniorském věku“ (Zahradník & Korvas, 2012).

2.6 Gymnastická průprava jako součást motoricko-funkční přípravy

2.6.1 Motoricko-funkční příprava a její teoretická východiska

Motoricko-funkční příprava je nezbytnou součástí vývoje každého sportovce nehledě na jeho sportovní zaměření. Jedná se o dílčí průpravná cvičení, kdy každé z nich rozvíjí specifické pohybové funkce a schopnosti. Ty se pak vzájemně prolínají a doplňují, zároveň se propojuje technická a kondiční příprava.

Hájková (2020) uvádí:

Jedná se tedy o kompilaci koordinačních schopností se schopnostmi rychlostními, vytrvalostními, silovými a pohyblivostí (včetně možného rozvoje jednotlivých funkčních systémů). Jestli se více rozvíjí koordinační schopnosti nebo kondiční pohybové schopnosti, závisí na obtížnosti cviku z hlediska koordinace, resp. na „dávkování“ počtu opakování a fyzické náročnosti cviku (s. 7).

Lze u motoricko-funkční přípravy najít hned několik výhod. Jednou z nich je její vysoká variabilita, kdy ji můžeme uzpůsobit dle našich podmínek, jako je např. velikost a vybavenost tělocvičny, věk a dovednostní úroveň cvičenců, počet žáků, zároveň lze vybírat cviky s náčiním, bez náčiní, na nářadí apod. Je možné využít formu soutěže, ale i nemusíme. Vhodnější je sledovat míru zlepšení, než kdo je nejlepší. Z uvedených poznatků proto můžeme říct, že motoricko-funkční příprava je maximálně využitelná ve školní tělesné výchově, a dokonce je vhodné ji do těchto hodin zařazovat, jelikož

důsledkem toho je pak rychlejší a kvalitnější plnění úkolů v Rámcovém vzdělávacím programu (RVP) (Hájková, 2020).

Dělení motoricko-funkční přípravy můžeme brát z hlediska daného sportovního odvětví či z pohledu různých autorů. Např. Krištofič (2004) dělí cvičení motoricko-funkční přípravy na:

- Zpevňovací přípravu
- Odrazovou přípravu
- Doskokovou přípravu
- Rotační přípravu
- Rozvoj reaktibility
- Rozvoj silové obratnosti
- Rozvoj rytmických schopností
- Rozvoj kloubní pohyblivosti
- Gymnastické hry

2.6.2 Gymnastická průprava

Gymnastika jako taková nám dává základy všestranného pohybu a rozvíjí naši pohybovou inteligenci. Výhody, jež nám gymnastická průprava dává, lze shrnout následovně (Krištofič 2004, 2006):

- **Pohybová všestrannost**

Jak již bylo uvedeno, jedná se o primární funkci gymnastické průpravy, kdy tzv. vytváříme zásobník pohybových stereotypů a utváříme si rozsáhlou pohybovou základnu. Na základě toho pak jedinec snáze reaguje na konkrétní pohybové úkoly a vhodně vybírá “pohybovou odpověď”, učí se lepší motorické paměti a nabývá základních taktických vědomostí.

- **Rozvíjení senzorických schopností**

Pokud cvičíme opakovaně, zlepšuje se funkce analyzátorů – jak ve vztahu k prostředí vnitřnímu, tak i k prostředí vnějšímu (např. odhad vzdálenosti atd.). V závislosti na vyslaných informacích z receptorů řídíme polohy těla a průběh celého

pohybu. Stejně s tím se trénuje i anticipace = „přizpůsobivé chování na základě předjímání pohybové reakce (Křištofič, 2006, s. 28).“ Zlepšování funkce činných orgánů smyslového vnímání dosáhneme např. zavřením očí při provádění různých cviků či zmenšení plochy opory.

- **Motoricko-funkční připravenost**

Jedná se o připravenost k různým sportovním aktivitám, nejen ke gymnastice. Jedinec je pak způsobilý k rychlému a trvalému učení se novým dovednostem, k řešení časoprostorově náročnějších pohybových úkolů a vhodně pak reaguje na změny podmínek jak vnitřních, tak i vnějších – motorická docilita.

- **Zdravotní význam**

Bezpochyby správně prováděná průpravná gymnastická cvičení mají pozitivní vliv i na zdravotní hledisko – korekce přítomných svalových dysbalancí či předcházení jiným. Kompenzuje již vzniklé dysbalance jak z příslušného sportu a nerovnoměrného zatěžování, tak ale i např. z nevhodného životního stylu. Pomáhá formovat správné držení těla související mimo jiné i se správným fungováním vnitřních orgánů, kdy příkladem může být např. problém tzv. kulatých zad – jedná se o hyperkyfotické držení těla – to ovlivňuje funkci plic a jejich kapacitu, která díky tomu nemůže být maximální.

- **Hudební vnímání**

Gymnastika též pozitivně ovlivňuje naše vnímání hudby a s tím i spojeného rytmu. Je to díky tomu, že pro gymnastické sporty je cvičení s hudbou typické. Člověk je pak lépe schopný vhodně sladit pohyby těla s hudbou, a to se kladně promítá do života sportovního i civilního.

- **Kinesteticko-diferenciační schopnost**

Vnímání pohybu svého těla je další z přínosů pohybové průpravy. Dokážeme rozlišit co je moc a co je málo, jakou působit silou, jakou rychlost vyvinout apod. Zlepšují se tak tedy rozlišovací schopnosti.

- **Rozvoj koordinačních schopností**

Dalším z přínosů gymnastické přípravy je zkvalitňování koordinačních schopností. Cvičenec si uvědomuje každý pohyb svého těla a provádí ho bez nepřírozené „křečovitosti“ a s jednoduchostí. Samotná technika a její správné provedení podmiňuje tzv. „biologické úsilí“ – čím lepší technika, tím nižší biologické úsilí.

- **Rozvoj silových schopností**

Silová složka pohybu je jedna z těch nejpodstatnějších, jelikož díky ní získáváme silovou způsobilost k tomu provádět konkrétní cílené pohyby jak celého těla, tak ale i jednotlivých částí v prostoru.

- **Rozvoj flexibility**

Díky gymnastickým přípravným cvičením efektivně zlepšujeme flexibilitu těla. Cílem je „dosáhnout úrovně, která umožní efektivní a technicky korektní provádění pohybů s ohledem na estetiku pohybového projevu a zdravotní dispozice jedince (zmenšený rozsah, normobilita, hypermobilita)“ (Křištofič, 2006, s. 29).

- **Rozvoj morálně volných vlastností**

Jedná se o další z významných přínosů gymnastické přípravy a celkově sportu, kdy se zlepšuje schopnost koncentrovat se, stabilizují se emoční výkyvy jako např. nepřiměřené projevy nesouhlasu, agresivita a vztek. Dále můžeme ve většině případů zaznamenat utváření kladného vztahu k pohybové aktivitě.

- **Vztah k pohybovým aktivitám**

Jedinec si lépe uvědomuje krásu a sílu pohybu a celkově utváří pozitivní vztah k pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu.

Jedinci, kteří absolvovali gymnastickou pohybovou přípravu, jsou kvalitně všestranně vybaveni, a to představuje velkou výhodu při řešení jakýchkoliv pohybových úkolů. To pak lze ocenit i v jiných sportech než v gymnastice. Tělo disponuje dobrou silovou a obratnostní připraveností, dobrými koordinačními schopnostmi a velkým kloubním rozsahem (Sačko, 2013).

Pro naše účely, kdy se zabýváme gymnastickou průpravou v rámci výuky sportovní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy, budeme hovořit o tzv. akrobatické přípravě. Tu Skopová a Zítka (2008) dělí následovně:

- Zpevňovací příprava
- Podporová příprava
- Odrazová příprava
- Doskoková příprava
- Rotační příprava
- Rovnovážná příprava

Lze sem řadit i přípravu pohyblivostní. Všechny přípravy se vzájemně prolínají, a proto je důležité každou z nich absolvovat a dobře ji zvládat. Hájková (2020) uvádí příklad skoku s celým obratem – dochází k rozvoji odrazových schopností dolních končetin, zároveň je důležité mít zvládnutou zpevňovací přípravu a dobrou orientaci v prostoru, tj. rotační schopnosti.

Zpevňovací příprava

Zpevňovací příprava nám pomáhá ovládat své tělo a konat cíleně prováděný gymnastický pohyb. V něm je nutná dostatečná fixace a pevnost především v oblasti páteře a kyčelních, kolenních a loketních kloubů. To dělá pohyb hezčí a zároveň mechanicky výhodnější. Jednak je důležité zpevnění ve statických polohách, stejně tak je ale důležité i zpevnění během dynamických prvků. Je tak víc než vhodné do průpravných cvičení pro zpevňovací přípravu zařazovat cviky, kdy jedinec rozvíjí „schopnost udržet zpevněné tělo v různých polohách i při měnících se podmínkách“ (ČÚV ČSTV, 1987, s.26). Nejvíce používaný postup pro procvičování vědomého ovládnutí těla je dle Skopové a Zítka (2008, s. 154):

- Nácvičování základních statických poloh
- Vedený pohyb z nacvičených výchozích poloh do přesně určených následných poloh
- Rychlé až explozivní provádění průpravných cvičení

Co se týče provedení cviků, u statických cvičení zaměřených na výdrž by výdrž neměla být delší než 6-8 sekund. Vhodné je střídání cvičení, kdy jednou je břicho směrem dolů k podložce a pak naopak směrem vzhůru (zády k podložce) – důvodem je snaha o vytvoření tzv. „fyziologické dlahy trupu“, což znamená, že svalstvo trupu je rovnoměrně zatěžováno. Jakékoliv chyby opravujeme už od nejzákladnějších cvičení, jelikož bez správně zvládnutého základu nelze přecházet na cvičení obtížnějšího rázu (ČÚV ČSTV, 1987; Skopová & Zítka, 2008).

Příklady cvičení:

- Z lehu na zádech
 - „Lodička“ – trup a nohy zvednout cca 10 cm nad zem a výdrž
- Z podporu ležmo na předloktích
 - Podpor ležmo na předloktích (výdrž, střídavé zvedání nohou, zvedání obou nohou ve dvojici)
- Z podporu ležmo vzad na předloktích
 - Podpor ležmo vzadu na předloktích (výdrž, střídavé zvedání nohou, zvedání obou nohou ve dvojici)
- Ze vzporu ležmo
 - Vzpor ležmo (výdrž, střídavé zvedání nohou)
 - Vzpor ležmo – obratem do vzporu ležmo vzad a zpět

Podporová příprava

Tato průpravná cvičení slouží k procvičování a zdokonalování odrazu paží a k přípravě na cvičení prováděná podporem, vzporem atd., což pro nás znamená především stoj na ruku neboli tzv. stojka. Vzhledem k tomu, že spojení pletence ramenního a trupu je poměrně pohyblivé a nestabilní, oproti například spojení nohy s trupem, je důležité mu věnovat značnou část přípravy a toto spojení umět „fixovat“. U mládeže a začátečníků by měla být tato oblast a oblast paží zatěžována nejprve ve smíšených podporech, ideálně herní formou, postupem času lze přejít ke cvičením napodobující samotný stoj na ruku (ČÚV ČSTV, 1987; Skopová & Zítka, 2008).

Co se týče stoje na ruku, je jedním z tzv. kmenového učiva tělesné výchovy ve školách a vyučuje se již od mladšího školního věku. Jak již bylo zmíněno, prvotní

nezbytnou podmínkou pro korektní nácvik „stojky“ je zpevňovací příprava pletence ramenního, svalstva paží, trupu a dolních končetin. „Finální polohou je stoj na rukou, s pažemi „vytaženými“ z ramen, toporné držení trupu a nohy napjaté až do špiček“ (Zítko, 1997, s. 33)

Příklady cvičení:

- Lezení ve vzporu ležmo
- Lezení ve vzporu ležmo vzadu
- Chůze na rukou v „trakaři“
- Vychylování ramen vpřed a vzad
- Výdrž s vychýlením ramen vzad
- Přeskoky ze dřepu na ruce – „králíčky“
- Stoj na rukou břichem ke zdi s oporou o zeď (možné vyzkoušet s oporou pouze jedné ruky)
- Stoj na rukou zády ke zdi s oporou u zeď

Odrázová příprava

Odráz ve sportovní gymnastice lze provádět nohama, ale i rukama. Uplatnění ve školních podmínkách však najde především odraz z nohou – ten provedeme dynamickou extenzí v kyčelních, kolenních i hlezenních kloubech. Skopová a Zítko (2008, s. 154) uvádí: „Funkčním předpokladem odrazu je dokonalá koordinace odrazové svalové smyčky: trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a skupina hýžďových svalů“. Podílí se i řada jiných svalů, např. svalstvo trupu – má stabilizační funkci a řadíme sem např. vzpřimovače trupu, bederní svalstvo atd. Sehraný pohyb paží a schopnost využít potenciálu odrazové podložky hraje výraznou roli v efektivitě odrazu. Hlavními úkoly odrazové přípravy jsou: získání speciální odrazové vytrvalosti, navýšení svalové síly dolních končetin a naučení se správné techniky odrazu (Skopová & Zítko, 2008).

Příklady cvičení:

- Výskoky snožmo na místě (ruce v bok)
- Výskoky snožmo s pohybem vpřed (v řadě)

- Odraz jednož, výskok snožmo se vzpažením rukou (v řadě, střídat odrazovou nohu)
- Opakované výskoky snožmo přes překážky (v řadě)
- Odrazy snožmo na můstku s opřením rukou o bednu/stůl/kozou či spolupráce ve dvojici
- Seskok z vyšší plochy (max. 40 cm) na můstek a výskok snožmo (ruce z připažení do vzpažení)
- Rozběhem odraz jednož na můstek do výskoku snožmo (ruce z připažení do vzpažení)

Doskoková příprava

Hlavním úkolem doskoku je tlumení kinetické energie letícího těla. Provedení doskoku se pak odvíjí od síly dolních končetin a rovnovážných a orientačních schopnostech. Základním pravidlem je pak provedení přes špičky na celá chodidla do podřepu – jediné tak je doskok nejefektivnější a ze zdravotního hlediska nejvhodnější. Proto je velmi důležitá i volba doskokové plochy, aby se předešlo tvrdým dopadům. Nejlepším řešením je klasická žíněnka, pro ještě lepší tlumení nárazů lze použít dvě na sobě (ČÚV ČSTV, 1987).

Příklady cvičení:

- Výskoky snožmo na místě – zaměření se na správné provedení
- Výskoky se skrčením přednožmo/s roznožením čelným/bočním
- Výskoky s obratem kolem vertikální osy – o 90°, 180°, 270°, 360° - ověřuje se především kvalita orientačních schopností v prostoru
- Rozběh, odraz jednož, skok přes překážku a doskok (lze i odraz snožmo)

Rotační příprava

Většina pohybových struktur je prováděna s nějakou rotací kolem různých os – zde pak působí „polysenzorický charakter prostorově orientačních informací“ (Skopová & Zítka, 2008). Nejvíce se podílí vestibulární, zrakový, taktilní a propioceptivní aparát. Pro kvalitní motorické učení je rotační příprava vhodnou volbou. Mezi hlavní úkoly této přípravy patří: rozvoj orientačních schopností v prostoru, rozvoj schopností korigovat

rychlost během rotace kolem os, rozvoj balančních schopností během rotací, pochopení mechaniky a nakládání s rotací (Zítka, 1997).

Příklady cvičení:

- Běh na místě s otáčením kolem vertikální osy (vpravo, vlevo)
- Běh vpřed s otáčením kolem vertikální osy (vpravo, vlevo)
- Skoky na místě s určeným stupněm obratu (připažení, upažení, vzpažení...)
- Převaly celého těla v leže vpravo/vlevo – „sudy“

Rovnovážná příprava

Na rovnováze našeho těla se podílí hned několik analyzátorů a funkcí, pohybové učení a předpoklady každého jedince. Stabilitu pak z těchto fyzikálních faktorů ovlivňuje především vertikální vzdálenost těžiště od opory a velikost plochy opory. Balanční situace nás provází dennodenně. Co se týče dynamické rovnováhy, tu můžeme vidět např. u doskoku, kde se projevuje setrvačnost pohybových činností provedených předtím. Hlavní úkoly dle Skopové a Zítka (2008, s. 157):

- Rozvoj balančních analyzátorů (vestibulární, zrakový, kinestetický)
- Pochopení principů stability
- Praktická aplikace principů stability v podmínkách statické i dynamické rovnováhy

Příklady cvičení:

- Chůze po čáře na patách, chůze po čáře na výponu
- Chůze po kladině – na patách/na výponu
- Balanc v postoji jednonož – podřepy, výpony apod.
- Balanc v postoji jednonož bez zrakové kontroly – lze opět podřepy, výpony apod.
- Balanc obounož i jednonož např. kladina, polokoule apod.
- Váha předklonmo
- Balanc v kleku na jedné noze – noha v přednožení, váha předklonmo

Pohyblivostní příprava

V každém sportovním odvětví je vyžadována jistá míra pohyblivosti k provádění dané sportovní aktivity. Jiný bude rozsah pohyblivosti pro gymnasty a jiný pro fotbalisty. Cílem cvičení v pohyblivostní přípravě je zlepšení flexibility a kloubní pohyblivosti, která je pro sportovní gymnastiku nepostradatelná především v ramenních, kyčelních a hlezenních kloubech a v páteřním spojení. Ve školních podmínkách se nároky na takovou úroveň kloubní pohyblivosti nekladou, nicméně i tak je bezpochyby vhodné rozvíjet flexibilitu svalů a šlach, aby děti nebyly tzv. „zkrácené“. Faktory, které ovlivňují pohyblivost, jsou dle Zahradníka a Korvase (2012):

- Anatomie kloubů a konstituce jejich spojení
- Vlastnosti vazivového a svalového aparátu – elasticita, rozložení, hypertrofie svalů atd.
- Síla svalstva ovlivňující daný pohyb v kloubu
- Regulace a řízení pohybu
- Vlastnosti a stav sportovce (např. pohlaví, věk, zdravotní a psychický stav apod.)
- Vnějšího okolnosti (např. teplota, míra rozcvičení apod.)

Nejúčinnějším způsobem cvičení při rozvíjení kloubní pohyblivosti jsou tzv. pasivní cvičení, dalším typem jsou pak cvičení aktivní (švihová). Při pasivním cvičení se využívá potenciálu váhy vlastního těla (lze i váhy jiné osoby). „Nejfyziologičtější cestou při rozvoji kloubní pohyblivosti je využití tzv. postizometrické relaxace. Sval, který chceme protáhnout je třeba na 6–8 sec. zatížit tlakem proti odporu opačným směrem, než bude protahování, pak následuje uvolnění a následné pasivní protažení svalů cvičitelem“ (ČÚV ČSTV, 1987, s. 34). Tento cyklus je vhodné alespoň třikrát zopakovat a využívat při uvolnění účinek výdechu. Zároveň je dle Zahradníka a Korvase (2012) nezbytné dodržovat jisté zásady při rozvoji pohyblivosti:

- Kvalitní rozcvičení a zahřátí
- Správná kombinace protahovacích, posilovacích a uvolňovacích cvičení s vlastní vahou

- Vše provádět bez pocitu bolesti a dle vlastních možností
- Dostatečná koncentrace na procvičovanou část těla s kombinací správného a pravidelného dýchání
- Více flexibilní stranu těla protahujeme až po méně flexibilní
- Výdrž až 60 vteřin ve statických polohách
- Pestrý výběr cviků pro všechny klouby (cca 8 až 12 cvičení během tréninkové jednotky)
- Cvičit s rozumem – méně, ale častěji

Příklady cvičení:

- Hluboký předklon ve stoji spojném a stoji rozkročném
- Předklon k nohám v sedě
- Úklony k nohám v sedě rozkročném
- Výpad – výdrž a protahování
- Most
- Kolébka s nohama za hlavou

2.7 Tělesná výchova

2.7.1 Tělesná výchova v RVP ZV

Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) spadá pod vzdělávací oblast Člověk a zdraví spolu s předmětem Výchova ke zdraví. Tato oblast vzdělávání je zaměřena na to, aby žákům vnuknula myšlenku k pozitivnímu ovlivňování zdraví – ať už jsou to činnosti jako např. pohybová aktivita a vyvážený jídelníček, tak ale i způsoby chování jako dostatek spánku, negativní přístup k alkoholu a drogám apod. Cílem je pochopit hodnotu zdraví a vnímat a poznávat sebe jako živou bytost. Jak uvádí MŠMT (2023, s. 90), tak „žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných.“ Je tedy nutné žáky účinně motivovat a posilovat výukovými činnostmi jejich zájem o problematiku zdraví (MŠMT, 2023).

Podíváme-li se konkrétně na samotnou tělesnou výchovu, tak tento vzdělávací obor napomáhá v rámci komplexního vzdělávání žáků k „poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu“ (MŠMT, 2023, s. 90). Smyslem tělesné výchovy a celkově pohybového vzdělávání je pak samostatně reflektovat svou úroveň pohybových schopností a zdatnosti a zároveň pohybovou činnosti považovat jako součást denního režimu, která naplňuje vlastní pohybové potřeby, napomáhá rozvíjet zdatnost a zdravotní stránku člověka, je prostředkem regenerace apod. Důležité je se zaměřit i na to, aby koncepce výuky tělesné výchovy byla pro žáky nejen přínosná, ale i zábavná a prožitkově zajímavá. Zároveň je nutné žáky vhodně motivovat, přihlížet k jejich somatotypu a možnostem z hlediska růstových a genetických předpokladů. Stejně tak musíme brát ohled na aktuální zdravotní stav jedince (MŠMT, 2023).

Co se týče struktury dělení tělesné výchovy podle učiva, tak je v RVP ZV rozčleněna do tří částí: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Každá z těchto částí pak obsahuje konkrétní učivo, které sleduje očekávané výstupy. Učivo je v jednotlivých částech podle MŠMT (2023, s. 97-99) následující:

Činnosti ovlivňující zdraví

- Význam pohybu pro zdraví
- Zdravotně orientovaná zdatnost
- Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí – sem řadíme právě např. i různá průpravná cvičení
- Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- Pohybové hry
- Gymnastika
- Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem
- Úpoly

- Atletika
- Sportovní hry
- Turistika a pobyt v přírodě
- Plavání
- Lyžování, snowboarding, bruslení
- Další (i netradiční) pohybové činnosti

Činnosti podporující pohybové učení

- Komunikace v TV
- Organizace prostoru a pohybových činností
- Historie a současnost sportu
- Pravidla osvojovaných pohybových činností
- Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech
- Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností

Speciálním tematickým okruhem v RVP ZV je tzv. Zdravotní tělesná výchova. Tento okruh se zaměřuje na korekci a vyrovnání pohybového deficitu žáků III. či II. zdravotní skupiny. Může být náhradou povinné tělesné výchovy či jako rozšiřující volitelný předmět. Tento předmět můžeme považovat jako reakci na slova lékařů a odborníků, že stále více přibývá zdravotních dysbalancí, které je třeba řešit právě vhodnými spontánními i cíleně zaměřenými cvičeními a pohybovými aktivitami. Do učiva této oblasti patří: činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení, speciální cvičení zaměřující se na jednotlivá oslabení a všestranné rozvíjející pohybové činnosti (MŠMT, 2023).

2.7.2 Didaktické hledisko tělesné výchovy

Jako učitel tělesné výchovy je důležité mít zvládnuté jednotlivé didaktické zásady, metody, postupy a jednotlivé vyučovací styly. O těchto didaktických aspektech jsou následující kapitoly.

Didaktické metody a postupy

V případě tělesné výchovy je běžný postup celostní, kdy cvik je učen celý najednou – to je typické především na 1. stupni základních škol při nácviu jednoduchých cviků, protože ne každý cvik můžeme rozložit na jednotlivé pohyby. Synteticko-analytický postup spočívá v nácviu prvku nejprve vcelku, poté se rozloží na jednotlivé menší části, které se trénují. Analyticko-syntetický postup funguje přesně naopak. Co se týče vyučovacích metod, ty nám pak utváří celkový vyučovací proces. Jeho kvalitu ovlivňuje především korektní ukázka, následné dostatečné opakování, vhodná motivace a ohodnocení žáka učitelem (Hájková, 2020).

Didaktické styly

To, jak a do jaké míry se na výuce podílí učitel a žák, jaká je interakce z hlediska řízení a komunikace, popisují didaktické styly. Dle Hájkové (2020, s. 17-18) máme tyto druhy didaktických stylů:

- ***Příkazový***

Pro tento styl je charakteristické řízení učitelem – zadává příkazy, jak už název napovídá. Přesně stanoví podobu cvičení, jeho průběh, počet opakování apod. Právě tento styl bývá uplatňován nejčastěji během průpravných cvičení.

- ***Úkolový***

Učitel zadá konkrétní úkol a je jen na žácích, kdy začnou, jaké si určí tempo atd. Příkladem může být například provádění tzv. kliků.

- ***Reciproční styl***

Jiným názvem také styl se vzájemným hodnocením. Žáci dostanou zadaný úkol, jsou upozorněni na důležité body a poté cvičení provádí v různých skupinkách, kde se vzájemně opravují.

- ***Styl se sebehodnocením***

Tento didaktický styl používáme takovým způsobem, s jakou zrovna pracujeme skupinou, co se týče věku a dovednostní úrovně. U menších dětí je použití tohoto stylu obtížnější, ale dají se najít různé vychytávky. Hájková (2020) uvádí jako příklad použití u mladších dětí cvičení s overballem při válení tzv. sudů. Overball mají mezi kotníky a pokud spadne, nohy nebyly dostatečně u sebe, což je u tohoto cvičení podstatné. Děti

pak ví pro příště, že se musí snažit více, aby jim overball nespadol. Zároveň je žákovo sebehodnocení přínosné pro učitele i z toho důvodu, že lépe pozná žákovo osobnost.

- ***Styl s nabídkou***

Při tomto didaktickém stylu značně individualizujeme výuku žákovi, kdy si sám vybere učitelem nabízené možnosti provedení cvičení. Např. při zadání úkolu překonání překážky si žák může vybrat, zda překážku podleze, či přeskočí apod.

- ***Styl s řízeným objevováním***

Žák je postupně učitelem doveden k řešení zadaného úkolu pomocí různých otázek, které žáka donutí nad ním přemýšlet a úkol jakýmkoliv způsobem splnit.

- ***Styl se samotným objevováním***

V tomto případě je jen na žákovi, aby řešení úkolu vybral sám. Učitel do tohoto procesu nevstupuje. Tento didaktický styl může v žákovi vzbouzet tvůrčí myšlení.

Didaktické zásady

Didaktické zásady jsou odrazem zkušeností několika učitelských generací, a proto by se měly dodržovat. Hájková (2020, s. 18) vymezuje v tělesné výchově následující didaktické zásady:

- ***Názornost***

Učitel, případně učitelem vybraný žák, ukáže pohybový úkon, který má třída provádět. Ukázkou může předvést on sám, či např. na obrázku či videu.

- ***Přiměřenost***

Je nutné brát ohledy na fyzické možnosti žáka a nemít na ně přehnaně velké nároky, ale naopak ani malé. Především se to týká koordinační i kondiční stránky cvičení. Zde můžeme uplatnit benefity průpravných cvičení, kdy dávají lepší předpoklady pro zvládnutí obtížnějších cvičení a žáci jsou lépe připraveni.

- ***Uvědomělost***

Podstatou této zásady je to, že žáci by měli vědět důvod prováděného cvičení a čemu napomáhá. Příkladem zde jsou právě průpravná cvičení, jejichž podstatu a

zacílení by žáci měli znát a např. bez podporové přípravy stoj na rukou pravděpodobně nezvládnou.

- **Soustavnost**

Táto zásada zdůrazňuje důležitost procvičování jednodušších pohybových činností a až poté přechod ke složitějším a veškerý nácvik provádět dlouhodobě v delším časovém horizontu. Jedině tak může docházet k rozvoji pohybových schopností a dovedností.

- **Trvalost**

Hájková (2020, s. 18) charakterizuje zásadu trvalosti následovně: „Týká se především pohybových dovedností, jejichž úroveň by se od počátečních pokusů měla dostat k úrovni samozřejmého předvedení cviku v různých obměnách.“

2.8 Výukové video

Jedná se o vhodnou pomůcku do výuky nejen tělesné výchovy. Je určena k seznámení s novým tématem, problematikou, procesy a v případě tělesné výchovy s novými činnostmi a dovednostmi. Zvolí-li se adekvátní zpracování a tematika, lze to považovat za jedinečný a mimořádně účinný učební materiál. Videá se dostávají do popředí především během posledního desetiletí a představují silný modernizační faktor. Dle Kršky (2013, s. 9) je využití této metody učení vhodné v následujících bodech:

- Lepší názornost výuky
- Vnáší do vyučování prvky modernosti
- Lépe aktivizuje jedince (žáka)
- Propojení teorie a praxe
- Podněcuje k samostudiu a sebevzdělávání, které je efektivní

2.8.1 Historie výukových filmů

Film jako didaktický prostředek sloužil už při zrodu kinematografie. Již Thomas Alva Edison viděl hlavní potenciál filmu ve školách a různých spolkách, nikoliv jako

prostředek do kin. Zároveň byla vnímána role propagandistická. Mezi vyučovací pomůcky u nás byl film zařazen Výnosem Ministerstva školství a národní osvěty ze dne 3. listopadu 1936 (Krátká & Vacek, 2007).

„Byly vydány předpisy o školním filmu, zejména o jeho zavádění do škol, o jeho schvalování a úpravě. Vzdělávací časopis Česká osvěta od ročníku 1923/24 pravidelně informoval veřejnost o významu filmu pro vzdělávací účely v příloze „Film a diapozitiv v osvětové práci a ve škole“. Stát užívání filmu jako didaktické pomůcky podporoval, nicméně např. v roce 1933 se Československo odmítlo připojit k mezinárodní Úmluvě pro usnadnění oběhu výchovných filmů“ (Krátká & Vacek, 2007).

Představení pro děti a mládež probíhaly pravidelně už od roku 1912. O desetiletí později byla pořádána i školní či žákovská představení – buď ve školách, či přímo v kinech. Jak tak bývá, něco nového vždy přináší řadu otázek a negativních názorů mezi odpůrci. V tomto případě se jednalo o názory, že kino a celkově kinematografie nemá dobrý vliv na mládežnickou generaci. Proto bylo nutné udělat kompromis mezi touto skupinou a státem, který od samého počátku předvádění filmu mládeži podporoval. Filmy a promítání snímků podléhaly přísnější kontrole, usměrňování obsahu a cenzuře. Ve školách byly prezentovány jak domácí, tak ale i zahraniční filmy, různé vědecké filmy, pořady s historickou tematikou a amatérské filmy, jejichž autory často byli pedagogové. Postupem času byly však filmy zacílené do škol tvořeny profesionálněji. Významným dějištěm tvorby výukových filmů po roce 1945 bylo středisko výukové televize na dnešní Masarykově univerzitě (Krátká & Vacek, 2007).

2.8.2 Využití výukových videí ve školách

- ***Výuková jednotka s použitím videokamery***

Výhodou využití videokamery během výuky je možnost dynamického zobrazení ihned po vytvoření záznamu, možnost libovolného zastavení, opakování či zpomalení záběru a tím lepší nácvik dovedností. Proto se s touto praktikou setkáváme nejčastěji ve sportu, na tanečních, pěveckých a podobných školách uměleckého charakteru. Z toho tedy vyplývá, že tato výuková metoda je nesmírně přínosná i v hodinách tělesné

výchovy při osvojování si nových pohybových dovedností a jejich následném zdokonalování (Krátká & Vacek, 2007).

- ***Videopořad jakožto instrukce ke cvičení***

Vhodný při předvádění obtížnějších úkolů, které není snadné opakovat vícekrát každému jedinci zvlášť, proto se použije návod v podobě videa všem studentům najednou. Dokáže určité jevy lépe přiblížit a detailněji popsat (Krátká & Vacek, 2007).

- ***Přednášky a cvičení s videoprogramy***

Jedná se o dopomoc při výkladu látky, která je složitější a demonstraci nelze předvést jinými prostředky. Je nutné, aby před prezentací výukového videoprogramu byl proveden teoretický výklad pro lepší porozumění dané problematice (Krátká & Vacek, 2007).

- ***Samostudium s pomocí výukového videa***

Video musí být dostatečně ucelené a korektně provedené, aby bylo maximálně účinné, jelikož zde není přítomný pedagog (Krátká & Vacek, 2007).

- ***Videopořad jako instruktáž, vědecké sdělení či odborné poučení***

Využívá se jako vysvětlení různých neobvyklých výrobních postupů a činností. Odborné poučení ve formě videa je určeno zaměstnancům v oborech, kde může a nemusí dojít k nečekaným komplikacím a díky tomu jsou na řešení problému připraveni. Vědecké sdělení bývá součástí obsahu ve vědeckých výzkumných pracích (Krátká & Vacek, 2007).

- ***Účelová tvorba***

Řadíme sem například reklamu, videopořady určené do výstavních sál a muzeí, informace návštěvníkům a zákazníkům apod. (Krátká & Vacek, 2007).

2.8.3 Základní pravidla pro tvorbu a využití výukových videí

Dle Krátké a Vacka (2007) lze konstatovat, že máme 5 zásad – zásadu názornosti, zásadu přiměřenosti, zásadu uvědomělosti, zásadu soustavnosti a zásadu aktivity.

Zásada názornosti – je důležité správně zvolit počet, délku, celkové uspořádání natočených záběrů a adekvátně zvolený komentář k nim, aby nedošlo ke konečné negativní podobě videa a opačnému účinku.

Zásada přiměřenosti – stejně tak je podstatný i vhodný výběr videa co se týče odbornosti vzhledem k vědomostem studenta v dané oblasti. Je nutné brát zřetel např. na věk cílové skupiny, aby dokázala dostatečně vnímat či naopak nedošlo k „přehlčení“ novými informacemi a poznatky. Benefity výukového filmu pak nejsou dostatečně uplatněny.

Zásada uvědomělosti – lze charakterizovat jako „podmínku splnění cíle, aby si žáci předváděné učivo uvědomovali, promýšleli jeho souvislosti a přebírali přesné pojmy“ (Krátká & Vacek, 2007).

Zásada soustavnosti – cílem je navázání na výukové video v dalších hodinách a na nové vědomosti z něho získané a běžné využívání videí a pořadů ve školní výuce.

Zásada aktivity – požadovaným cílem videa je podněcovat žáka k aktivitě, přemýšlet nad daným tématem i v širších souvislostech a následně mít po skončení výukového videa případné otázky.

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je sestavení a zpracování zásobníku průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku využitelné na 2. stupni základních škol. Tato cvičení se následně zpracují v multimediální formě výukového DVD, které je určeno především pro učitele tělesné výchovy na základních školách.

3.1.2 Úkoly práce

- Provést rešerši literatury a odborných publikačních zdrojů a následné provedení obsahové analýzy.
- Utvoření teoretického základu obsahující základní charakteristiku gymnastiky, stručnou historii vývoje tohoto sportovního odvětví, sportovní trénink jakožto prostředek osvojování si pohybových dovedností a s tím spojené motorické učení. Dále pak teoretické poznatky z oblasti tělesné výchovy a její didaktiky.
- Sestavení souboru průpravných cvičení zaměřující se na gymnastickou akrobatickou přípravu – konkrétně zpevňující, podporovou, odrazovou, doskokovou, rotační, rovnovážnou a pohyblivostní přípravu.
- Zpracování scénáře k natočení instruktážního DVD.
- Vytvoření multimediálního materiálu pro tvorbu instruktážního DVD.
- Sestřihání jednotlivých záběrů a celkové vypracování výukového DVD zaměřeného na výše uvedené gymnastické průpravy s detailním popisem, vysvětlením techniky a názornou ukázkou gymnastek z oddílu sportovní gymnastiky TJ Merkur.
- Shrnutí práce a doporučení metod uplatnění těchto cvičení v praxi a cílovou skupinu.

3.1.3 Předmět práce

Předmětem práce z hlediska obsahového je sestavení zásobníku průpravných cvičení proveditelných na úrovni základních škol a následné převedení do multimediální formy – výukového DVD.

3.2 Použité metody práce

V analytické části, která se zabývá teoretickým základem pro tuto bakalářskou práci, byla použita metoda obsahové analýzy – byla provedena důkladná rešerše odborné literatury a zdrojů a na základě toho vznikly teoretická východiska pro tuto práci. Pomocí této metody jsme stručně charakterizovali gymnastiku jako takovou, její historický vývoj, co se týče podoby tohoto sportu již od dob starověku a její dělení – konkrétněji se pak věnuji sportovní gymnastice z hlediska teoretického a historického. Část práce se zabývá i teorií sportovního tréninku a motorického učení, díky nimž si nové pohybové dovednosti osvojujeme a zdokonalujeme. Teoretická část pojednává i o jednotlivých gymnastických průpravách, díky kterým by měli být jedinci, v tomto případě žáci základních škol, připraveni správně provádět rozmanitá cvičení se správnou technikou a bezpečně. V závěru teoretické části práce je kapitola věnována tělesné výchově zasazené do kontextu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání a jejím didaktickým hlediskům.

Syntetická část pracuje se získanými poznatky z teoretické části a jak již název napovídá, v tomto případě je využita metoda syntézy. Jsou zde prezentovány jednotlivé cviky, včetně popisu, vysvětlení, častých chyb a ke každému cviku je vložena i fotka pro lepší představu.

Pro tvorbu výukového videa, které je hlavní součástí této práce, byla použita metoda názorně-demonstrační a kinematografická metoda. Tyto metody jsou velice vhodné pro práce podobného charakteru, kdy je třeba dostatečně kvalitně a názorně předvést pohybové úkony cílové skupině. Žáci tak zvládnou pohyby lépe pochopit a představit si je oproti pouhým slovním instrukcím. S pomocí techniky byly vytvořeny digitální záznamy a ty následně sestříhány do výsledného videa. Bylo postupováno dle sestaveného scénáře jednotlivých gymnastických průprav. Nejdříve byly prováděny v rámci každé průpravy cviky jednodušší, základní a postupně se přecházelo na různé obtížnější varianty a kombinace, nicméně hlavním cílem je zvládnutí základních průpravných cviků. Výukové video se natáčelo během odpoledne 15. března ve sportovní tělocvičně TJ Merkur v Českých Budějovicích s pomocí dvou figurantek právě z oddílu sportovní gymnastiky TJ Merkur.

4 Syntetická část práce

Nehledě na to, jakým sportem se zabýváme, je pro každého sportovce gymnastická příprava nesmírně důležitá – umožňuje být všestranně pohybově inteligentní. Je důležité si uvědomit, že pojem gymnastika neznamena pouze provádění konkrétních všem známých cviků jako např. salto, přemet apod., ale skrývá v sobě základy pohybového učení, jejichž hlavním cílem je naučit se účelnému pohybu. Je prostředkem k uvědomování si vlastního těla a pohybů (Mrázová, 2012).

Samotná syntetická část práce přináší zásobník vybraných cviků, které budou detailně popsány a vysvětleny a následně předvedeny ve výukovém DVD. Každý cvik je prezentován na obrázku. Jedná se o cviky spadající do akrobatické přípravy sportovce, které mají za úkol dávat základy kultivovaného pohybu člověka v různých sportovních odvětvích. Jak píše Skopová a Zítka (2008, s. 153), „akrobatická příprava je v systému sportovní přípravy chápána jako část tréninku, která propojuje technickou a motoricko-funkční složku přípravy.“ Řadíme sem přípravu zpevňovací, podporovou, odrazovou, doskokovou, rotační, rovnovážnou a lze sem zařadit i přípravu pohyblivostní. U pohyblivostní přípravy byla vybrána pouze některá cvičení jako pouhá inspirace, nicméně do této kategorie spadá široká škála protahovacích a švihových cvičení.

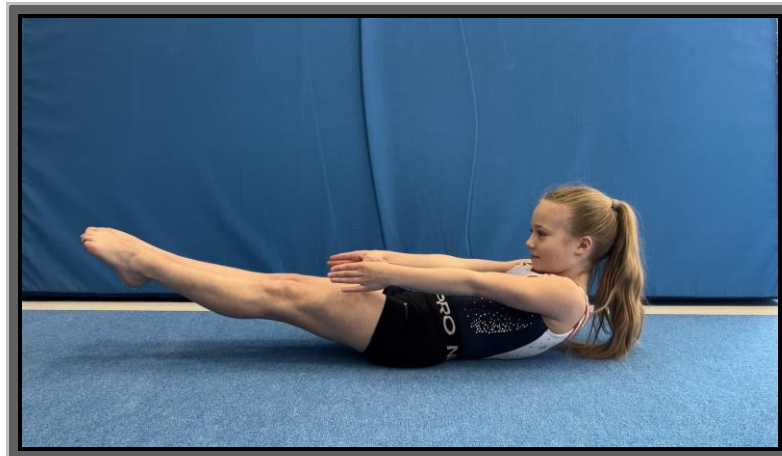
Pro naše potřeby, kdy je třeba, aby cviky byly uplatnitelné na školách, zejména na druhém stupni základních škol, je důležité vybírat cviky základní, jednoduché a při dobrém zvládnutí lze obtížnost zvýšit a zakomponovat různé varianty a modifikace uvedených cvičení.

4.1 Zpevňovací příprava

1. cvik – lodička – Začínáme v leže na zádech, trup spolu s horními končetinami a celé dolní končetiny jsou zvednuté nad podložkou pod úhlem cca 30°. Celé tělo je maximálně zpevněné, hlava v prodloužení těla s pohledem před sebe, ruce máme předpažené v úrovni s podložkou. Nohy jsou u sebe. Jedná se o izometrické cvičení, kdy podstatou je výdrž v dané poloze. Ideální výdrž je 6–8 sekund.

Obrázek 1

Lodička (vlastní zdroj)



2. cvik – podpor ležmo na předloktích – Jedná se o výdrž na předloktích, kdy nohy máme u sebe či na šířku ramen. Tělo je maximálně toporné, trup lehce povysazený, nikoliv prohnutý a břicho „tlačíme“ směrem k páteři. Hlava je v prodloužení těla s pohledem do podložky, brada lehce zastrčená. Lze provést i variantu podporu ležmo vzad na předloktích, kdy platí stejná pravidla, nicméně pánev tlačíme směrem vzhůru od podložky, stejně tak hlavu, ale nezakláníme ji.

Obrázek 2

Podpor ležmo na předloktích (vlastní zdroj)



3. cvik – podpor ležmo na předloktích se střídavým zvedáním jedné nohy – Výchozí poloha je stejná jako u předchozího cvičení. Následuje pomalé střídavé zvedání

nohou do úrovně prodloužení s trupem. Cílem je získání větší stability. Dýcháme pomalu a pravidelně. Opět lze provést variantu vzad.

Obrázek 3

Podpor ležmo na předloktích se střídavým zvedáním jedné nohy (vlastní zdroj)



4. cvik – zvedání nohou v podporu ležmo na předloktí s dopomocí druhé osoby
– Toto cvičení probíhá ve dvojici, kdy cvičenec je v podporu ležmo na předloktích a druhá osoba zvedá cvičenci obě nohy. Cílem je, aby i zde bylo tělo v maximálním zpevnění a nedošlo k prohýbání trupu a pánve. Provádíme cca 3-5 x v pomalém tempu.

Obrázek 4

Zvedání nohou v podporu ležmo na předloktí s dopomocí druhé osoby (vlastní zdroj)



5. cvik – vzpor ležmo – Jedná se o cvik podobný podporu, nicméně nejsme na předloktí, ale na napnutých rukách. Tělo je v napětí, toporné, trup neprohýbáme a

hlava je v prodloužení těla. Ruce jsou na šířku ramen a ramena nad úrovní dlaní. Nohy můžeme mít buď u sebe či na šířku ramen. I zde můžeme cvik ztížit pomalým střídavým zvedáním jedné nohy, jako u podporu na předloktí.

Obrázek 5

Vzpor ležmo (vlastní zdroj)



Obrázek 6

Vzpor ležmo se střídavým zvedáním nohou (vlastní zdroj)



6. cvik – obraty ve vzporu ležmo – Výchozí polohou je vzpor ležmo a cílem je se obratem dostat do vzporu ležmo vzad, následně pak opět zpět. Tuto sérii provádíme cca 3x, lze zkusit s dopomocí druhé osoby, kdy cvičence uchopí za nohy v úrovni pat.

Obrázek 7

Obraty ve vzporu ležmo – vzpor ležmo, obrat, vzpor ležmo vzad (vlastní zdroj)



7. cvik – Základní poloha tohoto cviku je vzpor klečmo. Zvedáme nohu přibližně do úrovně prodloužení s trupem, ve stejný moment zvedáme i ruku do vzpažení. Zvedání končetin je protilehlé, tzn. nejdříve zvedáme pravou nohu a levou ruku, poté naopak. Ruce jsou na šířku ramen, ramena nad dlaněmi. Neprohýbáme trup, hlava je v prodloužení s tělem. Ve finální poloze cviku máme ruku i nohu dopnutou.

Obrázek 8

Střídavé zvedání končetin ve vzporu klečmo (vlastní zdroj)



4.2 Podporová příprava

Tato průpravná cvičení v našem případě slouží především jako příprava pro stoj na ruce, proto ji lze nazvat i jako tzv. stojkovou přípravu.

1. cvik – „králíci“ – Toto cvičení začíná ve vzporu dřepmo. Následuje lehký odraz z nohou, přenesení váhy na paže celým tělem, přičemž trup a pánev se dostává nad úroveň dlaní a nohy jsou ve vzduchu skrčené u sebe. Dbáme na maximální zpevnění paží a pletence horních končetin. Ruce jsou opět na šířku ramen. Opakujeme několikrát za sebou.

Obrázek 9

Králíci – výchozí poloha ve vzporu dřepmo (vlastní zdroj)



Obrázek 10

Králičci – cílová poloha (vlastní zdroj)



2. cvik – chůze v „trakaři“ – Jedná se o cvičení ve dvojici. Cvičenec je v poloze na rukách, které svírají s trupem a nohama pravý úhel. Druhá osoba drží cvičence za paty. Následuje chůze po rukou vpřed, kdy stejně jako u vzporu se nesmí prohýbat záda spolu s pánví.

Obrázek 11

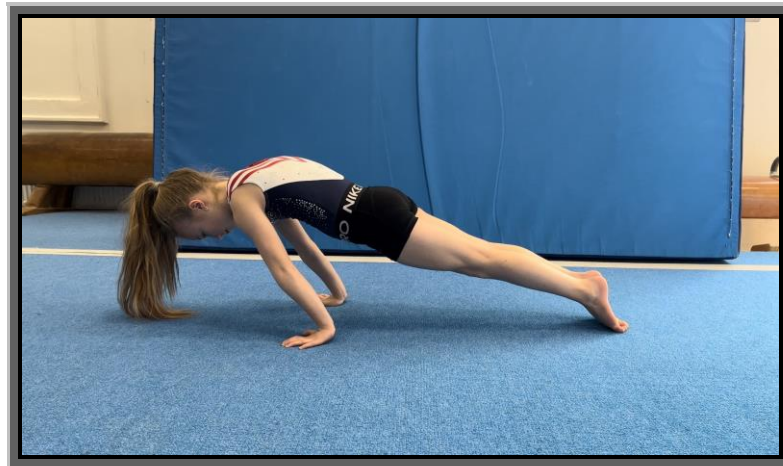
Chůze v trakaři s dopomocí druhé osoby (vlastní zdroj)



3. cvik – vychylování ramen vpřed – Začínáme ve vzoru ležmo. Poté přenášíme váhu celého těla dopředu a tzv. vychylujeme ramena. Provádíme do takové úrovně, kam nás naše možnosti pustí. Cvičíme pomalu a v krajní poloze chvíli setrváme. Tělo je celou dobu toporné.

Obrázek 12

Vychylování ramen vpřed – cílová poloha s vychýlenými rameny (vlastní zdroj)



4. cvik – výdrž ve vzporu ležmo s vychýlením ramen vzad – Cvičení je podobné předchozímu, nicméně ramena jsou vychýlena opačným směrem a v této poloze setrváme několik vteřin. Ruce mohou být od sebe vzdálené více.

Obrázek 13

Výdrž ve vzporu ležmo s vychýlením ramen vzad (vlastní zdroj)

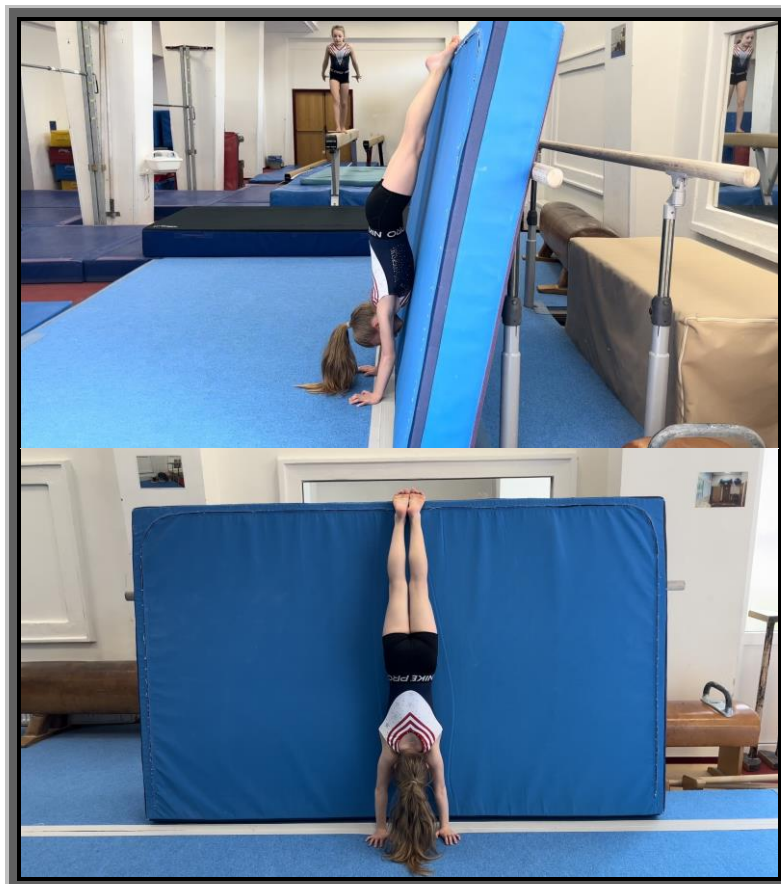


Pokud cvičenec projde touto přípravou a dobře ji zvládá, lze se pomalu přesunout k nácviku samotného stoje na ruce. Nejprve začínáme s pomocí druhé osoby či s pomocí u zdi, ve které máme oporu.

5. cvik – stoj na rukou s oporou o zeď – Nohy jsou opřené o zeď. Tělo je maximálně zpevněné v celé jeho délce, „vytažené z ramen“, břicho vtažené, pohled směřuje mezi dlaně. Ruce jsou i zde na šířku ramen.

Obrázek 14

Stoj na rukou s oporou o zeď – pohled z boku a zepředu (vlastní zdroj)



6. cvik – Tento cvik provádíme jen v případě, že máme dokonale zvládnutou základní polohu stojky. Začínáme ve stoji na rukou s opřením nohou o zeď a střídavě zvedáme ruce z podložky tak, že máme oporu pouze na jedné paži. Provádíme pomalu a soustředěně.

Obrázek 15

Stoj na rukou s oporou se střídavým zvedáním rukou (vlastní zdroj)



4.3 Odrazová příprava

1. cvik – skoky snožmo na místě – Počáteční polohou je stoj spojný, ruce v bok. Následuje pokrčení v kolenou a odraz extenzí v hlezenním, kolenním i kyčelním kloubu. Odraz je přes špičky, dopad také. Dopadáme opět do stoje spojného s pokrčením.

Obrázek 16

Skoky snožmo na místě – letová fáze (vlastní zdroj)



2. cvik – skoky snožmo s pohybem vpřed – Toto cvičení navazuje na přechozí cvik, nicméně neprovádíme výskoky na místě, ale s pohybem vpřed v řadě.

3. cvik – skoky snožmo přes překážky – Jedná se o ztíženou verzi přechozího cvičení, kdy na zemi jsou v řadě rozestavené „překážky“ a cílem je přeskočit je.

Obrázek 17

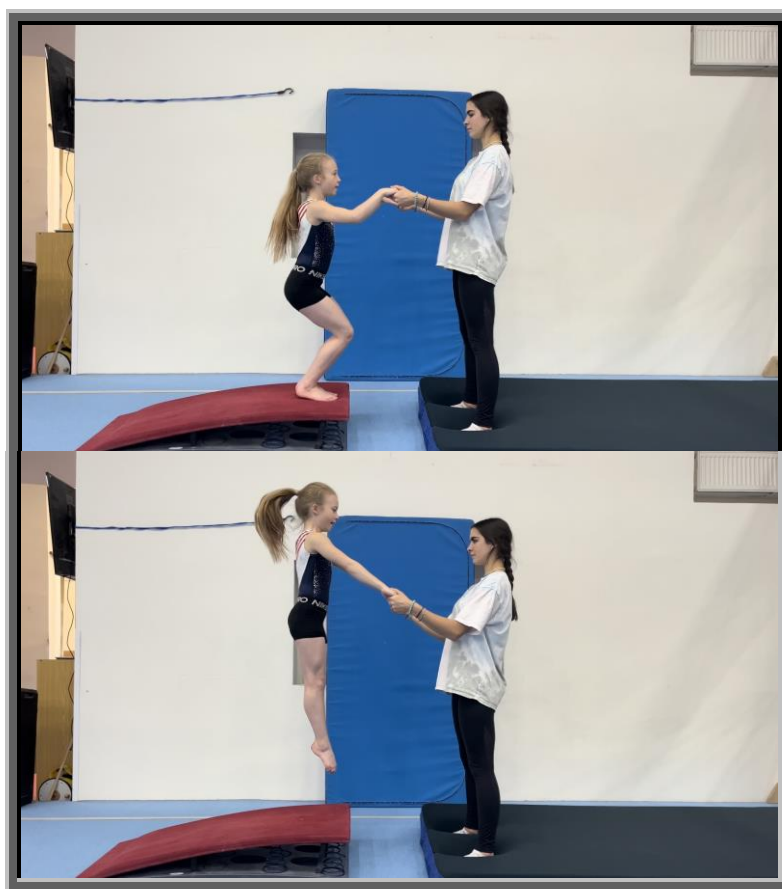
Skoky snožmo přes překážky – letová fáze (vlastní zdroj)



4. cvik – odrazy snožmo na můstku – Cvičení se provádí na odrazovém můstku s dopomocí druhé osoby či s opřením o švédskou bednu/stůl/kozou. Dbáme na odraz i doskok přes špičky a výskok provádíme dynamicky a s maximální silou v nohách.

Obrázek 18

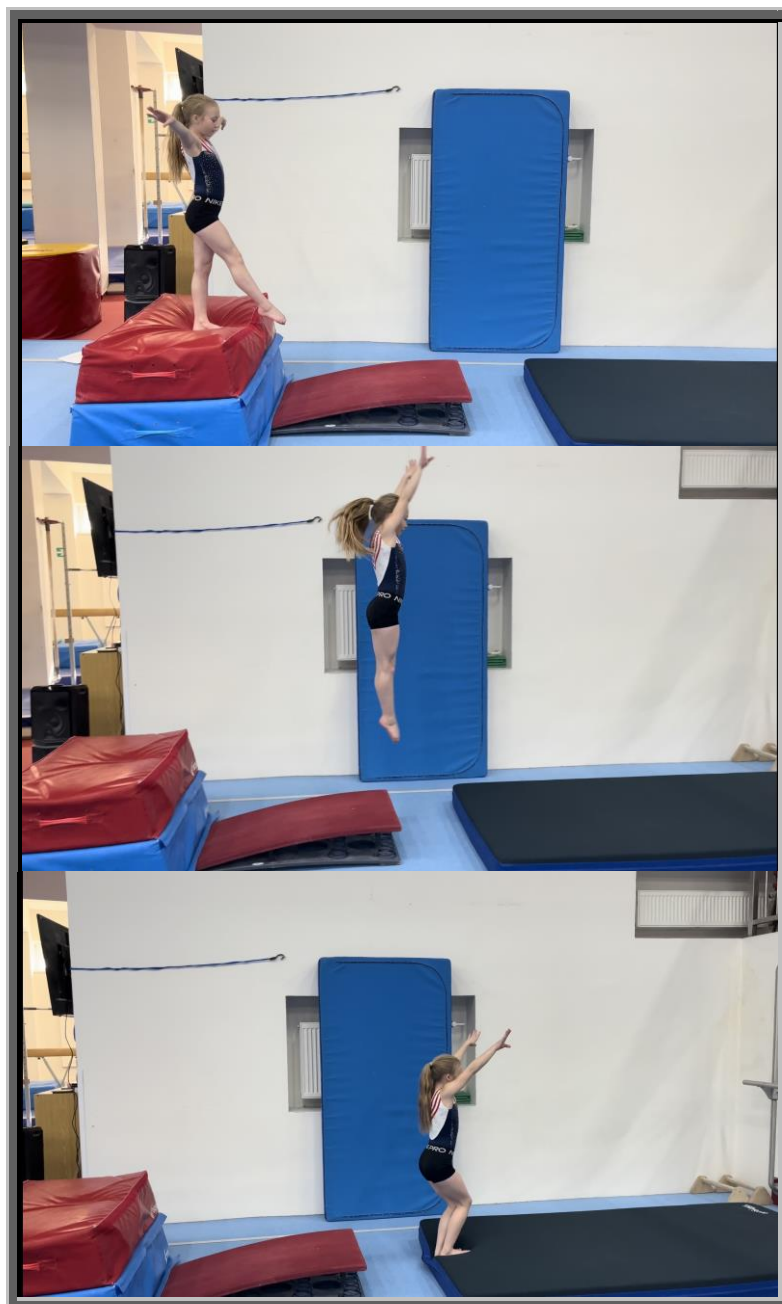
Odrazy snožmo na můstku – příprava v podřepu a letová fáze (vlastní zdroj)



5. cvik – seskok z vyšší plochy na můstek s následným odrazem – Začínáme stojem z vyvýšené plochy cca 50 cm. Následuje náskok jednož na můstek s upaženými rukama a z můstku odraz do skoku snožmo, ruce jdou při seskoku zášvihem do vzpažení jako doprovodný pohyb.

Obrázek 19

Seskok z vyšší plochy na můstek s následným odrazem – výchozí poloha, skok a doskok do podřepu (vlastní zdroj)



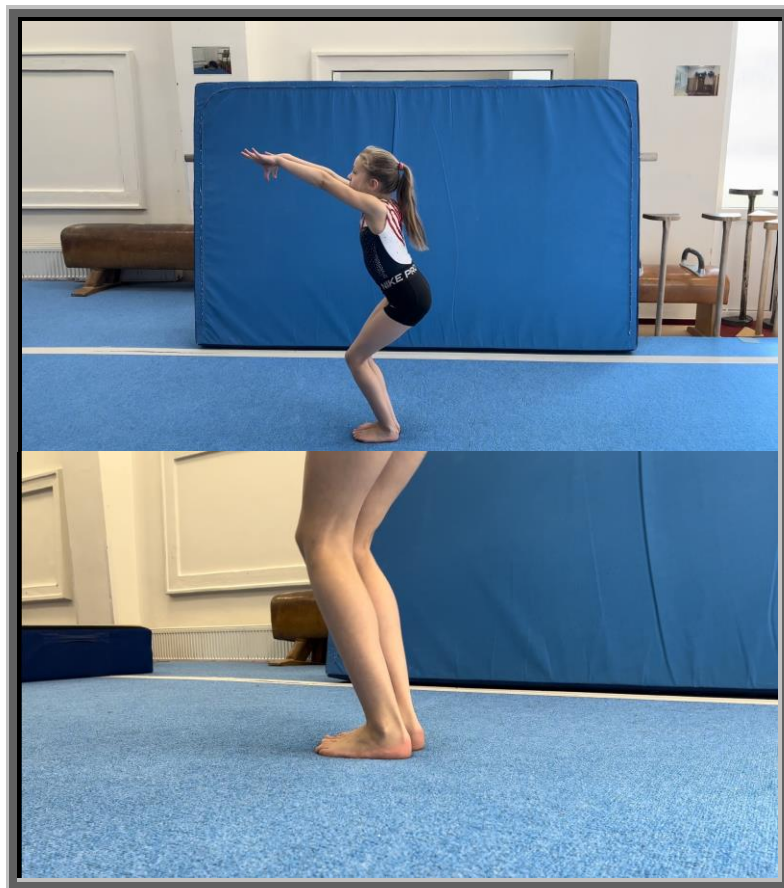
6. cvik – odraz z můstku s rozběhem – Jedná se o modifikaci předešlého cvičení, kdy místo seskoku volíme rozběh ze vzdálenosti cca 10 m. Před můstkem zahájíme odraz jednožej na můstek a maximální silou provedeme skok, paže jdou do vzpažení.

4.4 Doskoková příprava

1. cvik – skoky snožmo na místě – Cvičení obsahuje klasické výskoky snožmo na místě, ale zaměřuje se hlavně na setrvání v doskokové poloze a to podřepu. Doskok je přesný, pružný a prováděný přes špičky. Ruce jsou v bok či mohou jít při výskoku do vzpažení, při doskoku zpět do připažení či předpažení (viz. video).

Obrázek 20

Skoky snožmo na místě – doskok do podřepu (vlastní zdroj)



2. cvik – skok se skrčením přednožmo – Tento cvik spočívá ve výskoku snožmo s maximálním skrčením nohou přednožmo, kdy kolena směřují co nejvýše a jsou u sebe. Provádíme buď s doprovodným pohybem rukou viz. video či lehčí variantou jsou ruce v bok.

Obrázek 21

Skok se skrčením přednožmo – cílová poloha těla v letu (vlastní zdroj)



3. cvik – Varianta klasických skoků snožmo, kdy skokům předchází odraz jednožej a skoky tak probíhají v řadě za sebou. Střídáme odrazovou nohu. Při skoku jdou ruce do vzpažení a při doskoku do předpažení či připažení.

4. cvik – skoky s čelním roznožením – Jedná se skok, kdy v momentě letové fáze jdou nohy od sebe do čelního roznožení v úhlu cca 70°. Začínáme ve stoji spojném, ruce jsou v bok po celou dobu cvičení. Opět se zaměřujeme na správný doskok do podřepu, kde chvíli setrváme pro lepší stabilitu.

Obrázek 22

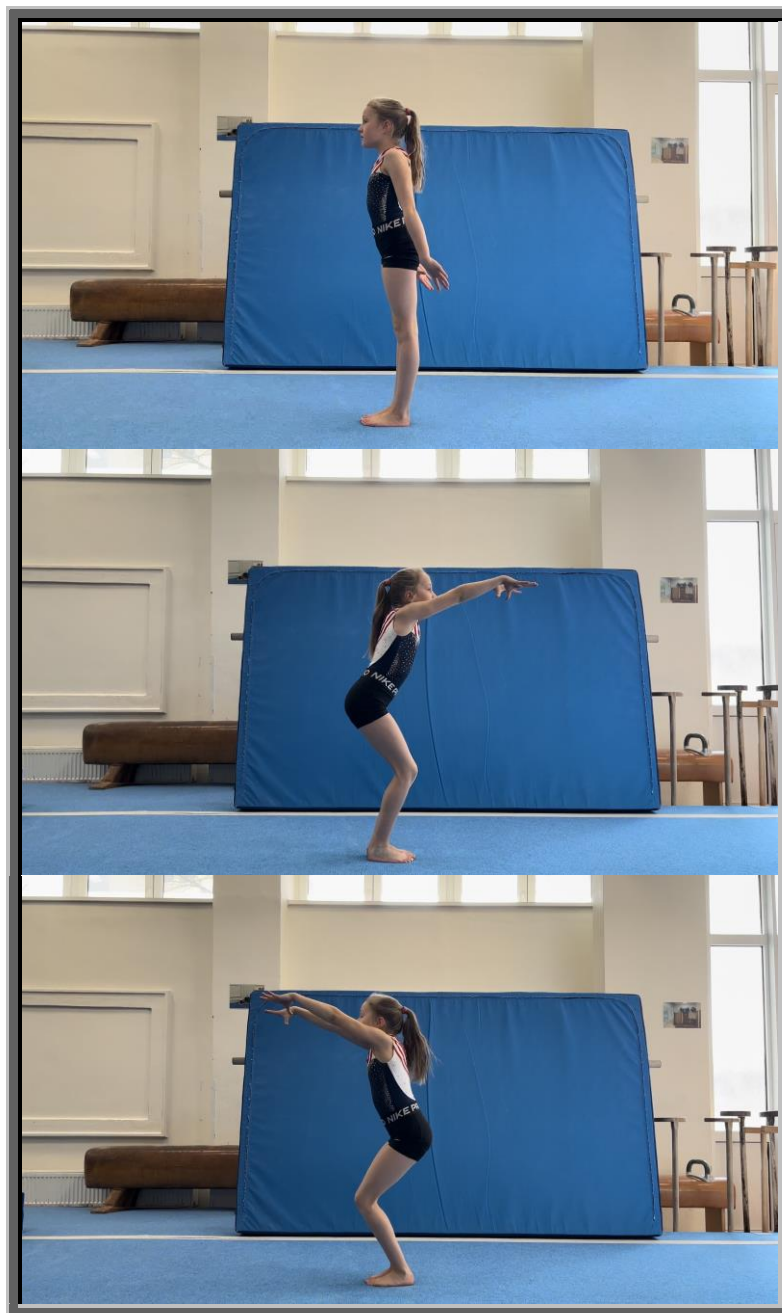
Skoky s čelním roznožením – cílová poloha těla v letu (vlastní zdroj)



5. cvik – skoky na místě snožmo s rotací kolem vertikální osy – Výchozí pozicí je stoj spojný, ruce připažené. Provádíme skoky na místě s určeným stupněm obratu – tzn., nejdříve provádíme skoky o 90°, poté o 180°, následně můžeme vyzkoušet o „tříčtvrtě“ obratu, to je 270° a nakonec o celou otočku 360°. Toto cvičení trénuje jednak doskokové, ale i rotační schopnosti. Zaměřuje se na přesný doskok do správné polohy celého těla a zároveň rozvíjí orientační schopnosti v prostoru.

Obrázek 23

Skoky na místě snožmo s rotací kolem osy – výchozí a doskoková poloha (vlastní zdroj)



4.5 Rotační příprava

1. cvik – běh na místě s otáčením kolem vertikální osy – Začínáme ve stoji spojném a otáčivém během na místě rotujeme kolem vlastní osy. Nohy se zvedají lehce do vzduchu a mírně „zakopávají“. Ruce máme v bok. Vystřídáme směr otáčení.

Obrázek 24

Běh na místě s otáčením kolem vertikální osy (vlastní zdroj)

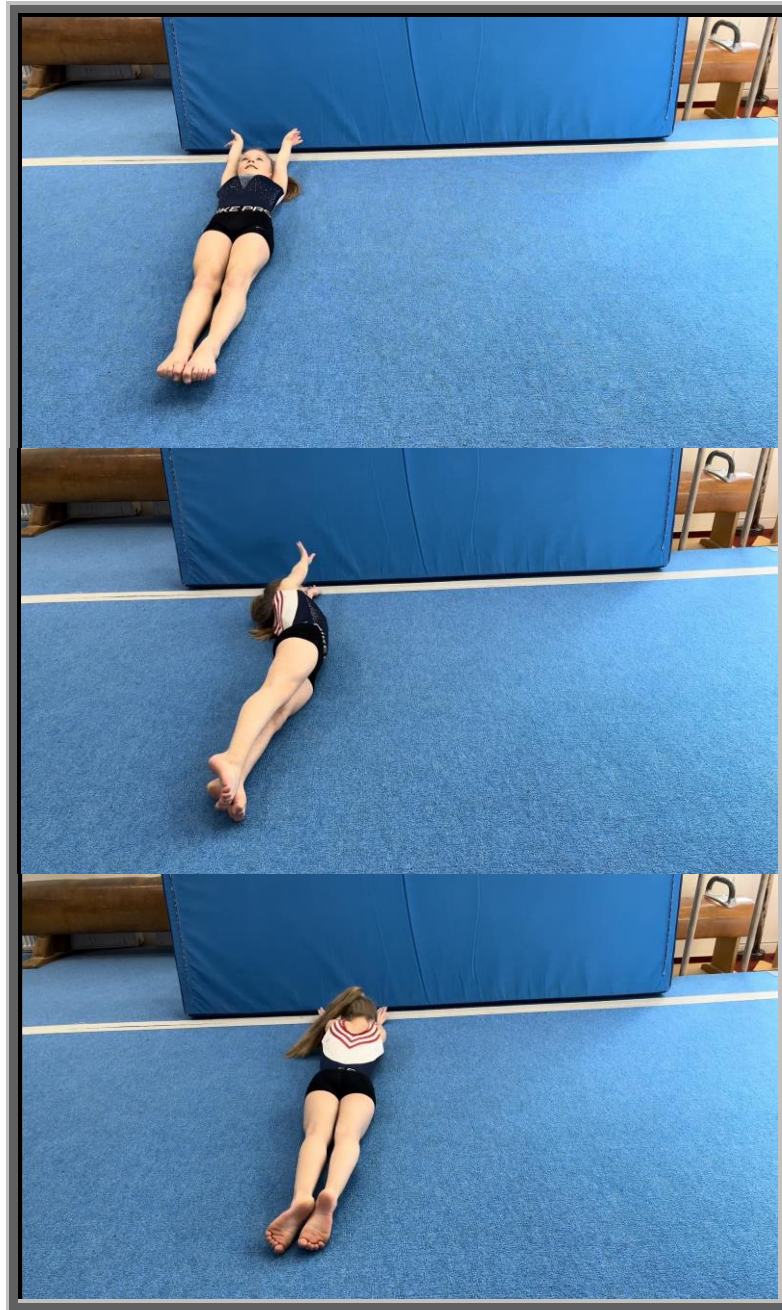


2. cvik – běh vpřed s otáčením kolem vertikální osy – Průběh tohoto cvičení je totožný jako u cvičení předchozího, nicméně nerotujeme na místě, ale s pohybem vpřed. Dbáme na to, aby si cvičenec udržel směr a nevybočoval z řady.

3. cvik – převaly – Jedná se o cvičení známé jako tzv. „sudy“. Ležíme na zádech s rukama vzpaženýma. Tělo je maximálně zpevněné, především v oblasti trupu a pánve, aby nedošlo k prohýbání. Provádíme obraty kolem vlastní osy, tzn. se přetočíme na břicho a ve stejném směru opět na záda. Vystřídáme směr rotace.

Obrázek 25

Převaly – „sudy“ – počáteční, průběžná a konečná poloha (vlastní zdroj)



4. cvik – převaly v lodičce – Toto cvičení je obtížnější tím, výchozí polohou je „lodička“ ze zpevňovací přípravy (viz. kapitola 4.1, 1. cvik). Ruce jsou nicméně vzpažené v prodloužení těla a brada lehce povysazené vpřed. Impulsem celého těla provedeme obrat na břicho, končetiny jsou po celou dobu nad podložkou. Několikrát opakujeme. Lze provádět ve dvojici a pohyb synchronizovat.

Obrázek 26

Převaly v lodičce – výchozí a konečná poloha (vlastní zdroj)



Jak již bylo zmíněno, do rotační přípravy můžeme zařadit i cvičení z kapitoly 4.4 (doskoková příprava, 6. cvik) – skoky na místě s rotací kolem osy, kdy provádíme skoky o přesně určený stupeň obratu (90° , 180° , 270° , 360°).

4.6 Rovnovážná příprava

1. cvik – chůze po čáře – Jedná se o základní cvik na rovnováhu, kdy cvičenec jde po čáře nejdříve na plných chodidlech, poté zkusíme chůzi ve výponu. Dbáme na to, aby v případě chůze na plných chodidlech bylo našlapováno přes špičky. Ruce jsou upažené. Ideálně si pohledem zvolíme jeden bod před sebou, kterého se držíme po celou dobu cvičení pro lepší rovnováhu.

2. cvik – chůze na kladině – Toto cvičení je ztíženou verzí klasických chůzí po čáře tím, že trénujeme na kladině či např. lavičce. Provádíme nejdříve chůzi na plných chodidlech, poté ve výponu. Je důležité zajistit bezpečný dopad po případném pádu.

Obrázek 27

Chůze po čáře – na plných chodidlech (vlastní zdroj)



Obrázek 28

Chůze po čáře – ve výponu (vlastní zdroj)



Obrázek 29

Chůze na kladině – přes plná chodidla (vlastní zdroj)



Obrázek 30

Chůze na kladině – ve výponu (vlastní zdroj)



3. cvik – výdrž na jedné noze, noha skrčená přednožmo – Jedná se o balanční cvičení na jedné noze. Druhá noha je skrčená přednožmo, špička se dotýká bérce či kolene. Trup je narovnaný, pohled před sebe. Ruce máme připažené. Ve výdrži jsme co nejdéle. Pro ztížení můžeme zakomponovat verzi se zavřenýma očima.

Obrázek 31

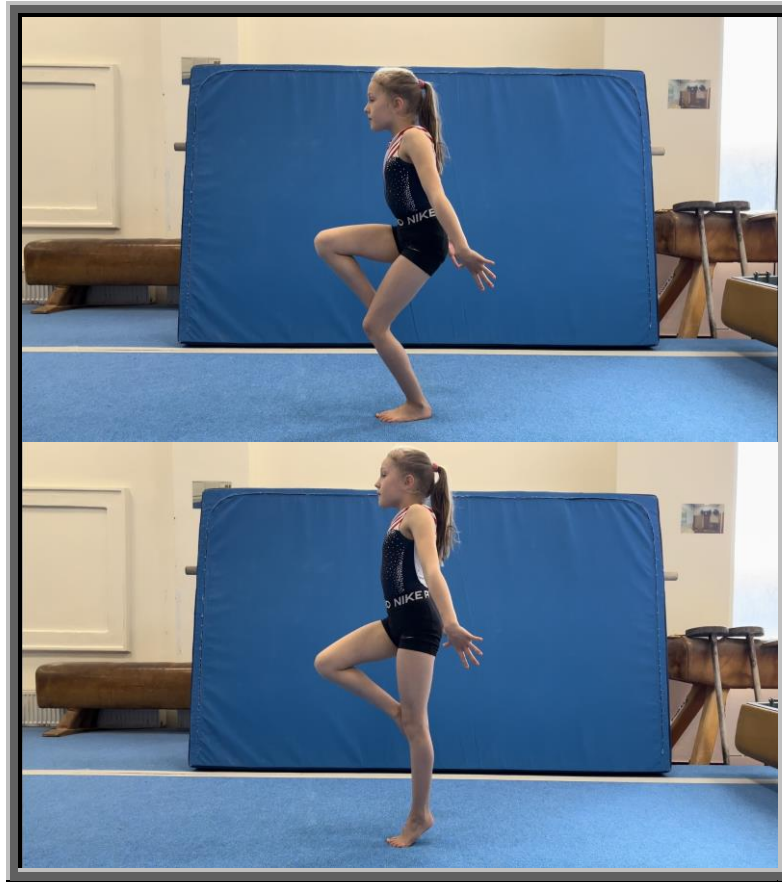
Výdrž na jedné noze, noha skrčená přednožmo (vlastní zdroj)



4. cvik – podřepy a výpony ve stoji na jedné noze – Výchozí polohou je i zde stoj na jedné noze, druhá noha je skrčená přednožmo. Nejprve provedeme podřep, následně se vrátíme do počáteční pozice a jdeme do výponu. Opět návrat na celé chodidlo. Provedeme několikrát za sebou, cca 5x.

Obrázek 32

Stoj na jedné noze – podřep a výpon (vlastní zdroj)



5. cvik – váha předklonmo – Provádíme výdrž ve váze předklonmo. V této poloze nohy svírají spolu úhel minimálně 90° a jsou dopnuté, tělo je v předklonu v prodloužení se zadní nohou. Ruce jsou upažené, pohled směřuje lehce před sebe na podložku. Stojná noha je maximálně zpevněná. Neprohýbáme záda.

Obrázek 33

Váha předklonmo (vlastní zdroj)



6. cvik – výdrž v kleku na jedné noze – Hlavní polohou tohoto cviku je klek přednožný, kdy noha je dopnutá a je ve vzduchu rovnoběžně s podložkou. Nohy by měly svírat úhel alespoň 90°. Ruce máme upažené a koukáme před sebe.

Obrázek 34

Výdrž v kleku na jedné noze



7. cvik – Na závěr rovnovážné přípravy provádíme výdrže v různých polohách na jedné noze např. na balanční polokouli či kladině. Zkoušíme polohy, které jsme již trénovali – stoj na jedné noze s druhou nohou skrčenou přednožmo, lze následně zakomponovat i podřepy. Dále zkoušíme i váhu předklonmo. U všech cvičení jsme maximálně koncentrovaní a ideální je se pohledem zaměřit na jeden bod. Lépe pak držíme rovnováhu.

Obrázek 35

Výdrž s nohou skrčenou přednožmo na balanční podložce (vlastní zdroj)



Obrázek 36

Váha předklonmo na balanční podložce (vlastní zdroj)



4.7 Pohyblivostní příprava

Jedná se pouze o pár vybraných základních cvičení zaměřených na rozvoj pohyblivosti a protažení. Dbáme na plynulé a pomalé pohyby, nejdeme přes bolest.

1. cvik – předklon ve stoji spojném – Výchozí polohou je stoj spojný. Provedeme hluboký předklon, kam až nás možnosti pustí, ideální je dotyk dlaní se zemí. V krajní poloze setrváme několik vteřin. Hluboce a pravidelně dýcháme a s výdechem jdeme hlouběji. Opakujeme několikrát za sebou. Lze cvičení provést na vyvýšené ploše (např. na lavičce) tak, aby ruce případně přesahovaly okraj a došlo k lepšímu protažení.

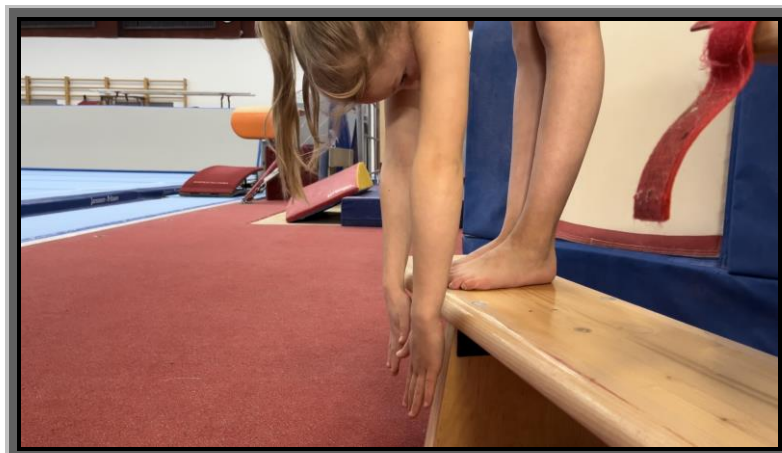
Obrázek 37

Předklon ve stoji spojném (vlastí zdroj)



Obrázek 38

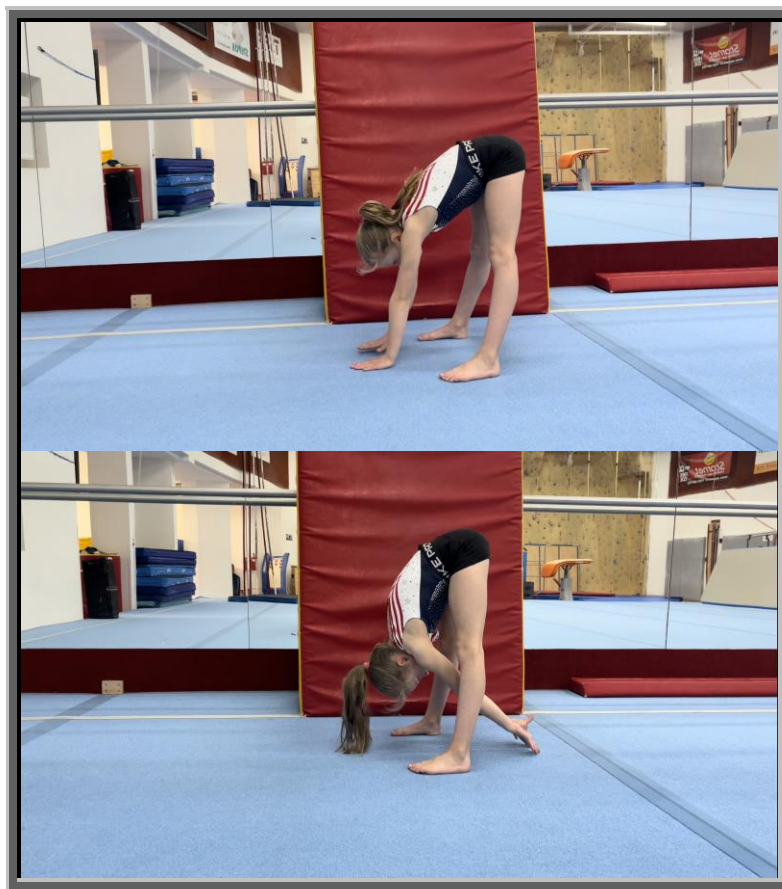
Hluboký předklon ve stoji spojném na lavičce (vlastní zdroj)



2. cvik – předklon ve stoji roznožném – Provádíme hluboký předklon a při dotyku se zemí můžeme „ručkovat“ za nohy. Pohyby provádíme pomalu a snažíme se v krajní poloze setrvat.

Obrázek 39

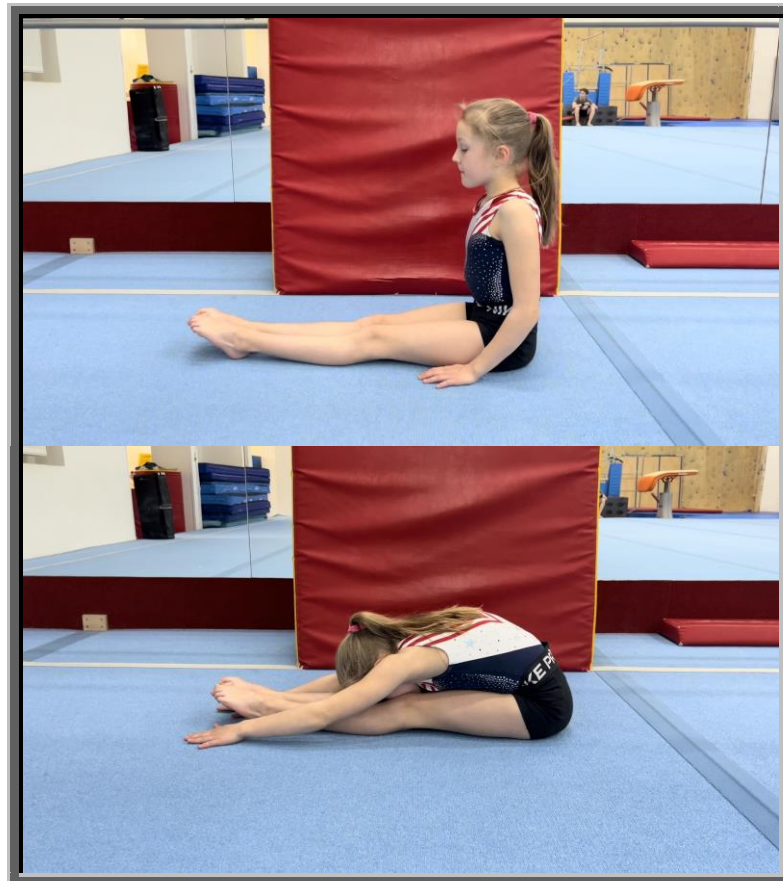
Předklon ve stoji roznožném – dlaně na podložce s ručkováním za nohy (vlastní zdroj)



3. cvik – předklon v sedě – Začínáme ve vzpřímeném sedě. „Ručkováním“ se dostaneme do předklonu co nejdále, ideálně až k nártům. Obličejem se snažíme dotknout kolenou, která držíme celou dobu napnutá. V předklonu vydržíme co nejdéle, s výdechem se snažíme jít rukama dál.

Obrázek 40

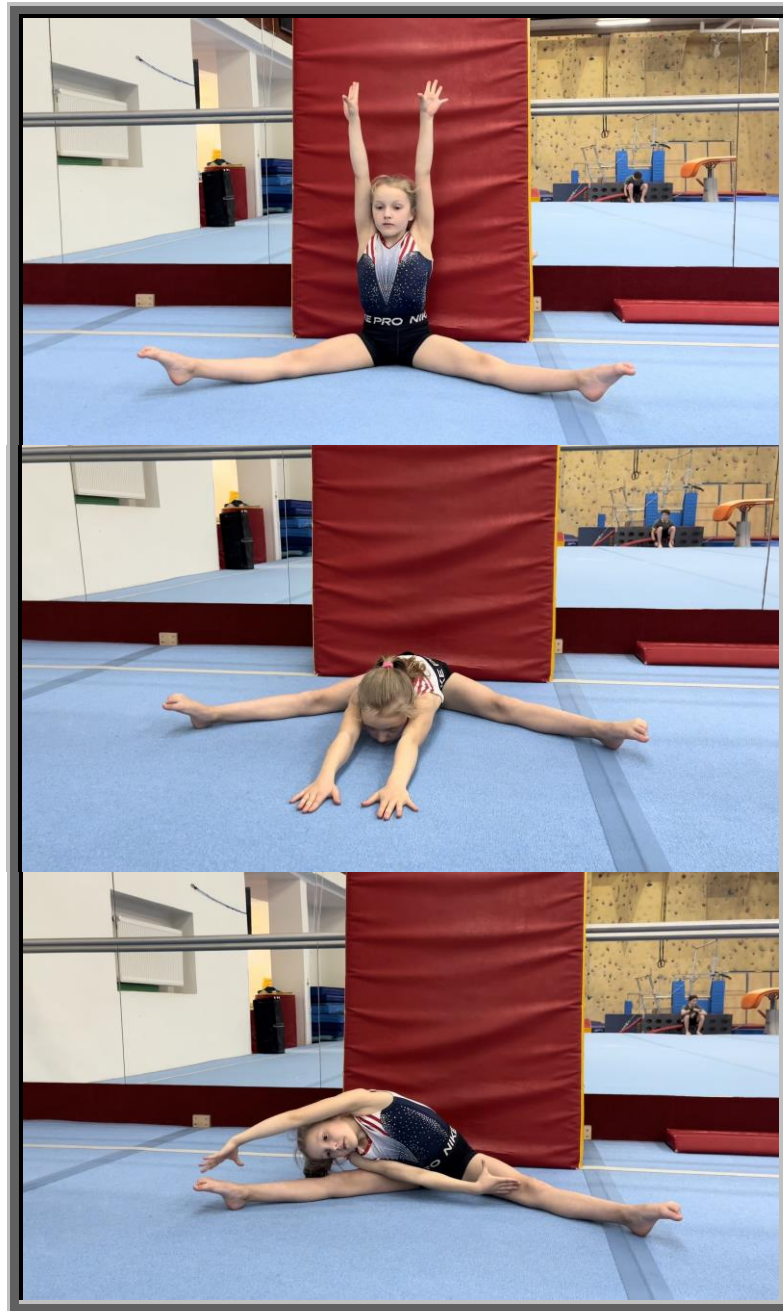
Předklon v sedě – výchozí poloha (sed vzpřímený) a předklon (vlastní zdroj)



4. cvik – sed roznožný s pohyby trupu – Základní pozicí je sed roznožný a ruce vzpažené. Neprohýbáme záda, břicho je vtažené. Snažíme se nohy nevtáčet. Následuje předklon celým tělem vpřed, poté k pravé a levé noze. Rukama se snažíme dosáhnout co nejdál za nohy.

Obrázek 41

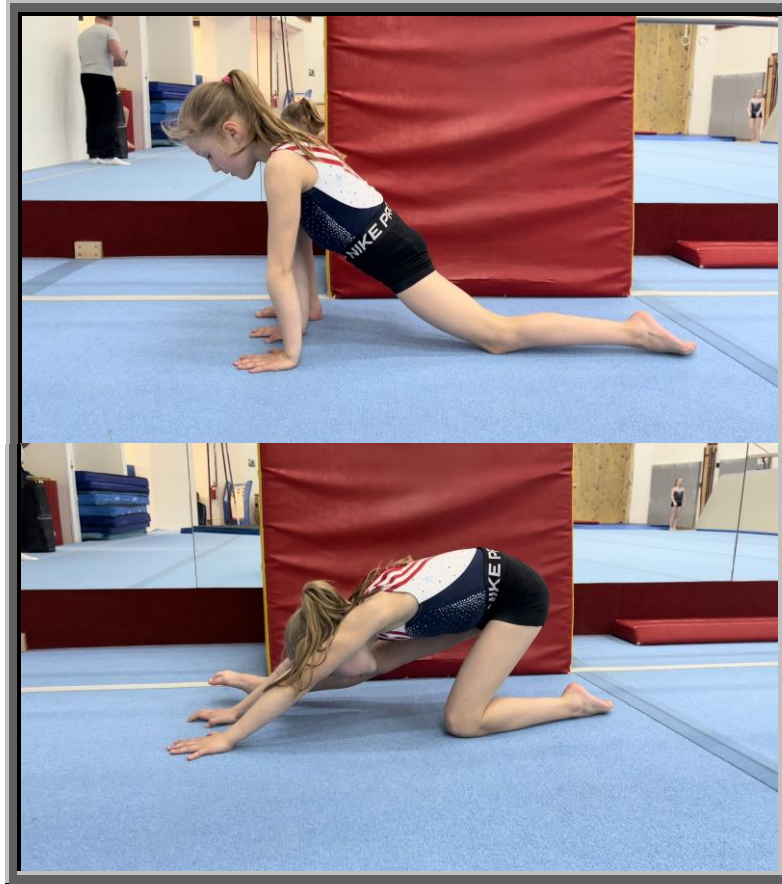
Sed roznožný s pohyby trupu – výchozí poloha (sed), předklon a úklon (vlastní zdroj)



5. cvik – protahování ve výpadu – Výchozí polohou tohoto cvičení je tzv. výpad (viz. obrázek č. 42). Dbáme na to, aby bérec byl kolmo s podložkou a koleno nešlo před špičku stojné nohy. Ruce jsou opřené o podložku v úrovni chodidla. Následně se přesuneme pohybem dozadu do kleku přednožmo a provedeme předklon k přednožené noze. Opakujeme několikrát za sebou, pohyby jsou pomalé a plynulé.

Obrázek 42

Protahování ve výpadu – výchozí poloha ve výpadu a poloha v kleku přednožmo (vlastní zdroj)



6. cvik – výdrž ve výpadu – V poloze výpadu držíme po dobu několika vteřin. Dýcháme pravidelně a s výdechem se snažíme jít pánví hlouběji. Ruce můžeme mít opřené o zem, těžší variantou je pak opření o koleno stojné nohy.

Obrázek 43

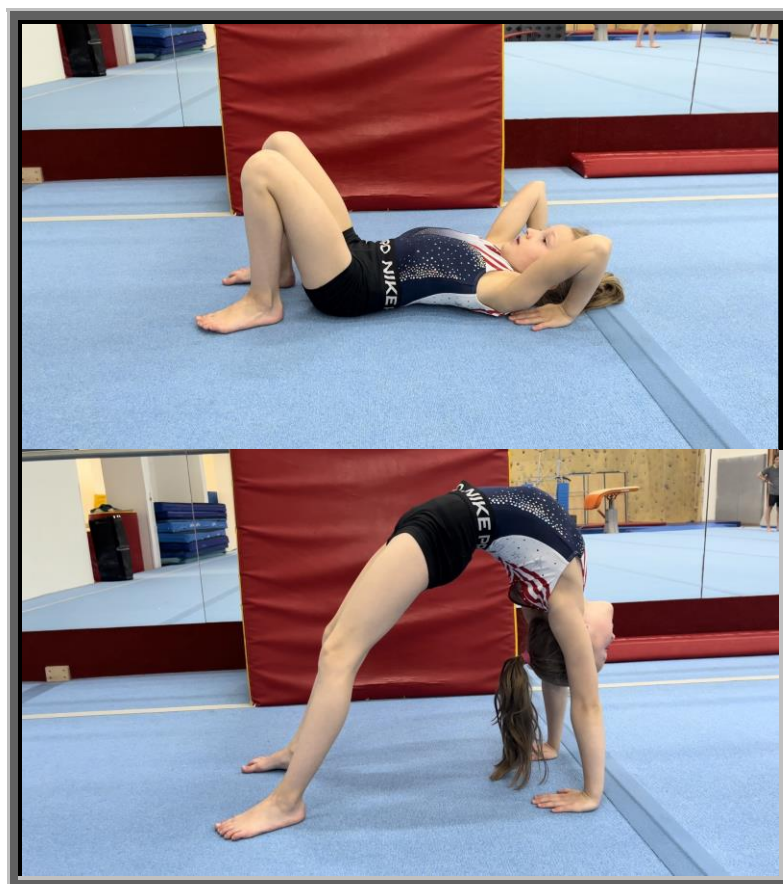
Výdrž ve výpadu (vlastní zdroj)



7. cvik – most ze země – Výchozí polohou je leh skrčmo s nohama od sebe, které jsou zhruba na šířku ramen a více. Ruce opřeme dlaněmi o podložku vedle hlavy, prsty směřují k ramenům. Následuje přechod do samotného mostu tak, že pánev a celý trup protlačujeme nahoru směrem od země ideálně až do propnutých rukou. Pánev tlačíme co nejvíce nahoru. Cvičení můžeme zjednodušit větším rozstupem mezi dlaněmi a chodidly.

Obrázek 44

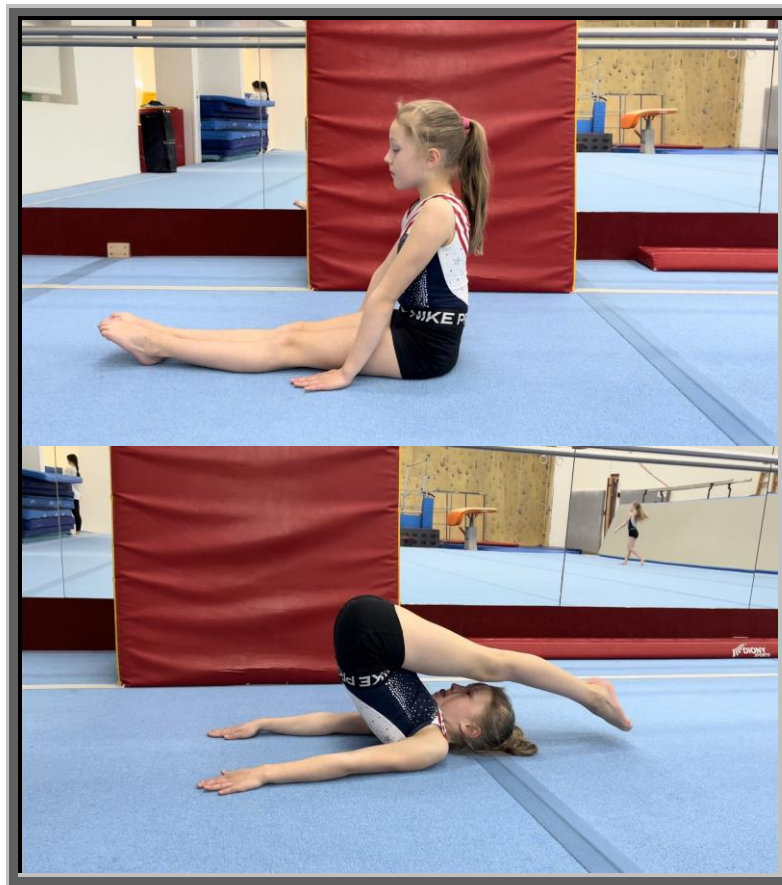
Most ze země – výchozí poloha v lehu skrčmo a finální poloha mostu (vlastní zdroj)



8. cvik – Toto cvičení můžeme považovat jako kompenzační po nácviku mostu. Začínáme ve vzpřímeném sedě a následuje impuls trupem a nohama vzad za sebe, kdy kolébkou přes záda dostaneme nohy za úroveň hlavy na podložku. Protahujeme svalstvo zad a zároveň zadní stranu stehen. Vydržíme několik vteřin, dýcháme pravidelně a uvolněně.

Obrázek 45

Kompenzační cvičení s nohama za hlavou (vlastní zdroj)



5 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá gymnastickými průpravnými cvičení, které lze využít do hodin tělesné výchovy na základních školách, ideálně na druhém stupni. Důležité je na začátek zmínit, že cvičení jsou využitelná nejen ve sportovní gymnastice, jak by mohl název napovídat, ale dokonce je vhodné je zařadit do tréninku vícero sportovních odvětví jakožto prostředek rozvoje a kultivace pohybu, rozvoj prostorové orientace, zpevnění apod.

Teoretická část práce obsahuje poznatky hned z několika oblastí, které jsou pro tuto práci stěžejní. Úvod analytické části se zabývá obecnou charakteristikou tohoto sportu už od dob starověku, v němž toto pohybové odvětví vzniklo. Zpočátku obsah pojmu gymnastika byl odlišný od pojetí dnešního, kdy v dávné řecké historii pojem gymnastika představoval jakýsi ideál spojení tělesného a duševního zdraví, kdežto v dnešní době gymnastika je chápána spíše jako odvětví sportovní, a i samotný pohybový obsah prošel značným vývojem.

Další kapitola je věnována dělení gymnastiky a pohledům na toto dělení dle jednotlivých autorů. Stručně jsou charakterizované nezávodní gymnastické druhy a část práce je o sportovní gymnastice.

V teoretické části práce se věnuji i motorice a motorickému učení, při kterém jedinec nabývá nových pohybových dovedností. Část o motorickém učení popisuje jeho fáze a jsou zároveň uvedeny různé druhy motorického učení, které se ve školách dají využít. Kapitola o motorice je členěna na jednotlivá vývojová období od samotného narození až po adolescentní období a každé z nich je charakteristické jistou úrovní motorických schopností. Právě gymnastická průpravná cvičení jsou zaměřená na rozvoj a zdokonalení motoriky a jsou uplatnitelná v každém sportu.

O gymnastických průpravných cvičeních je další kapitola teoretické části práce. Zde je každá z jednotlivých průprav charakterizována a je definováno její zaměření – zpevňovací, podporová, odrazová, doskoková, rotační, rovnovážná a pohyblivostní příprava. Zároveň je vypsáno několik základních cviků ke každé z nich. Tyto cvičení jsou pak představeny ve výukovém videu.

Nechybí ani kapitola o tělesné výchově jako vzdělávacím oboru. Kapitola pojednává o její charakteristice v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní

vzdělávání. Jsou zde vymezeny jednotlivé body, na co se především tento předmět zaměřuje a vypsány jednotlivé vzdělávací oblasti včetně jejich učiva. Část práce je věnována i didaktickým aspektům tělesné výchovy – konkrétně didaktickým postupům a metodám, jednotlivým didaktickým stylům a zásadám. Všechny tyto hlediska jsou důležitá pro kvalitní výuku tělesné výchovy a učitel by s nimi měl být řádně obeznámen.

Následuje kapitola o výukových videích, jelikož hlavní součástí této bakalářské práce právě jedno výukové video je. Jsou zde uvedeny jejich výhody využití v hodinách nejen tělesné výchovy, pohled do historie výukových filmů, způsoby využití videí ve školních podmínkách a jistá pravidla, kterých se držet při jejich tvorbě, aby byla dostatečně kvalitní a především přínosná.

Syntetická část pracuje již se získanými poznatky z analytické části práce a představuje samotný zásobník průpravných gymnastických cvičení – ten nám je podkladem pro zpracování videa. Cviky jsou pak následně převedeny do multimediální formy v podobě výukového videa, které je hlavní součástí této práce.

Byla bych velice ráda, kdyby mohla být tato práce nápomocná především v řadách učitelů tělesné výchovy a zároveň abych mohla získané poznatky a zkušenosti během psaní této bakalářské práce a tvorbě výukového videa využít dál v praxi – ať už té učitelské, či např. i trenérské.

6 Seznam literatury

- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a v praxi*. ČOS.
- ČÚV ČSTV (1987). *Programy činnosti zájmových tělovýchovných útvarů 5.-8. tříd základních škol. Sportovní gymnastika*. ČO ČSTV.
- Hájková, J. (2020). *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. Vydavatelství PedF UK.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Choutka, M., Brklová, D., Vojtík, J. (1999). *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. Vydavatelství Západočeské univerzity v Plzni.
- Kapounková, K., Bernaciková, M., Novotný, J. (n.d.). *Sportovní gymnastika*. Fyziologie sportovních disciplín.
<https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Univerzita Karlova.
- Kubička, J. (2005). Sportovní gymnastika. In. Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M. & Svatoň, V. (Eds), *Gymnastika* (s. 17-29). Karolinum.
- Krátká, J. & Vacek, P. (2007). *Výukové filmy*. Masarykova univerzita v Brně.
<https://is.muni.cz/elportal/estud/pedf/js08/avk/ucebnice/lekce13.htm>
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M. & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Karolinum.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Grada.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Grada.
- Krška, M. (2013). *Zásady tvorby výukového videa v oblasti středního odborného vzdělávání* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI.
https://is.muni.cz/th/vzno/BP_Martin_Krška.pdf
- Mrázová, B. (2012). *Specializovaná gymnastická příprava na 1. stupni základní školy (videoprogram)* [Bakalářská práce, Západočeská univerzita]. Digitální knihovna Západočeské univerzity v Plzni.
<https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/2014/1/SPECIALIZOVANA%20GYMNASTICKA%20PRUPRAVA.pdf>
- Novotná, V. (2005). Dělení gymnastiky. In. Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M. & Svatoň, V. (Eds), *Gymnastika* (s. 10-16). Karolinum.
- Novotná, V. (2005). Pojem gymnastika. In. Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M. & Svatoň, V. (Eds), *Gymnastika* (s. 7-9). Karolinum.
- Perečinská, K. & Antošovská, M. (2000). *Všeobecná gymnastika*. FHPV PU.
- Sačko, V. (2013). *Gymnastická příprava v hodinách tělesné výchovy* [Bakalářská práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/la2ks/>
- Skopová, M. & Zítko, M. (2008). *Základní gymnastika*. Karolinum.
- Svatoň, V. (1997). Akrobacie. In. Mazurová, V., Procházková, J., Svatoň, V., Vlasáková, N., Zámotná, A., Zítko, M. (Eds), *Gymnastika: Akrobacie a cvičení na náradí* (s. 29–40). NS Svoboda.
- Zahradník, D. & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Munispace.
<https://publi.cz/books/51/index.html?secured=false#03>