

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A  
PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy  
**Studijní program:** N7504 Učitelství pro střední školy  
**Studijní obor:** Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň  
základní školy, Učitelství českého jazyka a  
literatury

**UPLATNĚNÍ GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ  
V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY NA  
ZÁKLADNÍ ŠKOLE**  
**APPLICATION OF GYMNASTIC EXERCISES  
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN  
PRIMARY SCHOOL**

**Diplomová práce:** 13-FP-KTV-290

**Autor:**  
Bc. Helena ŠRYTROVÁ

**Podpis:**

.....

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.

**Počet**

| Stran | Grafů | obrázků | tabulek | pramenů | Příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 86    | 17    | 0       | 0       | 34      | 1      |

V Liberci dne:

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Helena Šrytrová**  
Osobní číslo: **P11000689**  
Studijní program: **N7504 Učitelství pro střední školy**  
Studijní obory: **Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy  
Učitelství českého jazyka a literatury**  
Název tématu: **Uplatnění gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy  
na základní škole**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavním cílem práce je zjistit uplatnění gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Důležitým cílem teoretické části práce je seznámit s problematikou gymnastických cvičení a osvětlit jejich funkci a přínos. Hlavní metodou práce bude anketa, její zhodnocení, závěry a doporučení pro praxi.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

KRIŠTOFIČ, J. a kol., 2009. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1733-6.

KRIŠTOFIČ, J., 2000. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství. ISBN 80-85866-54-4.

KUBIČKA, J. a kol., 1993. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-721-4.

PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., 2008. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 987-80-246-1478-6.

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Pavlína Vrchovecká**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **3. října 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **26. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

V Liberci dne 25. října 2012

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Uplatnění gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy na základní škole

**Jméno a příjmení**

**autora:** Bc. Helena Šrytrová

**Osobní číslo:** P11000689

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 20. 6. 2013

---

Bc. Helena Šrytrová

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí mé práce paní Mgr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za odborné vedení práce. Dále děkuji panu Doc. PaedDr. Aleši Suchomelovi, Ph.D. za odborné a velmi cenné rady při tvorbě mé diplomové práce a paní Mgr. Evě Hložkové za podporu a odborné rady.

# **Uplatnění gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy na základní škole**

## **Anotace**

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit využití a rozsah gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově na druhém stupni základní školy v Libereckém kraji a výsledky doplnit o poznatky z vybraných zahraničních zemí.

Gymnastická cvičení představují efektivní prostředek pro všestranný rozvoj motorických schopností a dovedností žáků. Hlavní metodu práce představovalo anketní šetření zaměřené na gymnastická cvičení a souhrn poznatků ze zahraničních kurikulárních dokumentů a odborných studií. Prostřednictvím ankety bylo osloveno 71 vyučujících tělesné výchovy v Libereckém kraji a celkem 65 z nich dospělo k závěru, že žáci gymnastická cvičení neovládají. Dále z ankety vyplynulo, že gymnastická cvičení jsou v hodinách využívána poměrně často, ale chybí kreativita, rozmanitost a větší podpora kooperace. Ze zahraničních zdrojů vyšlo ve prospěch gymnastických cvičení nejlépe Slovensko, na opačném pólu stojí podle nás Anglie, Irsko i Francie. Česká republika představuje střed mezi oběma pomyslnými póly. Na základě veškerých zjištěných informací jsme sestavili doporučení pro praxi. Do všech hodin školní tělesné výchovy na základní škole doporučujeme zařazovat krátký blok gymnastických cvičení s logickou posloupností prvků od cvičení s vlastním tělem, cvičení s náčiním až po cvičení na nářadí a kreativní kombinace zmíněných druhů.

## **Klíčové pojmy:**

gymnastická cvičení, školní tělesná výchova, starší školní věk

# **Application of gymnastic exercises in physical education classes in primary school**

## **Abstract**

The aim of the diploma thesis is to find out the use and range of the gymnastic exercises in the physical education of lower secondary schools in the Liberec region, and to accompany the results with the practice in chosen foreign countries. Gymnastic exercises are the effective means of the all-round development of the motor skills and abilities of pupils. The main method of this work was a questionnaire survey which focused on gymnastic exercises, and the summarisation of the foreign curricula and specialised studies. Seventy one physical education teachers in the Liberec region were interviewed through the survey and sixty five of them concluded that the pupils do not manage the gymnastic exercises. In addition, the survey found out that the gymnastics is used quite often in the physical education lessons, but with the lack of creativity, diversity and greater cooperation. Founded on the foreign sources, Slovakia came out as the best country in the regard of the gymnastic exercises; on the other hand, England, Ireland and France appeared the worst. The Czech Republic represents the midpoint between the two imaginary poles. Based on the available information, we put together a set of recommendations to physical education practice. We recommend putting a short block of gymnastic exercises to each lesson of the physical education in the lower secondary school with a logical sequence of elements from the exercises with one's body, exercises with the equipment to exercise with the tools and the creative combinations of all three.

## **Key words:**

gymnastic exercises, school physical education, lower secondary school age

# **L'Application des exercices de gymnastique dans les classes d'éducation physique à l'école primaire**

## **Résumé**

L'objectif principal de cette thèse est découvrir l'utilisation et la gamme des exercices de gymnastique à l'éducation physique dans les écoles primaires de la région de Liberec et les résultats complètent avec les connaissances de certains pays étrangers.

Des exercices de gymnastique sont un moyen efficace pour le développement global de la motricité et des capacités des élèves. La principale méthode du travail représentait une enquête par questionnaire destinée aux exercices gymnastiques et le résumé de la connaissance des programmes étrangers et des études professionnelles. Grâce à l'enquête ont été interrogés 71 professeurs d'éducation physique dans la région de Liberec et 65 d'entre eux ont conclu que les élèves ne dominent pas des exercices de gymnastique. En outre, l'enquête a révélé que les leçons de gymnastique sont utilisées assez souvent, mais il y manque d'une créativité, d'une diversité et un plus grand soutien de la coopération. De sources étrangères est sorti la plus popularité de la gymnastique en Slovaquie, sur le côté opposé, selon de nous, il y a l' Angleterre, l' Irlande et la France. La République tchèque représente le point médian entre deux pôles imaginaires. Sur la base de toutes les informations disponibles, nous avons établi des recommandations pour la pratique. Nous vous conseillons de mettre un bloc court de gymnastique avec une séquence logique des éléments comme l'exercice de son propre corps, l'exercice avec des agrès, l'exercice aux appareils de gymnastique et les combinaisons créatives de ces espèces dans toutes les heures d'éducation physique à l'école primaire.

## **Les termes clés:**

les exercices de gymnastique, l'éducation physique scolaire, l'âge avancé de l'école



## Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Úvod .....</b>  | <b>11</b> |
| <b>1 Cíle práce .....</b>  | <b>13</b> |
| 1.1 Hlavní cíl práce .....   | 13        |
| 1.2 Dílčí cíle práce .....   | 13        |
| <b>2 Charakteristika současné školní tělesné výchovy .....</b>   | <b>14</b> |
| 2.1 Současná podoba a význam školní tělesné výchovy .....  | 14        |
| 2.1.1 Cíle školní tělesné výchovy .....  | 16        |
| 2.1.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví.....   | 17        |
| <b>3 Charakteristika a význam gymnastických cvičení .....</b>  | <b>18</b> |
| 3.1 Čeští a slovenští odborníci v oblasti gymnastických cvičení .....  | 18        |
| 3.2 Pojem gymnastika.....  | 21        |
| 3.3 Gymnastická cvičení jako specifická tělesná cvičení .....  | 23        |
| 3.4 Charakteristika gymnastických cvičení .....  | 24        |
| 3.5 Dělení gymnastických cvičení .....   | 26        |
| 3.6 Uplatnění gymnastických cvičení v České republice .....  | 27        |
| 3.7 Možnosti uplatnění gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově<br>z hlediska charakteristiky staršího školního věku..... | 28        |
| 3.7.1 Věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku.....  | 30        |
| 3.7.2 Psychosociální vývoj dětí staršího školního věku .....   | 30        |
| 3.7.3 Tělesný vývoj dětí staršího školního věku.....   | 32        |
| 3.7.4 Motorický vývoj dětí staršího školního věku .....  | 34        |
| 3.8 Přínos gymnastických cvičení pro žáky staršího školního věku.....  | 36        |
| <b>4 Přehled vybraných zahraničních zkušeností s gymnastickými cvičeními<br/>v rámci školní tělesné výchovy.....</b>             | <b>40</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.1 Slovensko.....  | 41        |
| 4.2 Slovinsko .....   | 43        |
| 4.3 Chorvatsko .....  | 46        |
| 4.4 Anglie.....   | 48        |
| 4.5 Irsko .....   | 49        |
| 4.6 Francie .....   | 51        |
| 4.7 Singapur .....  | 52        |
| 4.8 Kalifornie .....  | 53        |
| 4.9 Porovnání vybraných států.....  | 55        |
| <b>5 Anketní šetření k uplatnění gymnastických cvičení .....</b>          | <b>58</b> |
| 5.1 Cíl anketního šetření .....   | 58        |
| 5.2 Metodika anketního šetření.....                                       | 58        |
| 5.2.1 Charakteristika souboru .....                                       | 59        |
| 5.2.2 Anketa.....   | 59        |
| 5.3 Výsledky anketního šetření.....                                       | 60        |
| 5.4 Shrnutí výsledků anketního šetření.....                               | 73        |
| <b>6 Doporučení pro výuku gymnastických cvičení ve školní praxi .....</b> | <b>75</b> |
| <b>7 Závěr .....</b>  | <b>78</b> |
| <b>8 Seznam použitých zdrojů .....</b>                                    | <b>80</b> |
| <b>9 Přílohy.....</b>   | <b>85</b> |

## Úvod

Pohyb vždy byl a s menšími či většími výkyvy v různých dobách stále je jedním ze základních projevů života člověka. Pohyb je nejen nutný zdroj obživy a podmínka přežití, ale je důležitý také pro náš duchovní život. Je spojen se sférou prožitku a vnímání krásy. Pohyb tedy znamená život. V našem věku plném technických vymožeností, které nám ulehčují život, někdy zapomínáme na kladné účinky pohybu na náš organizmus i mysl. Tedy na ideál tělesné i duševní krásy – kalokagáthia, který vyznávali již staří Řekové.

Tématem mé diplomové práce je uplatnění gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově. Toto téma jsem si vybrala proto, že mě gymnastika sama o sobě velmi baví a zajímá mě. Už jako malá jsem měla možnost projít gymnasticky zaměřeným tréninkem (v rámci Sokola) a získat tak dobrou pohybovou přípravu i pro různé další sporty. „Pozůstatky“ gymnastiky, která mě sice okrajově, ale stále provází, se u mě pozitivně propsaly do všech dalších pohybových aktivit. Díky gymnastické přípravě jsem mohla s úspěchem vyzkoušet různé sporty. Neměla jsem s jejich nároky větší problémy a naopak moje příprava z gymnastiky mi vždy pomohla a byla hodnocena pozitivně. Poměrně rychlé a bezproblémové učení se novým pohybovým stereotypům přikládám hlavně rané gymnastické přípravě.

Nejen při plnění mé pedagogické praxe v průběhu studia mě nepříjemně překvapila značně zhoršená koordinace pohybu u velkého množství mých žáků. Na hodiny gymnastiky jsem se vždy velmi těšila a často jsem byla zklamaná, protože gymnastika dětem příliš nešla a díky tomu je ani nebavila. Řada běžných, nepříliš obtížných cvičení činila žákům značné problémy. Ve školní tělesné výchově bývá oblast gymnastických cvičení zanedbávaná možná i proto, že si mnoho lidí pod pojmem gymnastika představí hlavně úžasné výkony sportovních gymnastů a gymnastek, což je jen jedno z mnoha odvětví tohoto krásného sportu.

Ve své práci se budu zabývat gymnastickými cvičeními, jejich využíváním ve školní tělesné výchově u nás i v zahraničí a jejich účinky na cvičence. Prostřednictvím ankety budu zjišťovat, jak na gymnastická cvičení nahlíží učitelé tělesné výchovy a jestli je ve svých hodinách vůbec využívají. Ve své budoucí učitelské praxi bych ráda využívala gymnastická cvičení při hodinách školní tělesné výchovy zejména právě pro zvýšení kondice a celkové zlepšení koordinace pohybu svých žáků a tím i zvýšení jejich sebedůvěry a radosti z pohybu.

Pokud děti a mladí lidé nejsou na pohyb zvyklí již od útlého věku, z rodinného prostředí a neberou ho jako každodenní příjemnou součást života, zůstává především na učitelích tělesné výchovy nelehký úkol - přivést své svěřence k pohybu a ukázat jim jeho krásu, prospěšnost pro fyzické i psychické zdraví a radost, kterou mohou díky pohybu zažít. Školní tělesná výchova není postavena tak, aby pokryla veškeré pohybové potřeby žáků, a tak je také velmi důležitá široká nabídka mimoškolních pohybových aktivit, které se odvíjí od individuálních zájmů žáků. Pravidelný pohyb přispívá k fyzické a duševní pohodě, zdraví, zdatnosti a pomáhá formovat také morálně-volní vlastnosti jedince. Tím vším obohacuje náš každodenní život ve všech směrech a oblastech.

Cílem mé práce je tedy zjistit uplatnění a postavení gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově, shrnout dostupné informace a poukázat na pozitivní účinky gymnastických cvičení pro optimální vývoj žáků staršího školního věku.

# **1 Cíle práce**

## **1.1 Hlavní cíl práce**

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit využití a rozsah gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově na druhém stupni základní školy v Libereckém kraji a výsledky doplnit o poznatky z vybraných zahraničních zemí.

## **1.2 Dílčí cíle práce**

Z veškerých prostudovaných materiálů jsme dospěli k těmto několika dílčím cílům práce.

1 ) Seznámení s problematikou gymnastických cvičení a shrnutí dostupných českých informací o gymnastických cvičeních z hlediska jejich funkce a přínosu pro školní tělesnou výchovu na druhém stupni základní školy.

2 ) Přehled vybraných zahraničních kurikulárních dokumentů se zaměřením na obsah gymnastických cvičení.

3 ) Vytvoření ankety pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy v Libereckém kraji a následný sběr dat.

4 ) Vyhodnocení ankety a na základě vplynulých výsledků ankety a prostudovaných zahraničních kurikulárních dokumentů zformulovat závěry a doporučení pro praxi v oblasti využití gymnastických cvičení.

## **2 Charakteristika současné školní tělesné výchovy**

### **2.1 Současná podoba a význam školní tělesné výchovy**

Význam a funkce tělesné výchovy je v součtu fyzických, psychických a sociálních výsledků, které jsou patrné díky úmyslné pohybové aktivitě člověka. Tělesná výchova je vzhledem k jejím pozitivním účinkům nenahraditelnou součástí obecné výchovy a vyučovacím předmětem ve výchovně vzdělávacích zařízeních. Přispívá k celkovému harmonickému rozvoji osobnosti člověka a společně s výchovou estetickou, pracovní, mravní a rozumovou tvoří dokonalý celek (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2004, s. 22).

Při výuce tělesné výchovy dominuje snaha o dosažení individuálně nejvyšší možné úrovně pohybové aktivity. V posledních letech došlo k posunu od chápání pohybových aktivit jako prostředku zvyšování tělesné zdatnosti k pojetí pohybové aktivity jako prostředku snižujícímu rizika chorob, poskytujícímu zdravotní benefity a následně zvyšujícímu tělesnou zdatnost. Prostřednictvím tělesné výchovy si žáci osvojují různé pohybové dovednosti a zvyšují vlastní pohybovou gramotnost. Tělesná výchova má v rámci ostatních předmětů jedinečné postavení – je jediným předmětem, který za určitých podmínek přináší žákům zdravotní benefity a bezprostředně tedy ovlivňuje zdraví žáků. Nejen proto je tělesná výchova povinnou součástí výuky ve školách (DOBŘÝ, 2012).

Školní tělesná výchova představuje jednu z nejvíce rozšířených forem organizované sportovní a tělovýchovné činnosti. Někteří lidé se až prostřednictvím školní tělesné výchovy setkávají se záměrnou pohybovou aktivitou. Školní tělesná výchova má poměrně malou hodinovou dotaci a proto nemůže pokrýt veškeré pohybové nároky žáků. Tomu napomáhají až další mimoškolní pohybové aktivity. Ačkoli by školní tělesná výchova měla fungovat zejména jako základní stupeň dalšího rozvoje pohybových schopností a dovedností, je často stupněm jediným a posledním (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2004, s. 3).

Současně se změnami ve společnosti dochází také ke změnám v oblasti školství. Takzvaná transformace českého školství se vztahuje ke všem složkám i úrovním vzdělávání. Do roku 1989 neslo naše školství přívlastek jednotné neboli centralistické, což na konci 20. století již přestalo vyhovovat nárokům a společenským potřebám. Role učitele i žáka se měnila a přizpůsobovala novým požadavkům. Vzdělávání je současně zaměřeno na více rovin rozvoje osobnosti – osobní, začleňování do života společnosti, příprava pro pracovní život. Z těchto požadavků vyšel v roce 2001 Národní program rozvoje vzdělávání v České republice neboli Bílá kniha. V roce 2004 schválilo a zveřejnilo Ministerstvo školství, mládež a tělovýchovy Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV, 2004). Ten obsahuje Delorsovy pilíře, z nichž vyplývají čtyři cíle vzdělávání: učit se poznávat, učit se učit, učit se být a učit se žít s ostatními (FIALOVÁ, 2010, s. 17-22).

Dříve používané učební osnovy nahradily nyní nové dokumenty. Rámcový vzdělávací program (dále RVP) je kurikulární dokument na státní úrovni. Vymezuje konkrétní rámce vzdělávání, které jsou pro jednotlivé etapy vzdělávání závazné. Na školní úrovni má každá škola na míru vytvořený vlastní školní vzdělávací plán (ŠVP). Ten poskytuje prostor pro regionální zvláštnosti a individuální odlišnosti a specifické požadavky konkrétních škol, ale zároveň musí být v souladu s RVP a pro školu se jeho naplňování stává závazným. Tvorba vlastního ŠVP poskytuje učitelům určitou volnost ve výběru a rozsahu konkrétních činností, ale na druhé straně zde může vznikat prostor pro zanedbávání některých méně populárních oblastí. Důraz v RVP je kladen na získání klíčových kompetencí, do nichž jsou shrnuty cíle základního vzdělávání. V základním vzdělávání jsou klíčové tyto kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní. Dřívější rozdělení obsahu vzdělávání je nyní v RVP nahrazeno rozdělením učiva do devíti vzdělávacích oblastí. Každá vzdělávací oblast obsahuje jeden nebo více vzdělávacích oborů (FIALOVÁ, 2010, s. 25; VÚP, 2007, s. 69).

### **2.1.1 Cíle školní tělesné výchovy**

Cíl je základní kategorie v oblasti výchovy a vzdělávání. Bez jasného určení cíle nelze žáky smysluplně vzdělávat a vést na jejich cestě za poznáním. Cíle vždy závisí na konkrétním prostředí, obsahu vzdělávání, aktuálních podmínkách (materiální, personální atd.) a neméně také na hlavních účastnících výchovně vzdělávacího procesu – na učitelích a žácích (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2004, s. 33).

K nejdůležitějším cílům školní tělesné výchovy i celé vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (s přihlédnutím k vývojovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem) patří podpora a rozvoj celoživotního pozitivního vztahu žáků k pohybové aktivitě, pochopení hodnoty zdraví jako vyváženého stavu fyzické, psychické a sociální pohody a nejvýznamnější životní hodnoty, nezbytnost zdravotní prevence, orientace ve zdraví prospěšných a naopak zdraví ohrožujících činnostech a postupech, aktivní zapojování do činností podporujících zdraví, praktické uplatňování těchto činností v každodenním životě, rozvoj pohybových schopností a dovedností, celoživotní práce na sobě samém a propojování činností souvisejících se zdravím, s mezilidskými vztahy a morálními principy (VÚP, 2007, s. 73).

V porovnání cílů tělesné výchovy (dále jen TV) a ostatních předmětů jsou cíle TV velmi všestranné a různorodé. Pro přehlednost a přesnost dělíme cíle tělesné výchovy na několik kategorií: vzdělávací, do nichž patří na jedné straně cíle informativní (poznatky, metody, postupy atd.), na straně druhé cíle formativní (rozvoj pohybových schopností atd.), výchovné všeobecné (charakterové vlastnosti, tvořivé schopnosti atd.) a specifické (tělesná zdatnost, kladný postoj k pohybu), zdravotně kompenzační (regenerace, kompenzace nerovnoměrného zatížení) a hygienické (hygiena po zátěži atd.), socializačně skupinové (vzájemná kooperace, záchrana a pomoc atd.) a individuální cíle (zvýšení sebedůvěry, tolerance atd.) (FIALOVÁ, 2010, s. 91-95).



### **2.1.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví**

Jedna z devíti vzdělávacích oblastí nese název Člověk a zdraví. Směřuje k sebepoznávání žáků, k pochopení hodnoty vlastního zdraví a smyslu zdravotní prevence. Žáci si postupně (úměrně věku) osvojují optimální způsoby chování vedoucí k zachování a soustavnému posilování zdraví a učí se přebírat zodpovědnost za svůj zdravotní stav. Důraz při vzdělávání je kladen na praktické dovednosti a schopnost žáků tyto dovednosti využít v běžném životě. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví tvoří dva vzdělávací obory - Výchova ke zdraví a Tělesná výchova (VÚP, 2007, s. 72).

Výchova ke zdraví je zaměřena na poznání člověka a preventivní ochranu jeho zdraví ve všech dimenzích (fyzické, psychické i sociální). Žáci si zde upevňují a upravují optimální stravovací, hygienické, pracovní i další zdravotně preventivní návyky. Obsahem učiva jsou například vztahy mezi lidmi a formy soužití (např. kamarádství, láska, manželství), zdravý způsob života a péče o zdraví (např. strava, pohyb, psychická a fyzická hygiena), rizika ohrožující zdraví a jejich prevence (např. stres, civilizační choroby, manipulativní reklamy atd.), osobnostní a sociální rozvoj (VÚP, 2007, s. 72-75).

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání individuálních pohybových možností a zájmů žáků a zároveň k poznání účinků motorických činností na člověka v oblasti tělesné zdatnosti, psychické a sociální pohody. Důležitou kategorií je pozitivní prožitek žáka z pohybové činnosti. V rámci odhalování zdravotních oslabení žáků patří do tělesné výchovy také vyrovnávací a kompenzační cvičení. Jako volitelný nebo povinně volitelný předmět v rámci tělesné výchovy se doporučuje zařazovat ve školách předmět Zdravotní tělesná výchova. Mezi učivo tělesné výchovy patří například činnosti, které ovlivňují zdraví (např. význam pohybu pro zdraví, zdravotně orientovaná zdatnost, hygiena při tělesné výchově), činnosti, jež ovlivňují úroveň pohybových dovedností (např. pohybové hry, gymnastika, atletika, úpoly, sportovní hry atd.), aktivity podporující pohybové učení (komunikace – názvosloví, zásady fair play, pravidla pohybových činností, měření výkonů atd.) (VÚP, 2007, s. 72-79).

### 3 Charakteristika a význam gymnastických cvičení

#### 3.1 Čeští a slovenští odborníci v oblasti gymnastických cvičení

Literatury věnující se gymnastickým cvičením není příliš mnoho. Jednotlivé publikace i jejich autoři bývají specificky zaměřeni na různé gymnastické druhy a sporty, např. sportovní gymnastika, rytmická gymnastika, kondiční gymnastika. Ačkoliv téma gymnastiky nebývá na základních ani středních školách příliš oblíbeno mezi žáky a často ani mezi vyučujícími, v posledních letech postupně dochází u nás i v zahraničí k pozvolnému návratu ke gymnastickým cvičením jako prostředku rozvoje kondičních i koordinačních schopností mládeže. S tím souvisí i mírné rozšíření nabídky odborné literatury a příspěvků v časopisech i na odborných konferencích na téma gymnastická cvičení a možnosti jejich využití.

V České republice je několik odborníků, autorů publikací i článků, kteří se dlouhodobě gymnastice věnují. Jsou to dlouholetí cvičitelé gymnastiky, často vysokoškolští učitelé a profesionální trenéři gymnastiky. Mezi ně patří například Bohumil Kos, Zlata Wálová, Jaroslav Křištofič, Miroslav Zítka, Marie Skopová, Viléma Novotná, Josef Pavlík, Petr Hedbávný a další.

Jedním z předních českých odborníků v oblasti gymnastických cvičení je bezesporu již zmíněný Jaroslav Křištofič, který se po ukončení své profesionální kariéry začal věnovat tréninku mládeže, absolvoval FTVS UK, kde také v současné době působí jako odborný asistent na katedře gymnastiky. Křištofič se ve svých publikacích zaměřuje na využití gymnastických prostředků v rámci komplexní pohybové přípravy sportovců různých odvětví (*Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*). Je autorem velkého souboru praktických cvičení pro děti i dospělé zaměřujících se na rozvoj kondičních a koordinačních schopností. Ve svých cvičeních kreativně a efektivně využívá různé tělocvičné nářadí i náčiní a jeho cílem je pohybová všestrannost, schopnost

se účelně pohybovat a rozvoj pohybové inteligence prostřednictvím právě gymnastických cvičení (*Kondiční trénink: 207 cvičení a medicíny, expandéry a aerobary, Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*). Ve své knize *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely* se věnuje opět gymnastickým cvičením, tentokrát jako prostředku biologické kultivace člověka. Tato kniha není zaměřena na sportovce, ale na zdravotní a kondiční benefity, které mohou člověku pro běžný život přinést správně aplikovaná tělesná a gymnastická cvičení.

Známostou autorskou dvojicí odborných publikací zaměřených na gymnastiku je Miroslav Zítka a Marie Skopová. Miroslav Zítka je absolventem FTVS UK, kde nyní také vyučuje na katedře gymnastiky. Věnuje se tréninku sportovní gymnastiky a je absolventem mezinárodního kurzu Foundation of Gymnastics organizovaného světovou gymnastickou federací FIG. Marie Skopová se zaměřuje na různé formy aerobiku a pódiové skladby. Působí jako odborná asistentka na katedře gymnastiky FTVS UK. Zítka a Skopová jsou autory učebního textu pro studenty, trenéry a vyučující tělesné výchovy *Základní gymnastika*, ve které se věnují, jak teoretickým informacím z oblasti gymnastiky, tak také praktickým příkladům rozvržení cvičební jednotky nebo kondičních programů v gymnastice. Publikace *Fit sestavy: protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační* se zaměřuje na zásady sestavování pohybových programů, praktické ukázky a působení pohybových aktivit na zdraví člověka. Společně s některými dalšími kolegy se také oba podíleli na sestavení učebního textu *Všeobecná gymnastika*.

Viléma Novotná je autorkou pohybových skladeb například pro Světové gymnastické slety, Vsesokolské slety, zabývá se systematikou gymnastiky, zejména cvičením s hudbou. Hlavním tématem je kultivace motoriky člověka, fyzická kondice. Velký důraz klade na tvořivost při pohybových aktivitách. Působí jako vedoucí katedry gymnastiky na FTVS UK v Praze. Její nejznámější publikací je *Gymnastika jako tvůrčí akt*.

Mezi nejznámější české odborné časopisy z oblasti tělesné výchovy a sportu, kde publikují své příspěvky a studie i výše zmínění odborníci, patří *Tělesná výchova a sport mládeže* (vydává FTVS UK Praha), *Studia sportiva* (Fakulta sportovních studií MU Brno), *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* (Univerzita Palackého Olomouc), *Pohyb je život* (Česká asociace sportu pro všechny) a *Studia Kinanthropologica* (Jihočeská univerzita České Budějovice).

Na Jihočeské univerzitě působí také jako odborný asistent Gustav Bago. Gustav Bago je autorem příspěvku *Možnosti využití jednoduchých gymnastických cvičení pro rozvoj obratnostních schopností jako základu všech sportů včetně atletiky*, který byl prezentován na Mezinárodní vědecké konferenci *Atletika 2008* konané na Univerzitě Konstantína Filozofa v Nitre. V časopise *Studia Kinanthropologica* uveřejnil článek *Zhodnocení kvality pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na ZŠ České Budějovice* (2010).

V roce 2012 se na UK v Praze na Fakultě tělesné výchovy a sportu, na Katedře gymnastiky konal vědecký seminář *Kinanthropologie*, jehož tématem byly *Intervenční programy gymnastiky*. Výstupem z tohoto semináře byl elektronický sborník složený z odborných příspěvků na téma *gymnastická cvičení*. Objevily se zde například články: *Vztah učitelů tělesné výchovy základních a středních škol ke gymnastickým disciplínám*, na němž se podílely Pavlína Vaculíková, Alena Skotáková, Lenka Svobodová, Dagmar Šimberová, *Aktuální úroveň gymnastických pohybových dovedností žáků na základních školách v Klatovech*, jehož autory jsou Petr Valach a Nikola Halasová nebo například článek od Petra Hedbávného a Lukáše Bosáka *Úroveň gymnastiky na základních školách*.

V sousedním Slovensku se výše zmíněnou problematikou zabývají někteří členové z katedry gymnastiky Fakulty tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Komenského v Bratislavě. Například Elena Strešková, vedoucí katedry gymnastiky a Ľuboš Rupčík, odborný asistent. Od roku 2006 do roku 2010 zde vyšlo několik sborníků s množstvím odborných příspěvků vždy zaměřených na určité téma. Články s tematikou gymnastických cvičení zde publikovala

například Adriána Tonkovičová, Ľuboš Rupčák *Športová gymnastika v telovýchovnom procese* (2006), Elena Strešková *Rozvoj pohyblivosti prostredkami gymnastiky* (2010) nebo Veronika Adamská *Vplyv gymnastickej prípravy na rozvoj statickej rovnováhy* (2009).

### 3.2 Pojem gymnastika

Pojem gymnastika prošel ve své historii množstvím proměn souvisejícím se stavem poznání ve společnosti. Jeho kořeny lze najít již ve starověku, zejména v Číně, Indii, Egyptě. Gymnastika zde znamenala celkovou péči o psychické i fyzické zdraví člověka. Z tohoto období se dodnes zachoval čínský zdravotní systém Kung-fu nebo indický systém jógy. V duchu kalokagathie probíhal velký rozvoj gymnastiky ve starém Řecku a Římě (ZÍTKO, SKOPOVÁ, 2006, s. 11).

Slovo gymnastika má svůj původ v řečtině. Tehdy toto slovo vyjadřovalo způsob péče o tělo. Řecký filozof Platón tvrdil, že lékař přichází až tam, kde samotná gymnastika už nestačí. Starořecké slovo „gymnazein“ znamenalo cvičit nahý, „gymnastés“ potom označovalo člověka, který se vyznal v tělesných cvičeních. Slovo gymnastika bylo z těchto dvou slov odvozeno a významově stojí nad systémy gymnastických cvičení, které navazují na antický ideál kalokagathie. Kalokagathie znamená vyvážený rozvoj a kultivace člověka po stránce duševní i tělesné (KRIŠTOFIČ, KUBIČKA, 2009, s. 7).

V období středověku přestala společnost uznávat většinu starověkých ideálů a následně došlo k úpadku vzdělanosti a zesílení náboženského vlivu. Důsledkem bylo uznávání fyzické zdatnosti pouze u některých stavů, např. rytířského. K návratu k antice došlo v následujícím období renesance, zejména u humanistických a filantropistických myslitelů (J. J. Rousseau, J. A. Komenský). Na tělesná cvičení byl kladen důraz v souvislosti s celkovým rozvojem člověka. V 18. a 19. století vznikly v Evropě propracované komplexní gymnastické systémy, jejichž základy fungují dodnes. Byl to hlavně severský systém P. H. Linga, německý turnérský systém J. CH. Guts-Muthse, L. Jahna a E. Eiselena,

v českých zemích to byl tělovýchovný systém dr. Miroslava Tyrše. Vývoj školní tělesné výchovy byl v evropských zemích odlišný. V Čechách byla v roce 1869 zavedena tělesná výchova jako povinný předmět v obecných školách (zatím pouze pro chlapce). Až v roce 1948 byla v českých zemích zavedena tělesná výchova jako povinný předmět pro všechny druhy škol. Dnešní moderní doba má na gymnastiku odlišné požadavky v souvislosti se změnami ve společnosti. Výběr cvičení se značně liší podle individuálních potřeb jednotlivých cvičenců a formální stránka cvičení ustupuje ve prospěch stránky funkční. V českých zemích postupem času vznikl kvalitní otevřený tělovýchovný gymnastický systém. Mísí se zde prvky a poznatky ze zahraničí s poznatky našich odborníků. Základní, rytmická i sportovní gymnastika tvoří u nás součást školní tělesné výchovy a sportovních příprav různých sportů (ZÍTKO, SKOPOVÁ, 2006, s. 12-13).

Gymnastikou tedy dnes rozumíme určitý soubor tělesných cvičení, který směřuje k všestrannému motorickému rozvoji člověka, udržení určité žádoucí úrovně fyzické zdatnosti a celkové dobré výkonnosti. (HÁJKOVÁ, VEJRAŽKOVÁ 2002, s. 6)

V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako „*otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.*“ (KRIŠTOFIČ, KUBIČKA, 2009, s. 8).

Pro jakoukoliv gymnastickou lokomoci je typické zpevněné držení těla, pohyb pomocí dolních i horních končetin a velká rozmanitost a různorodost pohybu. Z hlediska sportovní typologie patří gymnastika (stejně jako například krasobruslení nebo skoky do vody) ke sportům koordinačně-estetickým. Dosažený výkon je hodnocen na jedné straně z hlediska obsahu, kde je hodnocena obtížnost předvedených prvků, na straně druhé z hlediska techniky i estetiky – kvalita průběhu pohybu, jeho čistota (KRIŠTOFIČ, KUBIČKA, 2009, s. 55-57).

V gymnastice se hodnocení nevztahuje jen na určité části, ale na celý průběh pohybu. Cvičenci jsou ve svých výkonech omezeni hlavně dosaženou úrovní

koordinačních schopností. Díky této charakteristice přesahuje gymnastika až do psycho-sociálních sfér života. V gymnastice se prolíná tenká hranice mezi sportem a uměním (KRIŠTOFIČ, 2004, s. 13-14).

### **3.3 Gymnastická cvičení jako specifická tělesná cvičení**

Pro vývoj lidské společnosti jsou charakteristické různé změny životního stylu, se kterými je každý jedinec nucen se nějakým způsobem vyrovnat. Tyto změny mají na člověka zásadní vliv v oblasti zdraví (po stránce fyzické i psychické) a je na zodpovědnosti každého jedince, jakým způsobem bude co nejúčinněji tlumit negativní dopady společenských změn na sebe a své zdraví, případně na zdraví své rodiny. Podle průzkumů stoupá v posledních několika letech zájem široké veřejnosti o zdraví. Definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace (WHO) zní takto: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne jen nepřítomnost nemoci.*“ (WORLD HEALTH ORGANIZATION [online] 2013).

Také by se dalo říci, že je to schopnost člověka zvládat běžné denní činnosti spojené se zaměstnáním a péčí o rodinu s vynaložením takového úsilí, aby mu ještě zbyla energie na další aktivity (např. aktivní odpočinek, sebevzdělávání, záliby). Jedním z možných způsobů, jak se bránit různým negativním dopadům sociálních změn ve společnosti, jsou tělesná cvičení, která se zaměřují na zdokonalování biologických možností člověka (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 7).

Tělesná cvičení jsou účelné pohybové činnosti, které jsou hlavním prostředkem výuky v tělesné výchově a sportu. Svými účinky působí nejen na vnější, ale také na vnitřní prostředí člověka. Význam slovního spojení tělesné cvičení může být v různých sociálních skupinách odlišný. Záleží na jejich společenské potřebě a funkci. Prospěšnost tělesných cvičení je důležitý předpoklad pro tělesnou výchovu a sport. Tělesná cvičení mají také hned několik funkcí, např. vzdělávací (smysl cvičení, účinky na organizmus), zdravotní a zdravotně preventivní, rekreativní (aktivní odpočinek a regenerace), výchovnou (sportovní vzory, smysl a zásady

fair play), psychosociální (socializace člověka do společnosti), prožitkovou (aktivní trávení volného času, důležité zejména u mládeže) (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 13).

Vznik a vývoj tělesných cvičení závisí na dění a směřování ve společnosti. V průběhu času stále tělesná cvičení slouží k všestrannému rozvoji osobnosti. Pohybovým obsahem gymnastických cvičení rozumíme specifická tělesná cvičení, která dále dělíme do cvičebních druhů s konkrétními specifickými účinky na lidský organismus (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 13).

Tělesná cvičení fungují jako učivo v procesu motorického učení a jsou zároveň také výsledkem tohoto procesu. Obecně se rozlišují tři stránky tělesných cvičení: strukturální (vzájemné vztahy a uspořádání jednotlivých pohybů v rámci celku), procesuální (tělesná cvičení se odehrávají v určitém čase, opakují-li se, mají procesuální charakter) a finální (dosažené výsledky v tělesných cvičeních) (HÁJEK, 2001, s. 26-29).

### **3.4 Charakteristika gymnastických cvičení**

Gymnastická cvičení jsou jedním z mnoha druhů tělesných cvičení. Jedná se o vědomé koordinované pohyby celého těla (i jeho částí), které jsou spjaté v jeden motoricky vyvážený celek. Obsah gymnastických cvičení je velmi pestrý a všestranný, a proto tato cvičení vytvářejí kvalitní základ pro další pohybové aktivity člověka i pro optimální zvládnání běžných každodenních pracovních i osobních povinností (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 8 -9).

Podle Křištofiče a Kubičky (2009, s. 14) jsou gymnastická cvičení neuzavřenou soustavou motorických činností. Tyto činnosti se vyvíjejí díky vědeckému přístupu, lidské tvořivosti, tradicím a závisí na proměnách náplně estetických norem v čase.



Nejrůznější gymnastická cvičení jsou nezbytnou součástí sportovní přípravy většiny sportovních odvětví. Vnímání důležitosti gymnastické přípravy se u různých sportů stále zvyšuje a trenéři je stále víc oceňují. Naopak ve školní tělesné výchově bývají gymnastická cvičení často opomíjena. Hlavním důvodem bývá zkreslený pohled na slovo gymnastika nebo gymnastické cvičení. Nejbližší asociací jsou obtížné akrobatické cvičební tvary ze sportovní gymnastiky. Příčinou neoblíbenosti gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově může být také například nedostatečná didaktické kompetence vyučujícího, obtížná organizace hodiny, zajištění bezpečnosti, pohybová nepřipravenost žáků nebo materiálně-technická náročnost (CHRUDIMSKÝ, 2011, s. 31-33; KRIŠTOFIČ, 2010, s. 7 -8).

Gymnastika má mnoho forem. Pro její přijetí cvičenci i cvičiteli značně záleží na způsobu podání gymnastických cvičení. Proto podáme-li gymnastická cvičení jako pohybovou přípravu, jejímž cílem je vybavit cvičence schopnostmi ovládat a vnímat své vlastní tělo a vytvořit si široký zásobník motorických návyků, které jsou využitelné v konkrétních každodenních situacích a napomáhají k efektivnímu pohybu a fungování člověka, budou ze strany žáků přijata pozitivně (CHRUDIMSKÝ, 2011, s. 31-33; KRIŠTOFIČ, 2010, s. 7 -8).

Gymnastická cvičení zařazená v celkové motorické přípravě mohou ostatním sportům nabídnout například tyto výhody: kultivační a kompenzační funkce (gymnastická cvičení jsou často spojena s letovou fází, což stimuluje vznik sebezáchovných reflexů a následně adekvátní reakce v neočekávaných situacích), naučit účelnému pohybu (unést své tělo, dobře koordinovat pohyby jednotlivých částí těla atd.), optimalizace rozsahu pohybu (CHRUDIMSKÝ, 2011, s. 31-33; KRIŠTOFIČ, 2010, s. 7 -8).

### 3.5 Dělení gymnastických cvičení

Motorický obsah gymnastických cvičení se skládá ze speciálních tělesných cvičení, která jsou rozčleněna dle svých specifických účinků do jednotlivých cvičebních druhů. Systémově členíme gymnastický obsah na všeobecné druhy gymnastiky (sem náleží: základní druhy gymnastiky, účelové druhy gymnastiky a rytmické druhy gymnastiky), pohybovou skladbu a lidový tanec, sportovní druhy gymnastiky (například moderní gymnastika, sportovní gymnastika, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně atd.).

Cvičení rozvíjející pohybové schopnosti a dovednosti v úzkém propojení s hudbou jsou náplní rytmických druhů gymnastiky. Důležitost hudebního doprovodu se u různých cvičení liší. Rytmická gymnastická cvičení rozvíjí u cvičenců schopnosti vnímat a udržovat rytmus (což je součástí koordinačních schopností), mají dobrý vliv na rozvoj motorické paměti, umožňují zvýšené emociální vnímání pohybu a jejich zařazování do cvičení mládeže je tedy nejen proto velmi žádoucí (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 9 -10).

Zásobník cviků, který tvoří obsah gymnastických programů se zaměřením na kultivaci biologického potenciálu člověka, představují základní druhy gymnastiky. V průběhu vývoje je vlastní zásobník cviků stále modernizován a rozšiřován. Účelové druhy gymnastiky jsou specificky zaměřené soubory gymnastických cvičení, která jsou v souladu s anatomií a fyziologií lidského těla a směřují k cílenému rozvoji pohybových schopností a dovedností člověka. Dle účelu cvičení jsou voleny konkrétní prostředky. Zásobník cviků není nijak omezen, využívány jsou prvky např. ze sportovní gymnastiky, základní gymnastiky i rytmické gymnastiky. Konkrétní účelově zaměřené gymnastické programy jsou např. gymnastika léčebná, pracovní, domácí, zdravotní nebo také gymnastika herce či sportovce. Hlavní směry účelově zaměřených programů jsou tedy tři: zdravotně orientované programy, výkonově orientované programy a kondičně orientované programy (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 9 -10).

### 3.6 Uplatnění gymnastických cvičení v České republice

Sportovní oddíly zařazují do tréninkového procesu svých svěřenců stále častěji právě gymnastická cvičení. Konkrétně sportovní gymnastika je pro svůj obsah v rámci přípravy nenahraditelná pro mnoho dalších sportů a trenéři zařazují do přípravy svých svěřenců bloky gymnastické motoricko-funkční přípravy. Hlavním důvodem je rozvoj obratnostních a kondičních schopností, ale také kompenzace. Například fotbalisté využívají prvky gymnastické průpravy zpevňovací, rotační, odrazové, doskokové i balanční. V boxu jsou gymnastická cvičení využívána k rozvoji obratnosti, schopnosti uvolnit se a zlepšení funkce vnitřních orgánů. Důvodem využívání gymnastických cvičení basketbalisty nebo snowboardisty je zlepšení orientace v prostoru, zpevňovací a rotační průprava (HEDBÁVNÝ, BOSÁK, 2012, s. 125-135).

Je obecně známo, že teprve kvalitní všestranná motorická připravenost organismu přispívá k pozdější užší specializaci a dosahování výborných výsledků v různých sportovních odvětvích (na rozdíl od velmi často diskutované tzv. rané specializace v různých sportech). Mnozí cvičenci, kteří prošli základy gymnastiky, se s úspěchem prosazují v nejrůznějších sportech a jsou trenéry přijímáni právě pro kvalitní koordinačně-obratnostní schopnosti. Schopnost dobře uspořádat dílčí pohyby ve složitější motorické celky předpokládá funkční připravenost organismu reagovat optimálně na nejrůznější životní situace. Cílem gymnastických cvičení je udržovat, obnovovat a rozvíjet fyzické i psychické zdraví a kondici člověka. Splnění pohybového úkolu by nemělo být náhodné, ale účelné, optimálně efektivní a ekonomické z hlediska vynaložené energie. Toho docílíme tím, že mnohonásobným opakováním pohybu vytvoříme kvalitní pohybový stereotyp (KRIŠTOFIČ, 2000, s. 9 -17).

Gymnastická motorika je pro současného člověka poměrně obtížná, ale potřebná a prospěšná. Kladný účinek gymnastických cvičení spočívá v udržení a podpoře psycho-fyzického zdraví člověka a zařazení gymnastických cvičení do běžného denního rytmu je velmi žádoucí. I sebemenší pohyb prochází celým tělem a

ovlivňuje zdánlivě nesouvisející, vzájemně od sebe i velmi vzdálené části těla. Proto pro kvalitní všeobecnou pohybovou přípravu je důležitější trénovat a zdokonalovat jednotlivé pohyby a pohybové sestavy, než trénovat jednotlivé svalové partie (KRIŠTOFIČ, 2004, s. 12-15).

Mezi nejdůležitější pozitivní účinky gymnastických cvičení patří zejména: pohybová všestrannost (tvorba širokého zásobníku pohybů), motoricko-funkční připravenost k pohybovým aktivitám obecně, kinestetická citlivost a kinesteticko-diferenciační schopnosti (efektivní práce s vlastní hmotností), zdravotně preventivní význam (předchází vzniku svalových dysbalancí), hudebně pohybová výchova (schopnost propojit pohyb a hudbu v harmonický celek), obohacení o prožitky (pozitivní postoj k pohybovým aktivitám, rozvoj skupinové soudržnosti, což je velmi důležité zejména v období pubescence) (KRIŠTOFIČ, 2004, s. 12-15).

### **3.7 Možnosti uplatnění gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově z hlediska charakteristiky staršího školního věku**

Jedním z hlavních úkolů školní tělesné výchovy je všestranný pohybový rozvoj žáků. Pozornost má vyučující věnovat zejména účinnému rozvoji základních pohybových schopností a také přihlížet k tzv. senzitivním obdobím, kdy jsou nejpříznivější podmínky pro rozvoj konkrétních pohybových schopností. K rozvíjení pohybových schopností dochází využitím nejrůznějších tělesných cvičení, včetně gymnastických, jejichž cílem je rozšiřování pohybové zkušenosti žáka (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Počínaje školním rokem 2007/2008 je každá škola povinna si vytvořit vlastní školní vzdělávací plán, který bude v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání tak, aby byl úměrný schopnostem a dovednostem žáků dané školy. Ti musí splnit z ŠVP vycházející závěrečné

výstupy. Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je v Rámcovém vzdělávacím programu formulován velmi obecně. Učivo tělesné výchovy pro druhý stupeň základní školy obsahuje například pohybové hry, atletiku sportovní hry, úpoly a další aktivity. V rámci gymnastiky, která je do školní tělesné výchovy zařazována již na prvním stupni ZŠ a značně se podílí na utváření fyzické zdatnosti dětí, je zde jen velmi obecně vymezená akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí. Je individuální záležitostí každé základní školy, zda a v jakém rozsahu zařadí gymnastická cvičení do svého školního vzdělávacího plánu. Velmi záleží na učitelích tělesné výchovy a podmínkách školy. (VÚP, 2007; HEDBÁVNÝ, BOSÁK, 2012, s. 123-135).

Na některých webových stránkách základních škol je možné nahlédnout do jejich vlastního školního vzdělávacího programu. Zde je již náplň gymnastiky v hodinách školní tělesné výchovy rozvedena konkrétněji. Bývají zde uvedeny jednotlivé prvky na různém nářadí, ale jednoduchá gymnastická cvičení, která by veškeré gymnastice měla předcházet, připravovat a rozvíjet žáky zejména koordinačně pro zvládnutí složitější cviků na prostných, kladině nebo například hrazdě, zde většinou chybí.

Konkrétně sportovní gymnastika na druhém stupni ZŠ má mít tento rozsah: osvojení si dopomoci a záchrany, znalost průpravných cvičení. Akrobacie by měla obsahovat kotoul letmo, kotoul vzad do zášvihu (stoje na rukou), stoj na lopatkách, stoj na rukou, přemet stranou, rovnovážné polohy. V přeskoku by žáci měli být schopni předvést roznožku a skrčku přes kozu (švédskou bednu). Cvičení na hrazdě (po čelo) má obsahovat náskok do vzporu zákmihem seskok, sešín, výmyk, přešvihy únožmo a podmet. Rovnovážné polohy, náskok, seskok, různé druhy chůze nebo klus, jednoduché vazby jednotlivých prvků jsou náplní cvičení na kladině. Je překvapivé, že z porovnání dřívějších osnov tělesné výchovy s dnešními školními vzdělávacími programy vyplývá, že některé požadavky na žáky byly navýšeny. Ale při bližším pohledu na jednotlivé ŠVP, které musí brát v úvahu schopnosti a možnosti svých žáků i materiální vybavenost školy (tělocvičny), lze najít snížení nároků na žáky nejen z důvodů negativního působení sociálně-kulturních a výchovných vlivů, ale i již

zmíněných materiálních podmínek. Z důvodu značné náročnosti realizace (sportovní) gymnastiky z pohledu didaktického pro vyučující a motorického pro žáky je tendence realizovat pouze cvičení z gymnastiky vycházející (HEDBÁVNÝ, BOSÁK, 2012, s. 123-135).

### **3.7.1 Věkové zvláštnosti dětí staršího školního věku**

Období staršího školního věku bývá označováno jako období života člověka přibližně mezi jedenácti až patnácti lety. Různí odborníci prostudované literatury se v periodizaci ontogeneze člověka liší. K nedorozumění může dojít zejména záměnou pojmů starší školní věk, střední školní věk. Co je však stále stejné a v čem se odborníci shodují, je věkové rozpětí mezi jedenáctým a patnáctým rokem věku člověka. Dále lze období staršího školního věku rozdělit na prepubescenci a pubescenci. Pojem prepubescence je označení období života člověka, které začíná po jedenáctém roce věku a začíná pohlavním dospíváním, zejména začínají být patrné sekundární pohlavní znaky. Výrazně je také zvýšená činnost endokrinních žláz. Vlastní pubescence přichází okolo čtrnáctého roku věku mladého člověka. Toto období končí dosažením schopnosti reprodukce (PERIČ, 2004, s. 29).

Charakteristické jsou bouřlivé individuální změny jak fyzického tak psychického rázu, za které jsou zodpovědné hormonální procesy v lidském těle. Veškeré změny probíhají současně, ale zároveň každá svým tempem, což mnohdy vývoj značně komplikuje. Období pubescence je nejdramatičtější, ale také nejzajímavější období v životě lidského jedince. Je to období přechodu od dětství k dospělosti (PERIČ, 2004, s. 29).

### **3.7.2 Psychosociální vývoj dětí staršího školního věku**

Nejen pro psychický vývoj člověka je období puberty klíčové. V oblasti psychiky jsou pubescenti silně ovlivněni hormonální aktivitou. Ta je zodpovědná za

typickou citovou nestabilitu, v chování se často střídají fáze zvýšené aktivity a naprosté pasivity, emotivní vztahy a projevy k sobě samým i k okolí (zejména opačnému pohlaví), chování ve sportovní činnosti i ve všech dalších oblastech lidského života. Důležitou změnou je postupný přechod od doposud konkrétního způsobu myšlení k abstraktnímu. Žákům se po stránce rozumové neustále rozšiřují obzory, rozvíjí se paměť, začínají postupně chápat racionální zdůvodňování i těžko uchopitelné abstraktní pojmy. U žáků se nadále prodlužuje také doba schopnosti soustředit se, což vytváří předpoklady pro značnou duševní aktivitu. To jim otevírá svět v jiné dimenzi. Nejen při pohybové aktivitě dětí se mění jejich chování a přístup a zvyšuje se rychlost učení, čímž dochází naopak ke snižování nutného počtu opakování při nácviu (PERIČ, 2004, s. 30).

U pubescentů lze celkově pozorovat zvýšený zájem o nejrůznější oblasti lidské činnosti včetně činnosti sportovní. Rozmanitost zájmů odráží jejich hledání a formování vlastní osobnosti a také hledání možnosti vyniknout. Organizovaná tělesná výchova představuje jeden ze základních pilířů harmonického rozvoje osobnosti. Psychosociální vývoj žáků staršího školního věku nepředstavuje žádné limity pro oblast gymnastických cvičení. Díky jejich praktikování naopak žáci zjišťují a posouvají své vlastní možnosti a na základě toho posilují důvěru v sebe sama a své schopnosti a dovednosti. V tomto období probíhá tělesná výchova diferencovaně pro dívky a chlapce na rozdíl od její koedukované podoby v období mladšího školního věku (HÁJEK, 2001, s. 17).

Citový život se u žáků výrazně prohlubuje. Častým projevem je náladovost a také špatný odhad vlastních možností. Ten dítě společně s citem často ukryvá za projevy hrubosti nebo siláctví. Podstatným rysem pubescence v psychosociální oblasti je také snaha o osamostatňování se od rodičů a hledání vlastní individuality, prosazování a obhajování vlastních názorů, přehnaná kritičnost k vlastnímu okolí, což je mnohdy spjato s řadou nejrůznějších experimentů, emočně vypjatých situací a konfliktů. V tomto pro člověka zásadním období se formují i trvalejší zájmové činnosti, na jejichž základě následně mladí lidé volí své budoucí povolání. Formuje se i vztah k pohybové aktivitě, která může žákům

nejen přinést uspokojení, ale také formovat jejich morálně volní vlastnosti. V závěru období puberty dochází k ustálení a vyrovnání ve všech oblastech, jsou anatomicky zvýrazněny mužské a ženské znaky (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 2004, s. 50-51).

Vnitřní změny v organismu člověka se značně projevují i vlivem na jeho sociální okolí. V období mladšího školního věku se většina dětí projevuje spíše extrovertně. V následujícím období je toto směřování často opačné, směrem k introverzi. Prohlubuje se emocionalita, děti vyhledávají hluboké vztahy a citová pouta. S tím souvisí také zaměření se na vlastní osobu, sledování podobností a odlišností vůči vrstevníkům a hledání sebe sama. Mladí lidé se postupně začínají účastnit společenského života a vytvářet si nové společenské vztahy. Navazují nová přátelství i vztahy k opačnému pohlaví. Velký význam má pro pubescenty vrstevnická skupina, která svým významem až zastihuje rodinu. V rámci vrstevnické skupiny si pubescenti prochází různými rolami a hledají své postavení ve společnosti. Mladí lidé hledají ve svém okolí sociální vzory a ty napodobují (PERIČ, 2004, s. 31).

Formálně logické operace otevírají mladistvým zatím netušené možnosti. Kromě schopnosti provádět soudy o soudech dokážou žáci kriticky hodnotit jednání dospělých, nejčastěji rodičů nebo učitelů a srovnávat je s ideály, obecně platnými mravními zásadami. V této konfrontaci bývají nekompromisní. Pubescenti začínají myslet v širších souvislostech a uvažovat o existenciálních otázkách a smyslu života (ŘÍČAN, 2006, s. 175).

### **3.7.3 Tělesný vývoj dětí staršího školního věku**

Somatické parametry člověka prochází v tomto období celkovou přestavbou a liší se podle pohlaví. Výška a hmotnost jedince se nyní mění více než kdykoliv jindy v životě. Protože růst celého organismu probíhá nerovnoměrně, mohou růstové změny (nejvíce po 13. roce) nepříjemně ovlivnit kvalitu motoriky u



dítěte. V určitém stádiu růstu vidíme dítě jako „samá ruka, samá noha“. To znamená, že horní a dolní končetiny rostou v určité fázi rychleji, než střed těla. Růst pohybového ústrojí probíhá celkově rychleji než růst a zrání vnitřních orgánů. Proto je v tomto období podstatné dbát na správné držení těla, aby nedocházelo k různým dysbalancím a poruchám hybného aparátu (PERIČ, 2004, s. 29).

U chlapců i dívek dochází k dočasnému prudkému zrychlení růstu, tzv. spurt růstu. U dívek vrcholí spurt mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, u chlapců zpravidla o dva roky později. To je také důvod, proč nejprve děvčata chlapce „předhoní“, ale chlapci to za čas nejen doženou, ale jejich spurt je celkově prudší a díky němu vznikají trvalé rozdíly mezi výškou mužů a žen. Gymnastická cvičení zařazovaná v tomto věku žáků podporují jejich optimální tělesný vývoj. Jejich prostřednictvím dochází k rovnoměrnému rozvoji motorických schopností a pomáhají předcházet svalovým dysbalancím (ŘÍČAN, 2006, s. 173-174).

Současně s tělesnou výškou dochází i k přírůstkům tělesné hmotnosti. U dívek přibližně pět kilogramů za rok, u chlapců o kilogram více. Chlapcům se zřetelně rozšiřují ramena, dívkám roste pánev do hloubky i do šířky, což je nejpatrnější na rozšíření v oblasti boků. U obou pohlaví se objevuje tuková vrstva na bocích a dolních končetinách, která u chlapců postupně mizí, u dívek zůstává. Jak jsme již zmínili výše, růst a zrání probíhá v celém organismu. Důkazem pohlavního zrání je u dívek menstruace a u chlapců poluce. Zrání vnitřních pohlavních orgánů, vaječníků u dívek a varlat u chlapců je nejdůležitější biologickou pubescentní změnou. Díky zvýšené produkci hormonů (u žen estrogeneru, u mužů testosteronu) je kolem patnáctého roku člověk biologicky schopný reprodukce, čímž je hlavní úkol pubescence splněn. Rychlost růstu a zrání je v období pubescence velmi individuální a mezi jedinci vznikají značné rozdíly. V závěru pubescence dochází k uklidnění a mírnému srovnání rozdílů (ŘÍČAN, 2006, s. 173-174).

### **3.7.4 Motorický vývoj dětí staršího školního věku**

Doba nástupu i celý průběh pubescentního vývoje jedince je značně ovlivněna jeho genetickou výbavou. Typická je individuální diference mezi jedinci, která může být až dva roky. Děvčata jsou v období pubescence zpravidla o dva roky vývojově „napřed“ než chlapci. Ačkoliv se značně zvyšuje svalová síla, neplatí totéž tempo pro vazivovou a šlachovou pevnost ani pro rychlost zrání kostí. Výše popsaná nerovnoměrnost je nebezpečná zejména z důvodu možného přetížení. Tomu je možné účinně předcházet například rovnoměrným zapojováním všech segmentů organismu, střídáním činností a přiměřeným zatížením. Vyučující tělesné výchovy a sportovní trenéři by měli u svých pubescentních svěřenců brát ohled na jejich individuální zvláštnosti a věkové zákonitosti, aby nedošlo k poškození žáků. Z pohledu motorického vývoje znamená období staršího školního věku celkovou přestavbu motoriky. Protože je v tomto období růst končetin rychlejší, než růst svalové hmoty a značně se mění tělesné proporce, je možné u většiny jedinců tohoto věku pozorovat shodné znaky motorické činnosti. Tyto nedostatky jsou nejvíce patrné v prvních letech pubescence při každodenní lokomoci a nejvíce se projevují u nesportujících jedinců. Naopak u sportujících mládeže a u sportovní motoriky nemusí být znatelná. Jedná se například o zhoršení motorické koordinace, což se nejvíce projevuje u schopnosti rytmické a kinesteticko-diferenciační, narušení dynamiky pohybu, snížení ekonomičnosti, protichůdnost v motorickém chování a snížení motorické učenlivosti (SUCHOMEL, 2006, s. 40-41).

Pohyby pubescentů ve srovnání s dobře koordinovanými pohyby dětí mladšího školního věku celkově postrádají přesnost, ladnost, lehkost a ekonomičnost provedení. Některé pohybové činnosti jsou prováděny křečovitě, nadměrným svalovým úsilím, s množstvím souhybů, jiné naopak bez vynaložení adekvátní síly. Nevyrovnanost je velmi individuální, ale zpravidla postihuje ve větší míře chlapce než dívky. Pravidelná pohybová aktivita prospívá pubescentům nejen v oblasti správného psychosociálního vývoje, ale také z hlediska právě motoriky je velmi prospěšná. Pravidelné zařazování gymnastických cvičení optimalizuje

motorický vývoj žáků a předchází vzniku svalových dysbalancí. Zároveň u dětí, které gymnastická cvičení praktikují pravidelně, nedochází k tak značným proměnám motoriky jako u dětí, které cvičení neprovádí. Pravidelným cvičením se minimalizují i nekoordinované pohybové projevy a také s celkovým průběhem pubescentních přeměn se děti lépe vyrovnávají. Je vědecky potvrzeno, že u dětí, které pravidelně provozují pohybovou aktivitu, je procento výskytu delikventních jevů nebo studijních problémů výrazně nižší, než u dětí, které jsou vůči pohybu pasivní. V závěru puberty se motorika žáků výrazně rozliší na specificky mužskou a ženskou. Pro mužskou motoriku se stává dominantní síla, zatímco pro ženskou motoriku ladnost, jemnost a plynulost pohybu (HÁJEK, 2001, s. 17-18).

Motorické schopnosti člověka se ve věkovém rozmezí jedenácti až patnácti let značně mění. Rozvoj silových schopností se zpočátku období spíše zpomaluje, dochází k mírnému útlumu. Ten je způsoben rychlejším růstem kostí do délky, než je růst svalů. Postupně se nerovnováha ztrácí a naopak nastupuje výrazný rozvoj silových schopností, jehož základem je celkový růst těla a přibývání tělesné hmotnosti. Provozováním tělesných cvičení dochází ke stimulaci biologických faktorů podmiňujících rozvoj svalové síly. S věkem se také zvětšuje rozdíl v úrovni silových schopností mezi chlapci a dívkami v jednoznačný prospěch chlapců. S rozvojem silových schopností úzce souvisí rozvoj rychlostních schopností. Ačkoliv v době pubescence může v rozvoji rychlostních schopností dojít ke zpomalení, za optimální období pro rozvoj rychlosti je bráno věkové rozmezí mezi sedmi a čtrnácti lety. Velký potenciál pro rozvoj mají rychlostně-silové schopnosti, rychlostně-obratnostní schopnosti. Geneticky značně podmíněna je rychlost pohybové reakce. U té dochází ke zlepšování až do patnáctého roku věku, kdy je na stejné úrovni jako u dospělých jedinců. Značně individuální úzce propojené s funkčními možnostmi každého jednotlivce a jeho volným úsilím jsou vytrvalostní schopnosti. Ve starším školním věku jsou v organismu příznivé podmínky pro rozvoj vytrvalosti a potažmo funkční kapacity kardiovaskulárního systému prostřednictvím aerobní pohybové aktivity. Z hlediska výkonnosti je zlomový třináctý rok věku, kdy u dívek dochází

k poklesu výkonnosti, u chlapců naopak výkonnost stále roste. Nejvíce se přestavba pubescentní motoriky projevuje na schopnostech koordinačních. K poklesu koordinačních schopností dochází dříve u dívek než u chlapců. Značně postiženy jsou schopnosti diferenciací a rytmické, rovnováhové a prostorově-optické vnímání. Také kloubní pohyblivost stagnuje (HÁJEK, 2001, s. 18-19).

V pubescenci, jak jsme již zmínili, dochází k výrazné přestavbě motoriky. Z tohoto důvodu není období mezi jedenáctým a patnáctým rokem příliš vhodné pro učení se novým, složitým motorickým dovednostem. Na druhé straně je to zároveň období vysoké úrovně docility, což je schopnost rychlého učení se novým pohybovým dovednostem a přizpůsobení se měnícím se podmínkám. Některé pohybové dovednosti si žáci jsou schopni osvojit jako celek, například na základě kvalitní ukázky, jiné, již dříve zvládnuté dovednosti jsou jen kultivovány a nadále zdokonalovány. Neekonomičnost a disharmoničnost v některých pohybových činnostech by neměla u žáků vést k ukončení pohybové aktivity, k čemu často dochází u dívek. Je naopak nezbytné co nejvíce rozvíjet motorickou učenlivost a pohybovou všestrannost u žáků. K tomu je zapotřebí vhodná motivace žáků a citlivý, kvalifikovaný a nápaditý přístup vyučujících a sportovních trenérů, kteří s pubescenty pracují (HÁJEK, 2001, s. 19).

### **3.8 Přínos gymnastických cvičení pro žáky staršího školního věku**

Gymnastická cvičení mají v systému školní tělesné výchovy velmi významné postavení a zatím není možné je nahradit různými sportovními nebo pohybovými hrami ani zařazením nových pro žáky atraktivních pohybových činností do tělesné výchovy. Jednotlivé druhy gymnastiky se společně s ostatní náplní školní tělesné výchovy podílejí na plnění jejích cílů. Prohlédneme-li si dřívější učební osnovy,

zjistíme, že tematický celek gymnastika má široké zastoupení v základní gymnastice, kondiční gymnastice, pořadových cvičeních a sportovní gymnastice.

Konkrétně sportovní gymnastika a cvičení prostná má zásadní postavení, vytváří celkovou stabilní základnu pohybového obsahu předmětu tělesná výchova. Vybrané cvičební tvary vhodné obtížnosti ze sportovní gymnastiky přispívají k vytvoření základního pohybového potenciálu žáků. Ze sportovní gymnastiky patří do školní tělesné výchovy akrobacie, přeskok, cvičení na náradí. Při osvojování jednotlivých prvků dochází u žáků k optimálnímu rozvoji kondičních a koordinačních schopností a k celkovému zlepšení obratnosti. Například akrobatická cvičení rozvíjí prostorovou orientaci, schopnost udržení rovnováhy, silové schopnosti, časoprostorové orientace, flexibility (TONKOVIČOVÁ, RUPČÍK, 2006; STREŠKOVÁ B., 2006).

Pro období staršího školního věku je velkým přínosem, že díky správnému provádění akrobatických cvičení se zpevňuje vazivový systém a klouby horních a dolních končetin. Dochází také k přestavbě kostí, čímž se kosti stávají pevnější a více odolné proti úrazu. Pro akrobatická cvičení jsou typické rotace kolem různých os i polohy střemhlav, což má pozitivní účinky na funkci vestibulárního aparátu člověka a na celý kardiovaskulární systém. Zejména na správné fungování srdce, cév a individuálně optimální hodnoty krevního tlaku.

Před nácvikem konkrétních cvičebních tvarů je u žáků nutné začít s přípravnými cvičeními, která tvoří jejich předstupeň a díky nimž bude nácvik jednotlivých cvičebních tvarů rychlejší a správně technicky provedený. Přípravná cvičení pro akrobacii je možné rozdělit do několika skupin: cvičení na rozvoj pohyblivosti, cvičení na zpevnění těla, rovnovážná cvičení, cvičení na posílení trupu a horních končetin, cvičení na posílení dolních končetin, rotační cvičení (TONKOVIČOVÁ, RUPČÍK, 2006; STREŠKOVÁ B., 2006).

Také například hudebně-pohybová a taneční výchova má své důležité místo ve školní tělesné výchově. Využívá prvky základní gymnastiky, rytmické gymnastiky, zdravotní tělesné výchovy, jógy i lidového a společenského tance.

Celý systém gymnastiky odráží současné trendy a reaguje na aktuální potřeby a změny ve společnosti. Propojení gymnastického pohybu s hudbou má velký význam z hlediska motivace k pohybu, napomáhá regulaci pohybu v prostoru a sebeuvědomění si pohybů, čímž dochází ke zvýšení účinku. Nezanedbatelným efektem propojení hudby s pohybem je i zvýšení fyziologické účinnosti cvičení (NOVOTNÁ, 2012).

Prostřednictvím hudebně pohybové výchovy dochází u žáků k rozvoji všech základních pohybových schopností. Švihová cvičení rozvíjí rychlost pohybu, gymnastické a baletní skoky zvyšují výbušnou rychlost, pravidelný trénink ovlivňuje vytrvalost žáků, taneční techniky a baletní prvky pozitivně působí na statickou i dynamickou rovnováhu a podporují individuálně optimální držení těla. Návuk tanečních variací nebo pohybových skladeb rozvíjí i koordinační schopnosti a pohybovou paměť žáků. Podle řady studií je taneční a pohybová výchova pro žáky, zejména pro dívky na druhém stupni základní školy a na střední škole velmi atraktivní a zvyšuje jejich motivaci k pohybové aktivitě. Podle RVP má být tanec a rytmická gymnastika součástí školní tělesné výchovy, ale často se ukazuje, že je vyučujícími v praxi využívána jen okrajově. Význam taneční a rytmické pohybové výchovy ve školní tělesné výchově spočívá v estetické výchově (rozvoj smyslu pro estetiku), umělecké výchově (vyjádření pocitů), kulturní výchově (tradice). Taneční náplň hodin školní tělesné výchovy umožňuje žákům lepší sebepoznání, vnímání světa kolem sebe a zlepšení schopnosti komunikovat s ostatními lidmi (NOVOTNÁ, 2012).

I přes nesporně příznivé účinky gymnastických cvičení na žáky je třeba se zmínit o možných rizicích. Ve školní praxi patří k nejčastějším rizikům nedostatečná kvalifikace pedagogických pracovníků. Špatný výběr a chybné provádění cvičení vede ke stagnaci rozvoje žáků až s možným chronickým poškozením hybného ústrojí. Je proto důležité přistupovat ke cvičením individualizovaně, což při hromadné formě tělesné výchovy je pro vyučujícího velmi náročné, a pro méně zdatné cvičence nahradit nevhodné cvičení optimálním v bezpečné poloze (STREŠKOVÁ, E. 2006).

Kvalitní technika cvičení vyžaduje dobré znalosti anatomie a fyziologie. Právě uplatňování fyziologických zásad cvičení je naprosto nezbytné v každé hodině tělesné výchovy. Dostatečné rozehtání, protahovací cvičení, posilovací cvičení a následně strečink a relaxace, případně kompenzační cvičení. Předmět tělesná výchova nelze praktikovat bez respektování limitů kondičních a koordinačních schopností jednotlivých žáků. Optimální je citlivý přístup s cílem harmonického všestranného rozvoje každé osobnosti (STREŠKOVÁ, E. 2006).

## **4 Přehled vybraných zahraničních zkušeností s gymnastickými cvičeními v rámci školní tělesné výchovy**

Vedle sportovních her a atletiky je gymnastika nedílnou součástí osnov školní tělesné výchovy již řadu let nejen v České republice, ale i v zahraničních zemích. Naším cílem v této kapitole bylo podat rámcový přehled o zařazení gymnastických cvičení do kurikula školní tělesné výchovy v osmi vybraných zemích světa. Za hlavní zdroj informací jsme zvolili odpovídající kurikulární dokumenty pro druhý stupeň základního vzdělávání jednotlivých států a odborné články a studie zahraničních časopisů.

Vybrané země jsme seřadili s ohledem na kulturní blízkost a zeměpisnou polohu vůči České republice. Na začátek jsme zařadili vybrané evropské slovanské země – Slovensko, Slovinsko a Chorvatsko. Dále evropské země – Anglie, Irsko, Francie a na závěr dvě nejvzdálenější země - Singapur jako zástupce východní polokoule a Kalifornii jako zástupce polokoule západní a zároveň Spojených států amerických. U každé země bylo naší snahou stručně charakterizovat tamější školní tělesnou výchovu, její cíle a zaměření, uvést stupeň školní docházky odpovídající českému druhému stupni základní školy a shrnout obsah týkající se gymnastických cvičení.

Celkové koncepce a cíle školní tělesné výchovy jsou s přihlédnutím k společensko-historickým a kulturním rozdílům ve všech zemích do jisté míry podobné a zároveň mají svá specifika. Jedním ze společných znaků posledních let je postupné přesouvání pozornosti od obsahu vzdělávání (zdůrazňování výkonnostní stránky) směrem k žákovi. Důraz je kladen na individuální práci s ohledem na individuální zvláštnosti jedince a také na zdravotní hledisko cvičení. Tento posun souvisí s celkovými změnami ve společnosti a následně proměnami ve vzdělávání po celém světě.



Gymnastická cvičení nabízí širokou škálu možných způsobů lokomoce člověka, přispívají ke zlepšování stability a zdokonalení ovládnutí vlastního těla. Jsou důležitá pro optimální vývoj dětí, a proto jsou také nedílnou součástí školní tělesné výchovy. Gymnastická cvičení mají acyklický charakter. Obsahují prvky prováděné v různých směrech, úrovních a osách, prvky dynamické i statické. Díky této rozmanitosti dochází u cvičenců ke zpřesnění svalové činnosti a správnému načasování. Atletika a gymnastika jsou pro správný vývoj dětí klíčovými oblastmi pohybové aktivity (ČUK, et al., 2010, s. 15-27).

#### **4.1 Slovensko**

Cílem předmětu tělesná a sportovní výchova ve slovenských školách je umožnit žákům rozvoj koordinačních a kondičních schopností, upevňování správných pohybových návyků, systematické zvyšování pohybové gramotnosti a vytváření trvalého pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám. Pochopení jejich pozitivních účinků na člověka a zařazení pohybové aktivity do každodenního programu v běžném životě. Základní škola na Slovensku je stejně jako v České republice rozdělena na první a druhý stupeň pouze s jedním rozdílem. První stupeň slovenských základních škol tvoří první až čtvrtá třída, druhý stupeň pak pátá až devátá třída (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, [online] 2009).

Učivo se skládá z tematických celků, které jsou dále rozděleny na základní a výběrové. Obsah tělesných cvičení je koncipován tak, aby si ho většina žáků byla schopná osvojit. Slovenský státní vzdělávací program pro tělesnou výchovu doporučuje, aby se základní tematické celky a všeobecná gymnastika v menší či větší míře zařazovaly do každé vyučovací hodiny bez ohledu na její zaměření. Pro ostatní tematické celky jsou možné dvě varianty. První možnost je, že se v každém ročníku vyučuje každý tematický celek. Druhá možnost je v každém ročníku odučit pouze tři tematické celky (s konkrétní minimální hodinovou dotací nutnou pro splnění). V základních tematických celcích je všeobecná gymnastika

i základy gymnastických sportů (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, [online] 2009).

Blok všeobecné gymnastiky pomáhá žákům v dosažení takové úrovně provedení gymnastických poloh, pohybů a cvičení, že jsou schopni prvky předvést v určité sekvenci dle stanovených požadavků. Díky tomu dochází u žáků ke zlepšení zdravotně orientované zdatnosti. Blok je podrobněji rozdělen na části: kondiční gymnastika, základní gymnastika, rytmická gymnastika a kompenzační cvičení.

Kondiční gymnastika je zaměřena na posilovací cvičení hlavních svalových skupin za pomoci váhy vlastního těla. V základní gymnastice čekají žáky akrobatická cvičení (např. stoj na lopatkách, kotouly, stoj na ruce, přemet stranou, podpor stojmo prohnuté vzad), skoky a obraty (skoky odrazem snožmo, skrčmo, přípatmo, obraty křížením, přísunem, přednožením o 180° - 360°), cvičení na nářadí – žebřiny (ručkování v podporu ležmo, ve visu přednosy skrčmo, výdrž ve shybu), lavičky, kladina (různé druhy chůze, poskoky, váha předklonmo, obrat snožmo o 180°), přeskok (opakované odrazy z můstku, nácvik letové fáze roznožmo, snožmo, skrčmo, výskok do vzporu dřepmo, skrčka, roznožka, odbočka), hrazda (shyb, vis vznesmo, vis střemhlav, výmyk, přešvihy únožmo vpřed, vzad, zášvih), lano (šplh), cvičení s náčiním – švihadlo (různé druhy přeskoků, jednoduché sestavy), tyč (přímivá cvičení, cvičení pro rozsah pohyblivosti kloubů), míč (házání, chytání, koulení), šátek (kruhy, osmy, vlnění), relaxační a dechová cvičení, pořadová cvičení (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, [online] 2009).

V rámci rytmické gymnastiky se žáci učí pohybu do hudby (pérování, pohupy, chůze, obraty, skoky, pohyby paží, trupu, poskočný krok, valčíkový krok, přísunný krok, mazurkový krok; sestavení krátké pohybové skladby). Kompenzační cvičení směřují k odstraňování svalových dysbalancí, procvičování kloubní pohyblivosti, posilování problematických částí těla.

Blok základních gymnastických sportů se skládá ze dvou oddílů. Je to sportovní gymnastika a moderní gymnastika. Obsah sportovní gymnastiky se z velké části překrývá s obsahem již zmíněné gymnastiky základní. Pouze některé prvky jsou

obtížnější a je požadováno jejich propojování. Navíc je zde pouze nízká kladina (pro dívky), kde je cílem předvést sestavu (dvakrát přejít délku kladiny) a komíhání ve visu, vis vznesmo, vis střemhlav a shyb na kruzích (pro chlapce). Moderní gymnastika je určena pouze děvčatům. Mají se zde naučit práci se švihadlem (různé druhy přeskoků, házení a chytání), míčem (odrážení, házení, chytání, balancování) a šátkem (kruhy, osmičky, vlnovky, házení, chytání). Výstupem moderní gymnastiky je sestava s náčiním prováděná za doprovodu hudby (ŠTÁTNY PEDAGOGICKÝ ÚSTAV, [online] 2009).

## 4.2 Slovinsko

Podle slovinského vzdělávacího programu je tělesná výchova kontinuální proces, jímž se zvyšují znalosti, rozvíjejí dovednosti a vlastnosti, které fungují jako důležité nástroje ochrany osobnosti a vztahů ve skupině. Pravidelná pohybová aktivita přispívá k harmonickému rozvoji po stránce biologické, psychologické i sociální. Tělesná výchova ve Slovinsku směřuje podle svých cílů ke splnění potřeby pohybu a hry u dětí, všestrannému osobnímu rozvoji, získání široké škály rozmanitých pohybových dovedností a sportovních znalostí, uplatňování zásad zdravého životního stylu. Základní škola ve Slovinsku byla až do roku 2004 osmiletá. V současné době je to škola devítiletá a je rozdělena na tři období. Druhému stupni základní školy v České republice odpovídá třetí období, které se skládá ze sedmé až deváté třídy. Šestá třída je součástí předešlého cyklu (KOVAČ, 2011).

Obsah gymnastických cvičení je ve všech třech ročnících třetího cyklu velmi podobný. V některých oblastech dokonce klesá se vzrůstajícím věkem množství požadovaných dovedností. Na akrobacii mají žáci zvládat kombinace různých druhů kotoulů (vpřed, vzad, do roznožení, letmo), přemet stranou, stoj na rukou. V osmém ročníku navazuje na základ vyšší úroveň (nepovinná), která obsahuje vazby: stoj na rukou do kotoulu vpřed, kotoul vzad do stoje na rukou. V devátém ročníku mají dívky navíc propojovat akrobatická cvičení s rytmickými.

Rovnovážná cvičení na kladině obsahují krátkou sestavu složenou z chůze, obratu, skoku a seskoku. V sedmém ročníku přibude váha a volitelně také další cvičení již na vysoké kladině. Náplň přeskoku je ve všech ročnících totožná, žáci nacvičují roznožku a skrčku. Na malé trampolíně je situace obdobná. Žáci nacvičují skoky snožmo, pokrčmo, roznožmo, skrčmo. Posledním druhem gymnastického cvičení je šplh. Žáci šplhají na laně a tyči a učí se ručkovat také na bradlech. Dále žáci nacvičují houpání ve visu, podpor, toč, přešvih jednož a seskok (ČUK, et al., 2010, s. 15-27).

V roce 2004 a 2005 zpracoval Ivan Čuk a jeho kolegové na univerzitě v Ljubljani ve Slovinsku studii, jejímž cílem bylo zjistit, jakým způsobem pracují vyučující školní tělesné výchovy s gymnastickými cvičeními. Studie se zúčastnilo 147 vyučujících tělesné výchovy. Z výsledků studie například vyplynulo, že učitelé sice mají podle odpovědí pozitivní postoj ke gymnastickým cvičením a jejich důležitosti z hlediska psychosomatického vývoje žáků, ale na druhé straně mají v souvislosti se zvýšenou autonomií v hodinách tělesné výchovy tendenci realizovat pouze malou část učiva doporučeného osnovami, což je s jejich předchozím tvrzením v mírném rozporu. V případě, že učivo do hodin zařazují, zaměřují se na konečné prvky, ačkoliv mnohem důležitější je celkový rozvoj různých dovedností (ČUK, et al., 2010, s. 15-27).

Velkou chybou je podle Ivana Čuka a jeho kolegů, že řada průpravných cvičení jako prvku rozvoje není součástí osnov, ale přesto je vyžadována jako základ učení v gymnastice. Z výsledků studie vyplynulo, že slovinští učitelé celkově pro gymnastická cvičení využívají nízký počet hodin. V průměru se jedná o 9,8 hodin gymnastiky za akademický rok, ačkoliv se obecně učitelé shodují, že minimální počet hodin má být o necelé dvě hodiny vyšší. Většina učitelů vyučuje pouze jednoduché prvky s malou potřebou dopomoci a nízkým rizikem úrazu. Vyhýbají se technicky náročnějším prvkům s letovou fází a složitější dopomocí a pochybují o jejich vhodnosti pro žáky i přes jejich zařazení do vzdělávacího programu. Otázkou zůstává, zda je možné dále rozvíjet a posilovat dovednosti a

znalosti získané při gymnastických cvičeních potřebné pro další pohybové aktivity, když pro jejich osvojení mají žáci značně omezený prostor v hodinách. Učitelé tělesné výchovy by měli zvážit pravidelné zařazování průpravných gymnastických cvičení vždy alespoň několik minut do úvodní nebo závěrečné části většiny hodin školní tělesné výchovy bez ohledu na zaměření a hlavní náplň hodiny. Soustavným opakováním a zařazováním gymnastických prvků se postupně zlepšuje úroveň pohybových schopností žáků. Pro žáky druhého stupně základní školy je typický rychlý tělesný růst a celkový vývoj. Proto pokud nejsou dostatečně zařazována gymnastická cvičení do tělesné výchovy, dochází ke snižování rozvoje svalů, snižování pevnosti v pažích a ramenou a celkovému nedostatečnému rozvoji základních pohybových schopností. Dokonce v poslední době (za jedno desetiletí) klesla dle výzkumu svalová síla horních končetin u žáků ve slovinských školách až o 20 %, s čímž souvisí již zmíněné nedostatečné zařazování a neplnění osnov gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově (ČUK, et al., 2010, s. 15-27).

V současné době je ve všech sportovních odvětvích kladen důraz na zvyšování svalové koordinace, správné držení těla a dostatečnou úroveň rovnovážných schopností. Díky tomu je značně snižované riziko úrazu. Trenéři různých sportů vědí, že nejen toto poskytuje sportovcům gymnastická příprava. Pro žáky je nezbytné neustále vymýšlet různorodá cvičení, měnit vnější podmínky a nezapomínat ani na zábavnost cvičení. Na nižším stupni vzdělávání žáci procházejí různými přípravnými cvičeními (například skoky, visy, podpory, vzpory, obraty, plazení), která jsou ale důležitá po celou dobu vzdělávání. Učitelé na vyšším stupni by tyto prvky měli opět zařazovat, kombinovat a teprve postupně zařazovat komplexnější cvičení s náčiním a na náradí. Cílem těchto průpravných cvičení je udržet a stále zlepšovat pohybové schopnosti a dovednosti žáků. Mnoha vyučujícím i přesto, že při studiu pedagogických fakult prošli gymnastickým výcvikem, chybí potřebné znalosti z oboru gymnastických cvičení a z toho důvodu zřejmě plně nedoceňují jejich význam pro zdárný vývoj svých žáků. Žákům následně chybí potřebné vědomosti i dovednosti z této oblasti (ČUK, et al., 2010, s. 15-27).

### 4.3 Chorvatsko

Tělesná výchova v chorvatském vzdělávacím programu hraje důležitou roli pro komplexní rozvoj dětí a mládeže. Má holistický charakter a jejím cílem je vybavit studenty znalostmi, dovednostmi a návyky pro zvládnání a praktikování zdravého životního stylu. Chorvatský Národní vzdělávací standard obsahuje 225 výukových témat distribuovaných od 1. do 8. ročníku základní školy. Rozdělení témat je provedeno na základě vývoje žáků, antropologických ukazatelů a pedagogické činnosti učitele. Vzdělávací úkoly jsou rozděleny na základní teoretické znalosti a motorické dovednosti dále členěné dle konkrétní fyzické aktivity. Při provádění cvičení je brán ohled na pohlaví žáků a praktickou využitelnost cvičení v každodenním životě. Základní škola v Chorvatsku trvá osm let. Od první do čtvrté třídy navštěvují žáci nižší stupeň, od pátého do osmého ročníku pak stupeň vyšší, který je porovnatelný s druhým stupněm české základní školy (BADIĆ, et al., 2012).

Rozložení gymnastických cvičení v celé základní škole je následující. Na prvním stupni zabírají gymnastická cvičení 44,4 % z celkového tělocvičného obsahu. Na druhém stupni základní školy je již tento poměr nižší a liší se u dívek a chlapců. Dívky provádějí gymnastická cvičení v 28,28 % procentech z veškerého pohybového obsahu tělesné výchovy, chlapci ve 20,85 %. Gymnastický obsah je rozdělen do čtyř skupin: základní akrobacie, přeskok, kruhy (hrazda), kladina. Chlapci mají z přeskoku v pátém ročníku na programu skrčku odrazem z můstku, roznožku. V šestém ročníku skrčku, základní skoky snožmo a roznožmo na malé trampolíně, v sedmém ročníku kotoul letmo z odrazového můstku, v osmém ročníku (poloviční) salto vpřed odrazem z můstku. Ze základů akrobacie musí žáci splnit v páté třídě stoj na rukou (s oporou), v šesté kotoul letmo, v sedmé různé variace přemetu stranou, v osmé zdokonalování již osvojených prvků, spojování. Na kruzích provádějí žáci nejprve vis střemhlav a svis vznesmo, v šestém ročníku komíhání a seskok, v sedmém kotoul vzad z visu na nízkých kruzích, v osmém ročníku komíhání s obraty o 180°. Na hrazdě žáci ovládají přešvih jednož se vzporu, komíhání ve vzporu na bradlech

(do roznožení), v šesté třídě komíhání ve vzporu na bradlech a seskok vzad, v sedmé třídě seskok v průběhu komíhání na doskočné hrazdě (BADIĆ, et al., 2012).

Náplň gymnastických cvičení dívek je na přeskoku (a při nácviku odrazu za pomoci odrazového můstku) ve všech ročnících stejná jako u chlapců, pouze v osmé třídě dívky nemají salto odrazem z můstku. Na prostných dívky provádí v pátém ročníku váhu, stoj na ruku a nůžkový skok, v šestém ročníku kotoul letmo a skok přímý, v sedmém ročníku stejně jako chlapci kotoul letmo odrazem z můstku a obraty na zemi, v osmém ročníku zdokonalují stejně jako chlapci již známé prvky. Náplní cvičení na kladině jsou v páté třídě různé druhy lokomoce (chůze, běh, cval stranou), rovnovážné prvky na různě vysoké kladině, v šesté třídě náskok na kladinu do dřepu, seskok, v sedmé třídě dívky cvičí již známé prvky na vysoké kladině a v posledním ročníku jednotlivé prvky na vysoké kladině propojují a nacvičují obraty a další skoky. Co se týče kruhů, hrazdy a bradel, mají dívky pouze základní prvky jako komíhání, náskok a seskok (BADIĆ, et al., 2012).

V roce 2009 a 2010 byla v Chorvatsku provedena studie, jejímž cílem bylo zjistit, zda učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základní školy plní obsah gymnastických cvičení předepsaný v kurikulárních dokumentech a zda jsou rozdíly mezi jednotlivými ročníky. Výzkum provedl Aida Badić společně s kolegy z univerzity v Záhřebu. Zúčastnilo se 45 vyučujících tělesné výchovy z 38 základních škol.

Gymnastika je jedním ze základních odvětví sportu, kde se žáci naučí nejen zacházet s různým náčiním a provádět dané prvky na náradí, ale zejména dobré koordinaci a porozumění vlastnímu tělu. Školní tělesná výchova má v současné době nelehkou roli, kdy alespoň z části kompenzuje obecný nedostatek pohybu u dětí. Z výzkumu například vyplynulo, že veškerá gymnastická cvičení, která učitelé zařazují do výuky, pokryjí 30 % celkové pohybové aktivity v tělesné výchově. Nejčastěji vyučovány bývají stejně jako ve Slovinsku jednodušší prvky, při kterých nehrozí riziko úrazu a které nevyžadují přílišnou dopomoc

vyučujícího. Například různé druhy kotoulů, stoje na rukou, přemet stranou. Většina učitelů se obává s dětmi cvičit na trampolíně a vysoké kladině a částečně také z materiálních důvodů necvičí s dětmi na bradlech. Otevřené kurikulum s vysokou autonomií učitele sice prospívá vzájemné interakci mezi učiteli a žáky, ale učitelé díky němu mají často tendenci plnit pouze část cvičení podle doporučených osnov (BADIĆ, et al., 2012).

Z výzkumu dále vyplývá, že asi polovině učitelů tělesné výchovy chybí odborné znalosti a o gymnastiku se mimo školní tělesnou výchovu vůbec nezajímají. Ve svém volném čase se oproti tomu gymnastikou zabývá asi jedna třetina žáků. Učitelé se shodují, že gymnastická cvičení jsou pro žáky důležitá a je třeba je postupně budovat a prohlubovat. Až 97,7 % vyučujících uvedlo, že zařazují alespoň některá gymnastická cvičení do hodin pravidelně. Co se týče materiálního vybavení pro gymnastická cvičení, učitelé uvedli, že sice pro plnění stačí, ale je často zastaralé a na některých školách je ho málo (BADIĆ, et al., 2012).

#### **4.4 Anglie**

Rozvoj motorických kompetencí a sebedůvěry žáků je podle kurikula hlavním cílem školní tělesné výchovy v Anglii. Zaměřuje se na fyzickou zručnost a využití nabytých různorodých dovedností v širokém spektru činností. Tělesná výchova poskytuje žákům prostor pro kreativitu, individuální práci i práci ve skupině, což podporuje pozitivní, aktivní a zdravý způsob života. Díky tělesné výchově žák objevuje vlastní schopnosti, dovednosti a preference, na jejichž základě hledá individuálně optimální celoživotní fyzickou aktivitu (DEPARTMENT FOR EDUCATION AND SKILLS, [online] 2004).

Druhému stupni české základní školy odpovídá ve Velké Británii sedmý až devátý ročník (věk 12-14 let) střední školy (middle school). Šestý ročník spadá do nižšího stupně školy (junior school). Z pohledu kurikula se na toto období vztahuje Key Stage 3 a z menší části i Key Stage 4 (vyšší stupeň střední školy,



která končí v šestnácti letech žáka) (DEPARTMENT FOR EDUCATION AND SKILLS, [online] 2004).

Gymnastická cvičení jsou v národním kurikulu zařazena pouze velmi stručně a zaměřují se na konkrétní prvky a jejich kombinace. Na nižším stupni střední školy (Key Stage 3) se žáci mají naučit vytvořit a provést komplexní pohybové sekvence na akrobacii a nářadí, mají využívat různé techniky a kombinovat prvky z různých gymnastických stylů. Ve vlastních sestavách mají používat kompoziční principy (například změny rychlosti, směru). Na vyšším stupni střední školy (Key Stage 4) je obsah gymnastických cvičení obdobný. Žáci řeší komplexnější a obtížnější pohybové situace, na nichž uplatňují různá kritéria, využívají své znalosti a dovednosti, pokročilé techniky pro efektivní výkon. Důraz je kladen na správnost a přesnost provedení. Mohou si vybrat směr tělesné výchovy zaměřený pro zdraví nebo fitness. Pro školní tělesnou výchovu platí osm úrovní a mimořádný výkon. Jednotlivé úrovně čerpají z celé základní školní docházky (první až třetí úroveň se vztahují k primárnímu vzdělávání, čtvrtá až osmá úroveň pak souvisí se vzděláváním sekundárním). Žáci podle nich v logickém sledu postupují ve zvládnutí od jednoduchých pohybových dovedností, jejich kombinací a efektivním propojováním s konkrétními situacemi až po samostatnost, kreativitu, originalitu a uplatnění techniky i taktiky při cvičení (DEPARTMENT FOR EDUCATION AND SKILLS, [online] 2004).

## **4.5 Irsko**

Irská školní tělesná výchova uplatňuje celostní (holistický) přístup k pohybové aktivitě žáků. Klade důraz na všechny dimenze lidského pohybu (mentální, emocionální, sociální) a zdůrazňuje přínos fyzické aktivity pro člověka. Cílem školní tělesné výchovy v Irsku je přispívat k přípravě studenta na běžný život. Obsah tělesné výchovy je prezentován ve dvou úrovních. První úroveň předpokládá zkušenosti z primární školy, druhá úroveň na ni navazuje a dále

prohlubuje znalosti a dovednosti žáka (NATIONAL COUNCIL FOR CURRICULUM AND ASSESSMENT, 2003).

V irských základních školách pokračují žáci po splnění primárního cyklu na stupni post-primárním. Jedná se o takzvaný Junior Cycle, což je první stupeň sekundárního vzdělávání a trvá tři roky. Věk žáků v tomto cyklu odpovídá věku českého druhého stupně základní školy (NATIONAL COUNCIL FOR CURRICULUM AND ASSESSMENT, [online] 2013).

Vlastní náplň gymnastiky na druhém stupni základní školy představují čtyři oddíly: lokomoce, rovnováha, přenášení hmotnosti, symetrická a asymetrická cvičení. Základem dalších aktivit je nácvik rovnováhy, dovedností potřebných pro kotouly, stoj na rukou a letovou fázi. Při gymnastických cvičeních se žáci soustředí na techniku, pozici těla, kontrolu optimálního svalového napětí a kontinuální průběh činností. Gymnastická cvičení jsou prováděna individuálně i ve spolupráci s ostatními. Žáci mají být podle kurikula schopni propojovat jednotlivá cvičení do celků, prokázat schopnosti orientace v prostoru a čase, hodnocení a porovnání pohybu ostatních (NATIONAL COUNCIL FOR CURRICULUM AND ASSESSMENT, 2003).

Cílem gymnastických cvičení je poskytnout dle kurikula žákům estetickou zkušenost a příležitost k osobnostnímu rozvoji. Zaměřuje se také na rozvoj koordinace, formy a přesnosti pohybu, čímž je učení se gymnastickým dovednostem odlišné od ostatních fyzických aktivit. Ve srovnání s anglickým národním kurikulem jsou zde sice gymnastická cvičení rozpracována podrobněji, ale spíše na obecnější úrovni. Program navazuje na gymnastická cvičení na prvním stupni základní školy. Zde je pozornost zaměřena na kvalitní všestranný rozvoj formou průpravných cvičení a rozvíjení základních přirozených pohybů – běh, skákání, přenášení váhy, různé druhy lokomoce zaměřené na uvědomění si vlastního těla a posílení velkých svalových skupin. Pomocí gymnastických cvičení – specifických pozic a pohybů - je u žáků podporováno správné držení těla a optimální svalové napětí. Výsledné cvičební tvary (jednotlivé prvky) nejsou

pro motorický rozvoj žáků stěžejní (NATIONAL COUNCIL FOR CURRICULUM AND ASSESSMENT, 2003).

#### **4.6 Francie**

Tělesná výchova ve Francii je stejně jako ve všech ostatních zemích povinný předmět celé školní docházky. Zaměřuje se na rozvoj motorických prostředků umožňujících efektivní pohyb, osvojení si znalostí a kompetencí úzce souvisejících s pohybovou aktivitou, hodnoty, postoje a návyky zdravého životního stylu. Současným trendem je prostřednictvím tělesné výchovy a dalších předmětů přispět ke kultivaci a nezávislosti každého občana. Celkově je ve Francii na školní tělesnou výchovu kladen poměrně velký důraz. V porovnání s Českou republikou, která staví do popředí zejména zdravotní hledisko, je ve francouzské školní tělesné výchově zdůrazňováno osvojení si pohybových dovedností s přihlédnutím ke zdravotní stránce pohybu. Hodinová dotace není ve všech třídách druhého stupně totožná, ale pohybuje se mezi třemi až čtyřmi hodinami tělesné výchovy za týden (OBZINOVÁ, 2007).

Z hlediska věku odpovídá českému druhému stupni základní školy ve Francii nižší stupeň střední školy (Collège), kterou navštěvují žáci ve věku jedenáct až patnáct let. Třídy jsou seřazeny sestupně (od šesté do třetí třídy). Učební náplň předmětu je zpracována podrobně pro každou třídu a pro všechny školy je stejná. Pro zajištění vyrovnané tělesné výchovy mají žáci k dispozici čtyři druhy povinných tělovýchovných aktivit (OBZINOVÁ, 2007).

V šestém ročníku je žákům nabízeno značné množství pohybových aktivit. Mezi nimi jsou také gymnastická cvičení. Jejich náplní a současně cílem je v tomto ročníku dobrá orientace v prostoru, schopnost sestavit a provést jednoduchou sestavu na nářadí i s využitím náčiní. Důraz je kladen na aktivity jako je lezení, otočky, přeskoky, skoky, manipulace s náčiním, kotouly, základní postoje a polohy (podpory, vzpory, vis), jednoduché akrobatické prvky a jejich

propojování, schopnost porovnat a ohodnotit výkony ostatních i svoje vlastní. V pátém až čtvrtém ročníku jsou již žáci koordinačně vyspělejší a důležitou součástí pohybové aktivity se stává taktika. Žáci se podle osnov mají pouštět do různých neobvyklých situací a uplatňovat množství nabytých pohybových vzorců při řešení konkrétních pohybových úkolů. Krátká sestava z gymnastických prvků musí obsahovat alespoň kotoul, váhu, skok a obrat případně stoj na ruce. Žáci mají být schopni plynule přecházet z jedné pozice do druhé, opakovat a zdokonalovat pozice základní a učit se nové, technicky náročnější cvičení, čímž se rozvíjí zejména koordinační schopnosti. Větší důraz je kladen na estetičnost a efektivitu pohybu. Náplň třetí třídy je upevnění a prohloubení dosud nabytých dovedností. Cvičení jsou prováděna s ohledem na nabyté zkušenosti a individuální potřeby každého cvičence (OBZINOVÁ, 2007).

#### **4.7 Singapur**

Cílem školní tělesné výchovy v Singapuru je podobně jako v ostatních zemích rozvoj motorických schopností a dovedností žáků, nabytí odborných znalostí a postojů z oblasti pohybové aktivity pro fyzicky aktivní, zdravý životní styl. Českému druhému stupni základní školy odpovídá v Singapuru poslední ročník primárního vzdělávání (šestá třída) a následně první tři ročníky (z pěti) sekundárního vzdělávání, které navštěvují žáci od dvanácti do patnácti let. Tělesná výchova na druhém stupni základní školy se zaměřuje na psychomotorické hry a dovednosti a rozvoj herních konceptů pro konkrétní hry a sporty. To otevírá možnosti pro zdokonalování mimo jiné také gymnastických aktivit (MINISTRY OF EDUCATION, [online] 2006).

Podle ročního plánu rozvržení učiva obsahuje nejvíce gymnastických cvičení první a druhý ročník základní školy (asi 40 % celkového učiva). První ročník druhého stupně základní školy již obsahuje pouze 15 % gymnastických cvičení z celkové náplně školní tělesné výchovy a vyšší ročníky již neobsahují žádná gymnastická cvičení. V prvním až čtvrtém ročníku je zařazen tematický celek

s názvem základní pohyby (fundamental movements), který obsahuje i jednoduchá gymnastická cvičení a s vlastním gymnastickým obsahem se částečně překrývají a navazují na sebe. Zde si žáci tvoří širokou základnu pohybů pro veškeré další pohybové aktivity. Učí se dobré orientaci v čase a prostoru, ovládnutí jednotlivých částí svého těla, kvalitě pohybu a budování vzájemných dobrých vztahů. K tomu slouží základní způsoby lokomoce jako je například běh, skákání, klouzání, přeskokování. Dále do tohoto souboru patří také balancování, přetahování, houpání, házení, chytání předmětů, převaly. Tyto aktivity žáci provádějí s využitím různého náčiní, nacvičují je na obě strany (končetiny), samostatně i ve skupinách.

Konkrétním cílem gymnastických cvičení je jejich praktičnost a využitelnost v běžném životě žáků. Cvičení nemají být samoučelná, mají pomoci pochopit estetičnost pohybu. Konkrétní gymnastické prvky jsou totožné na prvním i druhém stupni. Dle osnov se liší pouze kvalitou provedení, mírou samostatnosti a rytmiky a obtížností propojení mezi jednotlivými prvky v rámci výsledné sestavy, která je očekávaným výstupem gymnastické části školní tělesné výchovy. Na druhém stupni základní školy je výstupem delší, obtížnější sestava prvků doprovázených hudbou a schopnost žáků pracovat s náčiním i provádět jednotlivé základní prvky na nářadí. Podle osnov mají žáci zvládat různé druhy kotoulů (vpřed, vzad, do roznožení), skoků, doskoků, jednoduchá rovnovážná cvičení, přemet stranou, obraty, přeskok přes překážku, nácvik dopadů v různých směrech, cvičení na orientaci v prostoru, kombinace prvků (MINISTRY OF EDUCATION, [online] 2006).

## **4.8 Kalifornie**

V roce 2005 Kalifornie přijala nové, náročnější standardy pro výuku školní tělesné výchovy, která má žákům pomoci naučit se potřebné dovednosti, znalosti a přijmout pohybovou aktivitu jako příjemnou, pravidelnou součást běžného života. Na kalifornských školách je tělesná výchova prioritou (ONG, et al., 2009).

Druhému stupni české základní školy odpovídá v Kalifornii Middle school, což je tříletý cyklus pro žáky od jedenácti do čtrnácti let (šestá až osmá třída základní školy). Devátý ročník již patří na vyšší stupeň školy (High school). Pro tělesnou výchovu na celé základní škole platí pět standardů, které obsahují demonstraci pohybové aktivity, teoretické znalosti pohybu, udržování a zvyšování fyzické zdatnosti, teoretické znalosti z oblasti fyzické zdatnosti, znalost psychologických a sociologických pojmů vztahujících se k fyzické aktivitě. Obsah tělesné výchovy v těchto třech ročnících se liší. Šestá a sedmá třída se zaměřuje na různé druhy tance, hry, úpoly a dobrodružné aktivity. Hlavní náplní tělesné výchovy v osmé třídě jsou týmové aktivity, tanec a gymnastická cvičení. Tematické celky nejsou uspořádány do konkrétních bloků učiva, jak je to například v české škole (blok gymnastiky, atletiky, her), ale jsou rozepsány spíše na konkrétní dílčí dovednosti, ve kterých se tematické celky učiva vzájemně značně prolínají (ONG, et al., 2009).

Náplní šesté třídy je posun od základních manuálních dovedností ke specializovaným sportovním dovednostem, komplexnost pohybových aktivit. Jednoduchá rytmická cvičení jsou přípravou pro gymnastický obsah v osmé třídě. Zde mají žáci z pohledu gymnastických cvičení sestavit a provést jednoduchou sestavu ze základních cviků na prostných s využitím různých druhů lokomoce, rytmických prvků a přenosu hmotnosti. Vše je se zaměřením na estetičnost pohybu. V sedmém ročníku prohlubují studenti nabyté dovednosti formou individuální i skupinové práce. Rytmičku zdokonalují prostřednictvím nácvičky tanců z celého světa. Je žádoucí, aby žáci dokázali kombinovat různé pohybové vzorce a nabyté dovednosti uplatnili v široké řadě činností. V osmém ročníku je vrcholem tance a rytmiky vytvoření a provedení čtverylky. Z hlediska gymnastických cvičení mají být žáci schopni předvést základní gymnastické dovednosti – různé lokomoční i nelokomoční prvky, změny směru a rychlosti provedení, sestavit a předvést konkrétní pohybovou sekvenci (ONG, et al., 2009).

## 4.9 Porovnání vybraných států

Gymnastická cvičení jsou součástí osnov školní tělesné výchovy ve všech výše zmíněných zemích světa. V základních rysech je náplň gymnastických cvičení obdobná, liší se zejména míra jejich rozpracování v kurikulárních dokumentech. Mezi shodné rysy patří například celkově nízká hodinová dotace a nedostatečný důraz, který je na gymnastická cvičení kladen vzhledem k jejich velkému významu pro správný psychosomatický vývoj žáků. Protože jsou gymnastická cvičení náročná nejen pro žáky, ale také pro vyučující (hlavně organizačně), je často jejich rozsah krácen a uplatňují se jednodušší prvky, při nichž nehrozí riziko úrazu, a nevyžadují větší intervenci ze strany vyučujícího.

Ve většině zemí nalezneme pod pojmem gymnastická cvičení pouze základní prvky ze sportovní gymnastiky. Velmi často chybí prvky rytmické gymnastiky, kde si žáci mohou vyzkoušet propojení pohybu s hudbou, popustit uzdu své fantazii a vnímat hudbu společně s pohybem, získat smysl pro tempo a rytmus, což je přínosné jak pro dívky tak také pro chlapce staršího školního věku. Ani prvky moderní gymnastiky se neobjevují často. Zde mají žáci (platí spíše pro dívky) možnost rozšířit své dovednosti v práci s náčiním jako je například stuha nebo kužely a opět zlepšit, rozvinou koordinaci pohybu a schopnost manipulace s různými předměty. Z našeho pohledu také celkově velmi často chybí základní průpravná cvičení s vlastním tělem, která by v různých úrovních měla být zastoupena v rámci všeobecného rozvoje napříč základním vzděláváním. Vyučujícím i žákům chybí množství odborných znalostí, což má za následek již zmíněné zanedbávání a neplnění gymnastických cvičení v rozsahu doporučeném osnovami.

Největší množství různých druhů všeobecně rozvíjejících gymnastických cvičení se shodně zařazuje na nižší stupeň základního vzdělávání (v České republice první stupeň základní školy – věk žáků sedm až jedenáct let). Například v Singapuru tvoří gymnastická cvičení na počátku školní docházky bezmála polovinu veškerého pohybového obsahu školní tělesné výchovy. Se zvyšujícím se

stupněm vzdělávání není výjimkou snižování množství i stagnace obtížnosti gymnastických cvičení. Ve výše zmíněném Singapuru jsou gymnastická cvičení na druhém stupni základní školy zařazena tak, že tvoří již v průměru pouze 15 % celkového pohybového obsahu školní tělesné výchovy. Na druhém stupni základní školy jsou většinou všeobecně rozvíjející gymnastická cvičení zanedbávána a pozornost se soustředí pouze na konkrétní prvky a jejich propojování, nejčastěji z oblasti sportovní gymnastiky.

Ze zmíněných zemí obsahuje největší množství gymnastických cvičení vzdělávací plán Slovenska. Cvičení je velké množství a jsou podrobně rozepsána. Plán doporučuje, aby se menší bloky všeobecné gymnastiky zařazovaly do většiny hodin školní tělesné výchovy bez ohledu na jejich hlavní náplň. Všeobecná gymnastická cvičení mají žákům pomoci v celkovém motorickém rozvoji a zvýšení tělesné zdatnosti. Všeobecná gymnastika a základy gymnastických sportů patří do hlavních povinných částí tělesné výchovy. S doporučením zařazovat v úvodní nebo závěrečné části většiny hodin několikaminutové bloky obsahující gymnastická cvičení přichází také studie ze Slovinska. Ve slovinském kurikulu se sice i na vyšším stupni základního vzdělávání objevují některá všeobecně rozvíjející gymnastická cvičení, ale celková náročnost není příliš vysoká a s vyššími ročníky nevzrůstá.

V anglickém a irském kurikulu jsou ve srovnání s dalšími zeměmi gymnastická cvičení rozpracována velmi stručně a na značně obecné úrovni. Nejsou zde uvedeny konkrétní cvičební tvary, ale žáci mají řešit různorodé situace a efektivně různé prvky propojovat a kombinovat. Žáci se mají soustředit na techniku, pozici těla a svůj význam pro budování pozitivních sociálních vztahů ve třídě má i střídání individuální a kolektivní práce.

V nižších ročnících singapurské základní školy je zařazen celek tzv. základních pohybů (fundamental movements). Ten obsahuje různá všeobecně rozvíjející cvičení včetně gymnastických. Žáci zde získávají širokou základnu pohybových dovedností pro další motorické aktivity. Na druhém stupni základní školy, kde by



tento blok měl pokračovat a dále žáky rozvíjet, chybí. Zde se již navazuje na konkrétní cvičební tvary a hodnotí se kvalita jejich provedení.

Zvláštností kalifornské školní tělesné výchovy je z našeho pohledu tematické uspořádání učiva. V rozepsaných konkrétních dílčích dovednostech se prolínají různá sportovní odvětví včetně gymnastiky. Konkrétně z gymnastických cvičení mají žáci být schopni složit jednoduchou sestavu ze základních prvků, které začínají ovládat již na počátku vyššího stupně základní školy, podobně jako v ostatních zemích. Odlišnost od ostatních zemí spočívá také v zařazení četných tanečních dovedností. Žáci se učí tance z různých částí světa, což prostřednictvím školní tělesné výchovy přispívá multikulturní výchově. Rytmická cvičení jsou zde zastoupena v porovnání s ostatními kurikulárními dokumenty nejvíce.

## **5 Anketní šetření k uplatnění gymnastických cvičení**

### **5.1 Cíl anketního šetření**

Hlavním cílem šetření bylo zjistit využití gymnastických cvičení při hodinách školní tělesné výchovy. Vzhledem k mé aprobaci jsem se zaměřila na hodiny tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ a sběr dat jsem omezila na vlastní region – Liberecký kraj.

Cílem ankety pro vyučující tělesné výchovy bylo podat celkový pohled vyučujících na gymnastická cvičení a jejich uplatnění v hodinách školní tělesné výchovy. Naším záměrem bylo zjistit, zda a jakým způsobem vyučující využívají gymnastická cvičení ve svých hodinách, jak na zařazování těchto cvičení reagují žáci, jak často, v jakých hodinách a v jakých částech hodiny se učitelům osvědčilo gymnastická cvičení využívat, jaká konkrétní cvičení vyučující do hodin zařazují, jestli se využívání gymnastických cvičení nějakým způsobem vyučujícím osvědčilo atd.

### **5.2 Metodika anketního šetření**

Pro získání adekvátních informací byla zvolena forma anketního šetření. Vytvoření samotné ankety bylo jedním z dílčích cílů práce. Anketa je zaměřena na gymnastická cvičení a jejich využití v hodinách školní tělesné výchovy u žáků na druhém stupni ZŠ. Je navržena pro vyučující tělesné výchovy a v konečné podobě obsahuje anketa čtrnáct otázek ohledně gymnastických cvičení a tři otázky týkající se identifikačních údajů.

Anketní šetření probíhalo od druhé poloviny prosince 2012 do začátku března 2013. Pro získání potřebných dat bylo prostřednictvím emailu osloveno s prosbou o vyplnění celkem 100 škol v Libereckém kraji, konkrétně základní školy

v České Lípě, Jablonci nad Nisou, Liberci a Semilech. Vyřazeny z šetření byly pouze základní školy speciální, praktické a základní školy, které mají pouze primární stupeň vzdělávání.

### **5.2.1 Charakteristika souboru**

Soubor respondentů představovali vyučující tělesné výchovy na druhém stupni základních škol v Libereckém kraji. Vzhledem k omezení anketního šetření pouze na Liberecký kraj bylo poměrně obtížné získat od oslovených respondentů dostatečný počet vyplněných anketních formulářů tak, aby mělo šetření vypovídající hodnotu. Pro zvýšení efektivity byly formuláře na školy rozeslány celkem v pěti vlnách v období od druhé poloviny prosince 2012 do první poloviny března 2013. Z celkového počtu rozeslaných anket, který činil 100 kusů, se po všech pěti vlnách vrátilo zpět 71 vyplněných anketních formulářů.

### **5.2.2 Anketa**

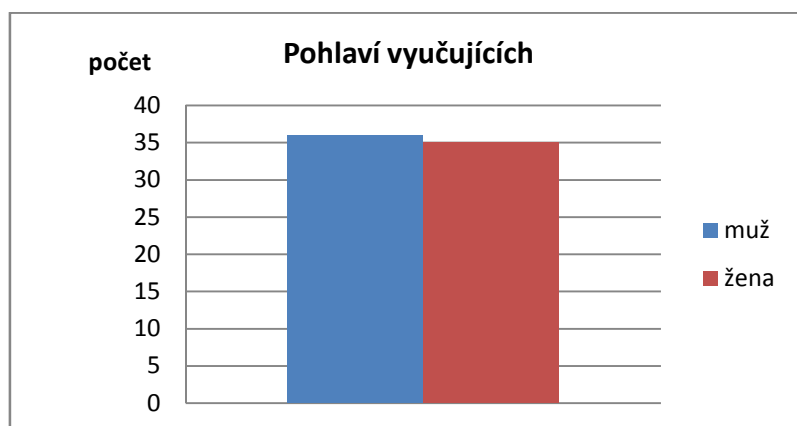
Anketa je postavena tak, aby její vyplňování nezabralo vyučujícím příliš mnoho času, ale aby zároveň poskytla očekávané a požadované množství validních informací pro tuto práci. Jsme si vědomi toho, že výběr otázek (ani odpovědí u uzavřených typů otázek) není zcela vyčerpávající. Vybrali jsme z našeho pohledu základní otázky ohledně gymnastických cvičení a způsobu jejich využití v hodinách školní tělesné výchovy, které je možné dále podrobněji rozpracovat.

Anketa byla sestavena po pečlivém prostudování dostupné literatury týkající se gymnastických cvičení. Obsahuje dva typy otázek – otázky uzavřené a otevřené. Otázek uzavřených je v anketě jedenáct, otázky otevřené jsou tři. První tři otázky zjišťují u respondentů jejich věk, pohlaví a odbornou aprobaci. Tři otevřené otázky ankety se týkají smyslu zařazování gymnastických cvičení do hodin školní tělesné výchovy, konkrétních využívaných gymnastických cvičení a nejčastěji

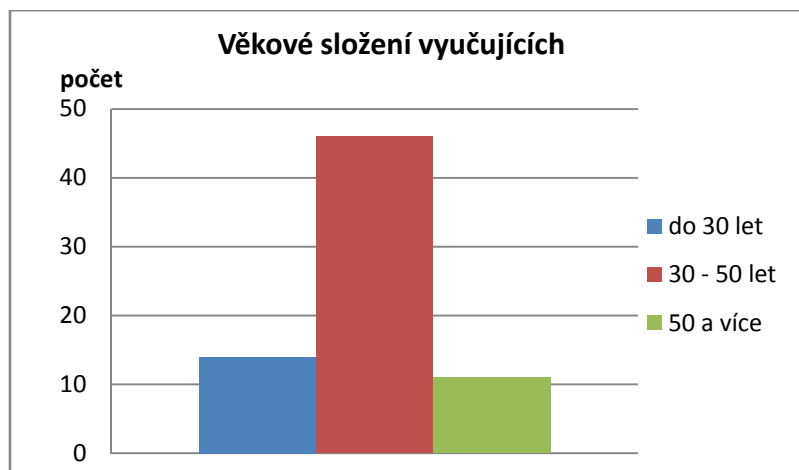
využívaného nářadí a náčiní při gymnastických cvičeních. Další otázky jsou již konkrétně zaměřeny na způsob, formu, četnost a efektivitu gymnastických cvičení v hodinách školní tělesné výchovy na druhém stupni základní školy.

### 5.3 Výsledky anketního šetření

První dvě otázky ankety směřují na osobní údaje vyučujících tělesné výchovy – týkají se pohlaví a věku vyučujících. Z hlediska pohlaví je soubor respondentů velice vyrovnaný. Na anketu odpovídalo z celkového počtu 71 osob 36 (51 %) mužů a 35 (49 %) žen (obr. č. 1). Co se týče věkového složení, nejvíce zastoupeni zde byli vyučující mezi 30 a 50 lety - 46 odpovědí (65 %). Pouze 14 vyučujících (20 %) ještě nepřekročilo věk 30 let a nejméně, 11 vyučujících (15 %) bylo starší padesáti let (obr. č. 2).

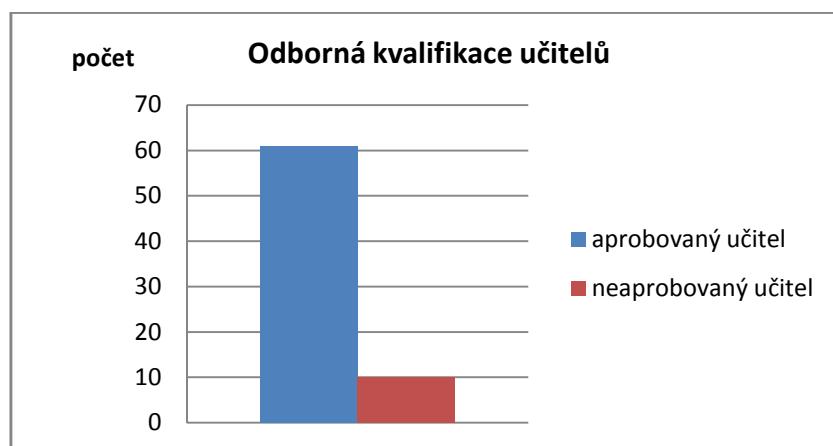


Obrázek 1 : Graf č. 1: Pohlaví vyučujících



Obrázek 2: Graf č. 2: Věkové složení vyučujících

V pořadí třetí otázka byla věnována odborné kvalifikaci vyučujících. Z celkového počtu 71 osob 61 (86 %) uvedlo, že jsou aprobovanými vyučujícími tělesné výchovy a pouze 10 vyučujících (14 %) z celkového počtu učí tělesnou výchovu, ačkoliv pro tento předmět nemají potřebnou odbornou kvalifikaci, což je celkově z hlediska odbornosti učitelů pozitivní výsledek (obr. č. 3).

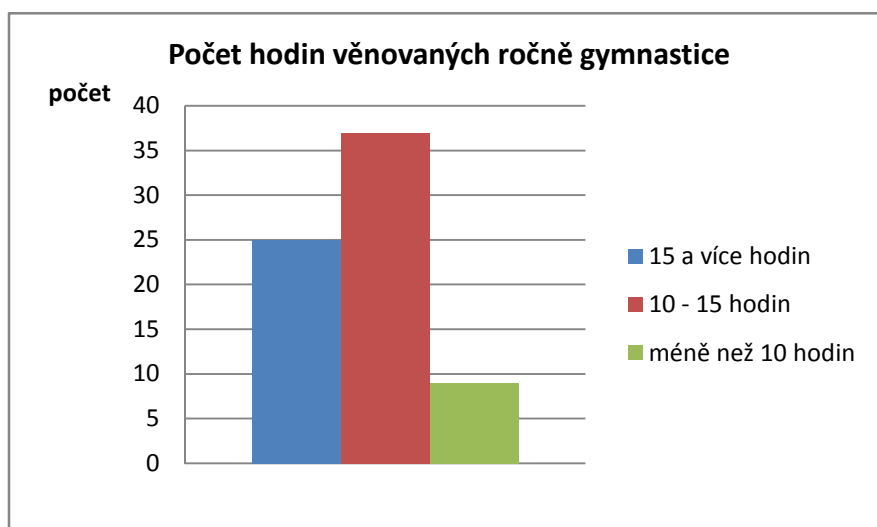


Obrázek 3: Graf č. 3: Odborná kvalifikace učitelů

### Otázka č. 1

Prostřednictvím první otázky, která se již vztahovala ke gymnastickému obsahu, bylo naším cílem zjistit, jaký počet hodin věnují vyučující ročně gymnastice. Z odpovědí vyplynulo, že 9 učitelů (13 %) věnuje gymnastice méně než 10 hodin

ročně. Nejvíce učitelů – 37 (52 %) uvedlo, že ročně věnuje gymnastickým cvičením mezi 10 a 15 hodinami. Zbývajících 25 vyučujících (35 %) věnuje gymnastickým cvičením 15 i více hodin tělesné výchovy za školní rok (obr. č. 4). Podle slovinské studie tamní učitelé tělesné výchovy věnují gymnastickým cvičením necelých 10 hodin za školní rok, ačkoliv se většina z nich shoduje, že minimální potřebný počet hodin gymnastiky ve školní tělesné výchově má být o dvě hodiny vyšší.



Obrázek 4: Graf č. 4: Počet hodin věnovaných ročně gymnastice

### Otázka č. 2

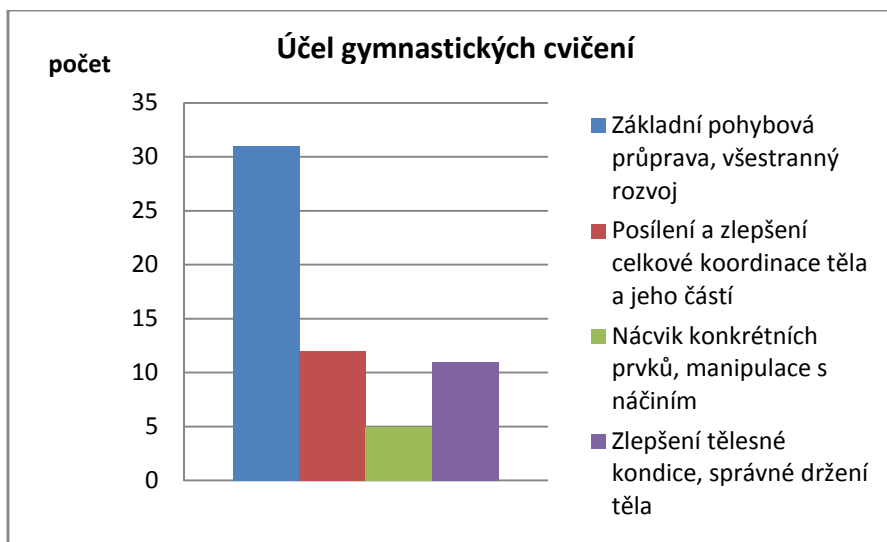
Druhá otázka ankety byla nasměrována na odborné znalosti učitelů. Zjišťovala, zda učitelé znají definici (smysl) gymnastických cvičení. Pouze jeden z učitelů na tuto otázku odpověděl záporně (1 %), ostatních 70 vyučujících (99 %) zvolilo odpověď kladnou, tedy že znají význam slovního spojení gymnastická cvičení (obr. č. 5).



Obrázek 5: Graf č. 5: Znalost gymnastických cvičení

### Otázka č. 3

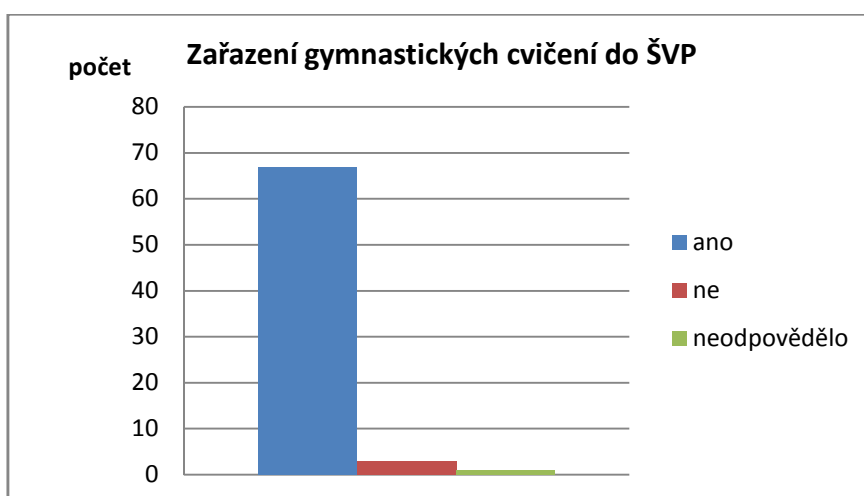
Otázka číslo tři úzce navazovala na otázku předešlou. U předešlých kladných odpovědí dále zjišťovala, zda učitelé vědí, k čemu gymnastická cvičení slouží. Požádali jsme o vypsání konkrétních důvodů využívání gymnastických cvičení v hodinách (otevřená otázka). Odpovědi se značně prolínaly, a proto jsme je rozdělili do čtyř okruhů. Nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo, že gymnastická cvičení slouží zejména k základní pohybové přípravě žáků a celkovému, všestrannému motorickému rozvoji. Takto odpovědělo celkem 38 vyučujících (53 %). Naopak nejméně podle učitelů slouží tato cvičení pro nácvik konkrétních prvků a osvojení si manipulace a náčiním. To si myslí 6 vyučujících (8 %). Téměř vyrovnané byly poslední dva okruhy odpovědí. Celkově druhou nejčastější odpovědí bylo, že gymnastická cvičení slouží k posílení a zlepšení celkové koordinace těla a jeho částí. Tuto odpověď zvolilo 14 vyučujících (20 %). Třetí nejčastější odpovědí bylo pak zlepšení tělesné kondice a pozitivní vliv gymnastických cvičení na držení těla, s čímž souhlasilo celkem 13 vyučujících (19 %) (obr. č. 6).



Obrázek 6: Graf č. 6: Účel gymnastických cvičení

#### Otázka č. 4

Cílem v pořadí čtvrté otázky bylo zjistit, zda mají vyučující na své škole gymnastická cvičení zařazena ve školním vzdělávacím programu. Výsledky otázky dopadly velmi pozitivně ve prospěch gymnastických cvičení. Celkem 67 (94 %) z nich uvedlo, že gymnastická cvičení jsou v jejich školním vzdělávacím programu zařazena. Tři vyučující (4 %) odpověděli na otázku záporně a jeden vyučující (2 %) na otázku neodpověděl (obr. č. 7).

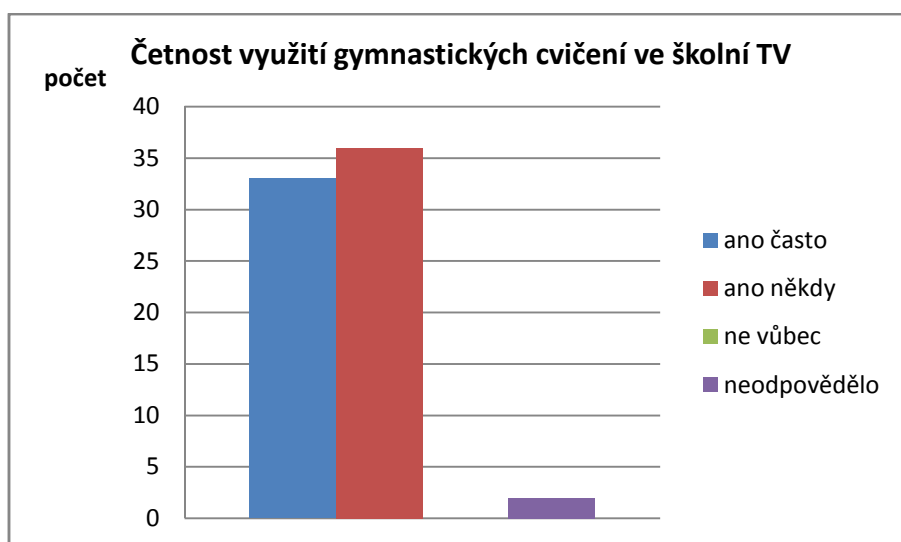


Obrázek 7: Graf č. 7: Zařazení gymnastických cvičení do ŠVP



### Otázka č. 5

Četnost využití gymnastických cvičení v hodinách školní tělesné výchovy byla zjišťována v otázce číslo pět. Vyučující opět vybírali ze tří možností. Nejvíce z nich, 36 vyučujících (51 %) uvedlo, že gymnastická cvičení někdy v hodinách využívá. Nikdo z vyučujících neuvedl, že gymnastická cvičení v hodinách vůbec nepoužívá. Často zařazuje gymnastická cvičení do hodin 33 vyučujících (46 %). Dva respondenti (3 %) na otázku neodpověděli (obr. č. 8). Z chorvatské studie vyplynulo, že více než 97 % vyučujících zařazuje pravidelně do hodin školní tělesné výchovy gymnastická cvičení. Z celkového množství hodin tělesné výchovy je 20 % hodin věnováno implementaci gymnastického obsahu. Ve Slovinsku věnuje více než polovina učitelů (56 %) gymnastickému obsahu mezi 16 až 30 % za školní rok.

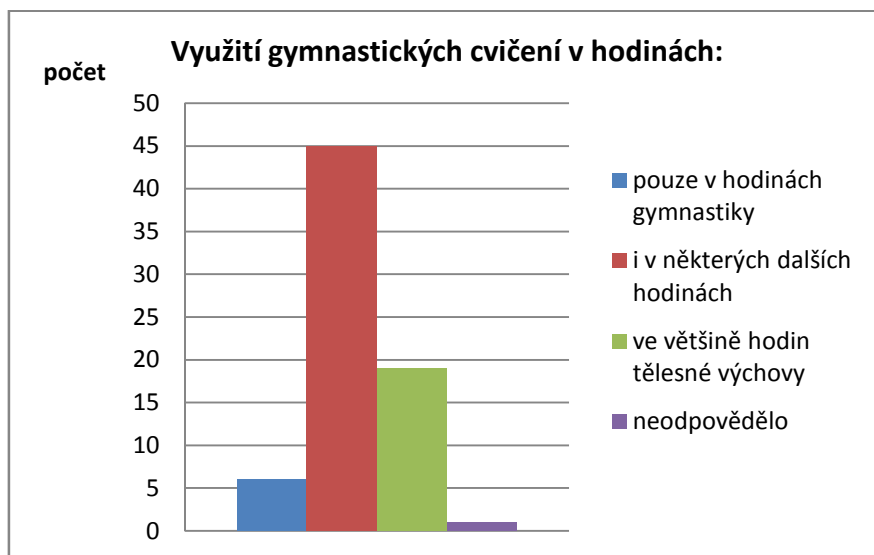


Obrázek 8: Graf č. 8: Četnost gymnastických cvičení

### Otázka č. 6

Učitelé, kteří na předchozí otázku odpověděli kladně, zde svoji odpověď upřesnili a prohloubili. Otázka se týkala využívání gymnastických cvičení v hodinách různého zaměření. Z výsledků vyplynulo, že 6 vyučujících (8 %) uplatňuje gymnastická cvičení pouze v hodinách s celkově gymnastickým obsahem. Více než polovina, tedy 45 vyučujících (63 %) uvedla, že gymnastická cvičení

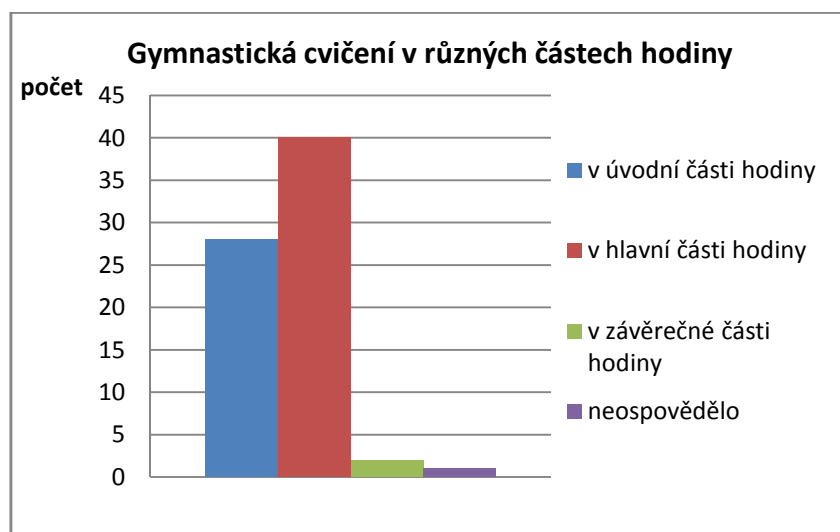
používají nejen v hodinách zaměřených celkově na gymnastiku, ale také v některých dalších hodinách (např. zaměřených na atletiku, sportovní hry). Do většiny hodin tělesné výchovy zařazuje gymnastická cvičení 19 vyučujících (27 %) tělesné výchovy v Libereckém kraji. Jeden vyučující (2 %) na otázku neodpověděl (obr. č. 9). Slovinská studie ve svých závěrech uvádí doporučení, že gymnastická cvičení by měla být zařazována v několikaminutových blocích do veškerých hodin školní tělesné výchovy bez ohledu na jejich obsah. A ve vzdělávacím plánu Slovenska pro tělesnou výchovu je již zařazen blok základní gymnastiky jako povinný pro všechny ročníky a část každé hodiny školní tělesné výchovy je věnována základním gymnastickým cvičením.



**Obrázek 9: Graf č. 9: Využití gymnastických cvičení v hodinách**

### **Otázka č. 7**

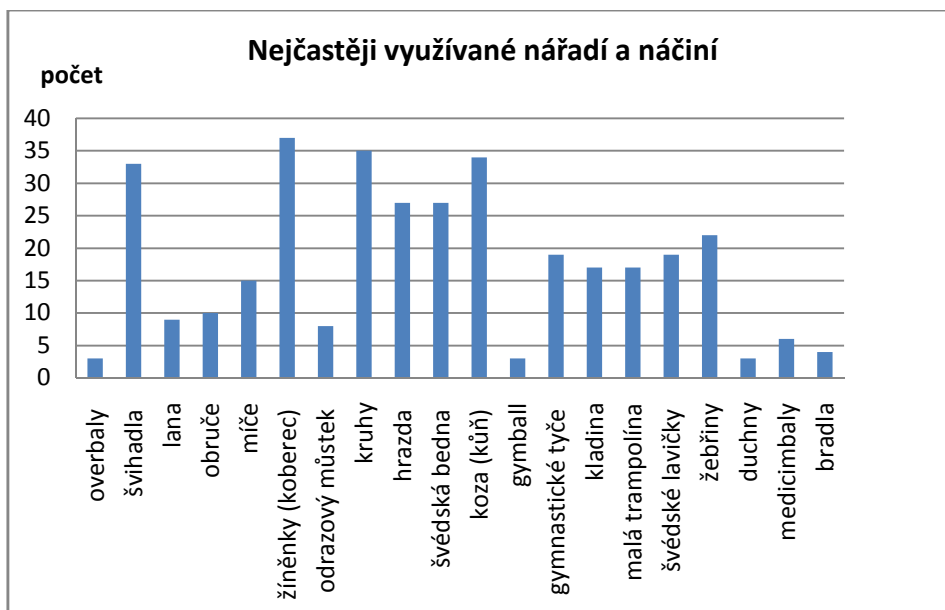
Uplatnění gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy může být značně různorodé. V otázce číslo 7 jsme se zaměřili na část hodiny (úvodní, hlavní, závěrečná), kde učitelé tato cvičení využívají nejčastěji. Z celkového počtu se 40 vyučujících (56 %) shodlo, že nejčastěji gymnastická cvičení využívají v hlavní části hodiny. Do úvodní části zařazuje tato cvičení 28 vyučujících (39 %) a do závěrečné vyučující 2 (3 %). Jeden respondent na otázku neodpověděl (obr. č. 10).



**Obrázek 10: Graf č. 10: Gymnastická cvičení v různých částech hodiny**

### Otázka č. 8

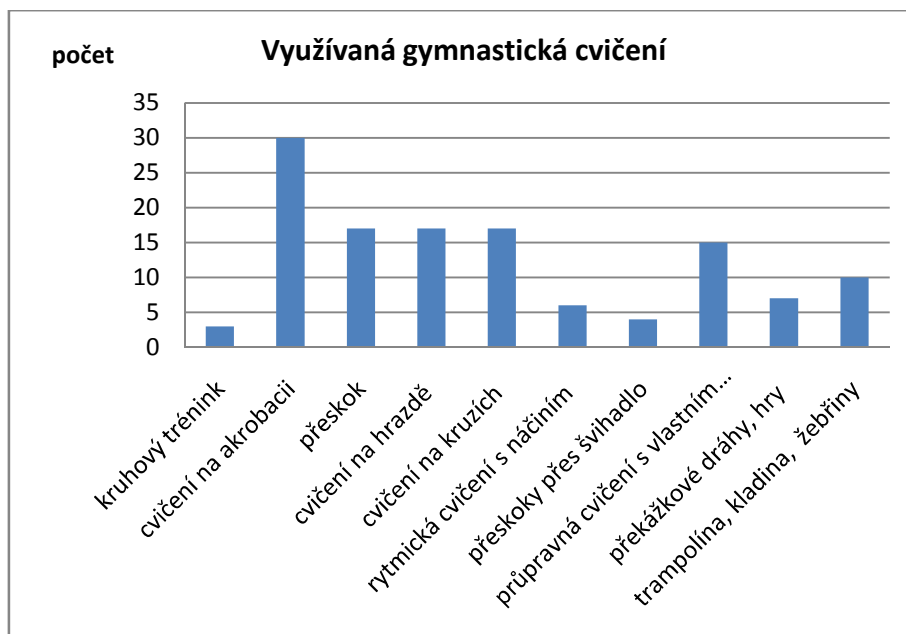
Otázka číslo 8 je v pořadí druhou otevřenou otázkou v naší anketě. Zde jsme požádali vyučující, aby vypsali pomůcky (nářadí, náčiní), které využívají při gymnastických cvičeních nejčastěji. Z výsledků vyplynulo, že nejčastěji jsou využívány žíněnky (11 %), kruhy (10 %), koza (10 %) a švihadla (9 %). Naopak nejméně učitelé využívají overbally (1 %), gymbally (1 %), duchny (1 %) a bradla (1 %) (obr. č. 11). Co se týče materiálních podmínek v Chorvatsku a Slovinsku, někteří učitelé uvedli, že materiální vybavení pro gymnastická cvičení sice mají k dispozici, ale v některých případech je ho málo a často je již zastaralé, což pro žáky mimo jiné není motivující.



**Obrázek 11: Graf č. 11: Nejčastěji využívané nářadí a náčiní**

### Otázka č. 9

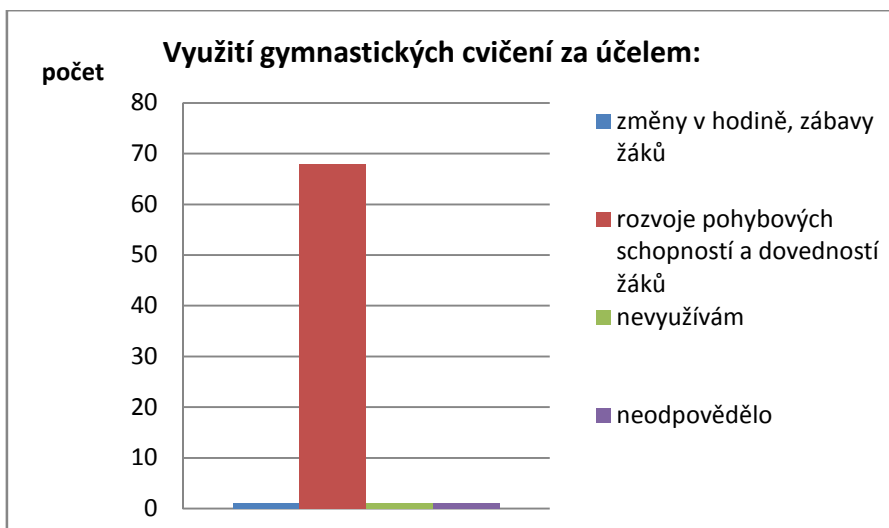
Celkově poslední otevřená otázka směřovala ke konkrétním gymnastickým cvičením, která vyučující zařazují do hodin tělesné výchovy. Mezi nejčastěji zařazovaná cvičení patří cvičení na akrobacii (24 %), hrazdě (13 %), kruzích (13 %) a přeskok (13 %). Poměrně častá jsou i průpravná cvičení s vlastním tělem (12 %). Naopak nejméně se v odpovědích objevovala rytmická cvičení s náčiním (5 %), přeskoky přes švihadlo (3 %), hry a překážkové dráhy (6 %) a také forma kruhového tréninku (2 %) (obr. č. 12). V zahraničních zemích mají vyučující tendenci zařazovat pouze jednoduchá gymnastická cvičení většinou z oblasti sportovní gymnastiky. Protože jim často chybí odborné znalosti, mají obavy ze zařazování obtížnějších cvičení a prvků, kde je nezbytná jejich pomoc. Jedná se zejména o prvky na některém nářadí (bradla, kladina) a prvky obsahující letovou fázi. Ačkoliv jsou tyto prvky zařazeny do plánů tělesné výchovy, učitelé o jejich vhodnosti (z výše zmíněných důvodů) pochybují, což potvrzují i odborné studie z Chorvatska a Slovinska. Taneční prvky a rytmická cvičení se mezi zahraničními zeměmi nejčastěji objevují v Kalifornii.



Obrázek 12: Graf č. 12: Využívaná gymnastická cvičení

#### Otázka č. 10

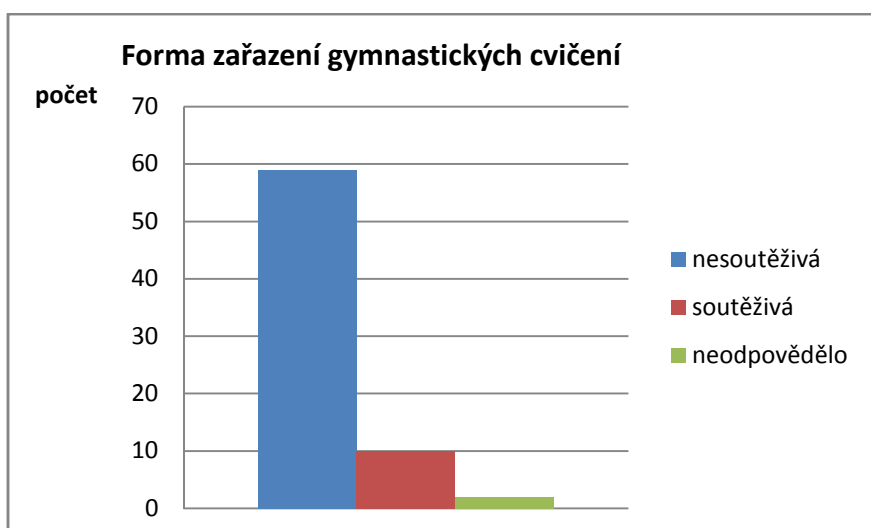
V desáté otázce ankety jsme u učitelů zjišťovali, za jakým účelem nejčastěji gymnastická cvičení do svých hodin zařazují, co na základě zařazení těchto cvičení očekávají od žáků. Rozvoj pohybových schopností a dovedností žáků očekává 68 vyučujících (96 %). Za účelem zábavy a změny v hodině zařazuje gymnastická cvičení 1 vyučující (1 %). Jeden učitel gymnastická cvičení nevyužívá (1 %) a jeden na otázku neodpověděl (1 %) (obr. č. 13). Slovinská studie uvádí, že pro žáky je při cvičení nezbytná různorodost a zábavnost cvičení a hlavním účelem různých průpravných gymnastických cvičení je udržení a postupné zlepšování pohybových schopností a dovedností žáků, posílení specifických svalových skupin a přispění k pozitivnímu psychosomatickému vývoji žáků.



Obrázek 13: Graf č. 13: Využití gymnastických cvičení za účelem

### Otázka č. 11

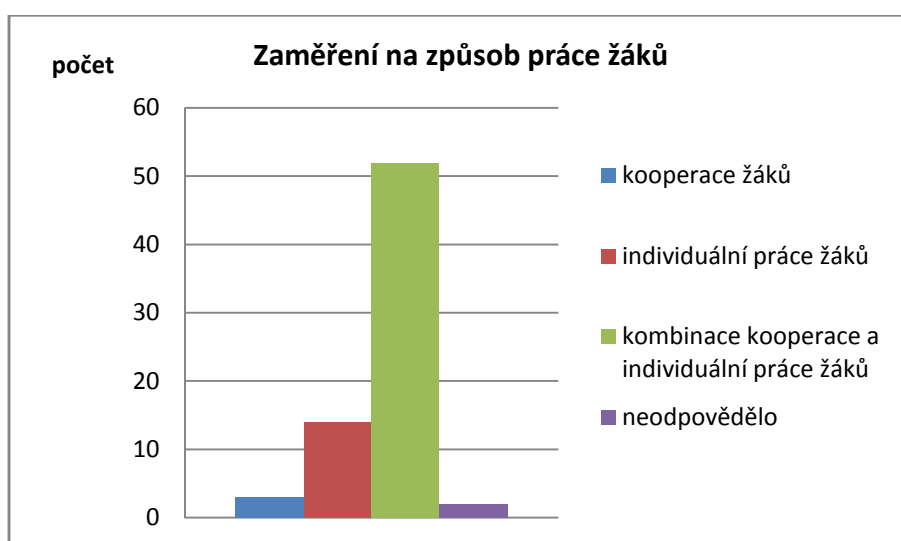
Otázka číslo 11 zjišťovala u učitelů formu zařazení gymnastických cvičení. Učitelé měli na výběr z možností: nesoutěživá, soutěživá. Celkem 59 vyučujících (83 %) uvedlo, že gymnastická cvičení zařazuje formou nesoutěživou. Soutěživě pracuje s gymnastickými cvičeními pouze 10 vyučujících (14 %) z celkového počtu. Dva vyučující (3 %) na otázku neodpověděli (obr. č. 14). Stejně jako v zahraničí chybí dle našich zjištění i u nás více herních a kooperačních forem gymnastických cvičení, která jsou pro žáky motivující a zábavná.



**Obrázek 14: Graf č. 14: Forma zařazení gymnastických cvičení**

### Otázka č. 12

Zjistit, na co se učitelé při používání gymnastických cvičení dále zaměřují (způsob práce žáků), bylo cílem 12. otázky. Z výsledků jsme zjistili, že na kooperaci žáků se zaměřují pouze 3 učitelé (4 %). Individuální práci preferuje 14 vyučujících (20 %) a 52 vyučujících (73 %) nejčastěji kombinuje obě zmíněné možnosti, tedy kooperaci s individuální prací žáků. Dva učitelé (3 %) na tuto otázku neodpověděli (obr. č. 15).

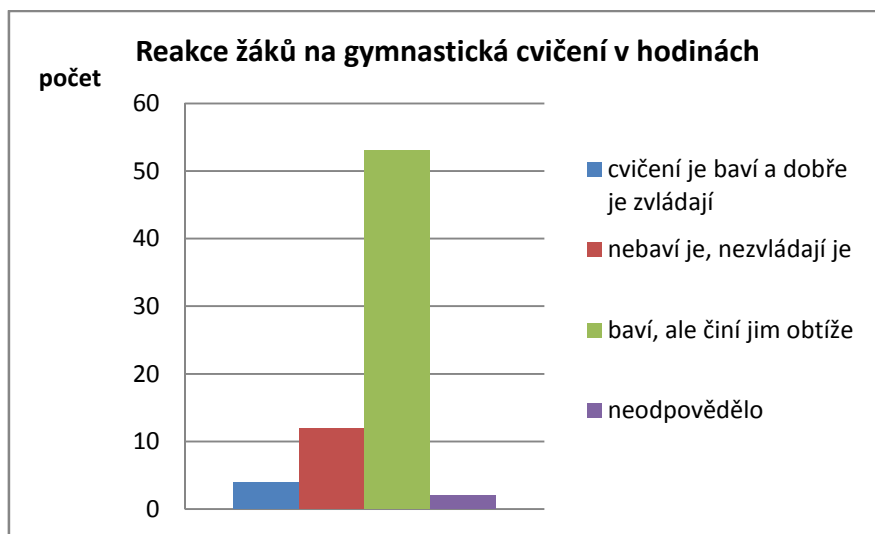


**Obrázek 15: Graf č. 15: Zaměření na způsob práce žáků**

### Otázka č. 13

Předposlední otázka naší ankety byla zaměřena na reakce žáků, které vyučující zaznamenali při zařazování gymnastických cvičení do školní tělesné výchovy. Nejčastější odpovědí učitelů bylo, že cvičení žáky baví, ale jsou pro ně obtížná. Takto odpovědělo 53 vyučujících (75 %). Podle 12 vyučujících (17 %) cvičení žáky nebaví a nezvládají je a pouze 4 učitelé (6 %) odpověděli, že cvičení žáky baví a dobře je zvládají. Dva vyučující (2 %) na otázku nevedli žádnou odpověď (obr. č. 16). Ze zahraničních zdrojů jsme dospěli ke zjištění, že žáci nesplňují dle

osnov předepsané normy a jedním z následků je například prokazatelné snižování silových schopností a celkově horší koordinace těla v prostoru.

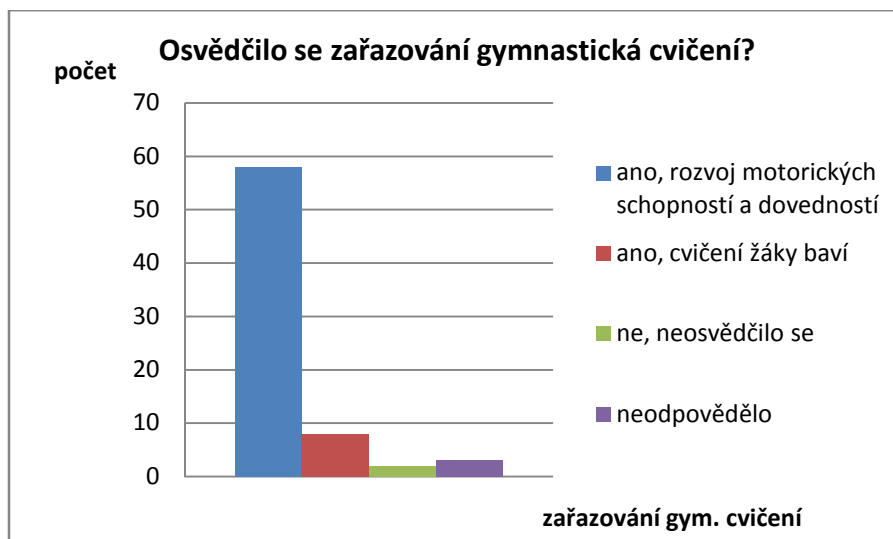


Obrázek 16: Graf č. 16: Reakce žáků na gymnastická cvičení v hodinách

#### Otázka č. 14

Poslední otázka ankety uzavírá a shrnuje problematiku gymnastických cvičení ve školní tělesné výchově. Dotazuje se učitelů, zda se jim nějakým způsobem osvědčilo zařazování gymnastických cvičení do hodin školní tělesné výchovy. Na tuto otázku odpovědělo celkem 64 vyučujících kladně, z toho 58 (82 %) uvedlo, že u žáků díky gymnastickým cvičením dochází k celkovému rozvoji motorických schopností a dovedností a 8 vyučujících (11 %) uvedlo, že největším efektem je, že cvičení žáky baví. Gymnastická cvičení se žádným způsobem neosvědčila 2 vyučujícím (3 %) a 3 vyučující (4 %) na předloženou otázku neodpověděli (obr. č. 17).





Obrázek 17: Graf č. 17: Osvědčilo se zařazování gymnastická cvičení?

#### 5.4 Shrnutí výsledků anketního šetření

Výše uvedené výsledky anketního šetření ke gymnastickým cvičením jsou podle našeho názoru v souladu s aktuální situací gymnastických cvičení na našem území i v některých dalších zemích. Na jedné straně vyučující vědí, co jsou to gymnastická cvičení a z jakých důvodů je dobré tato cvičení v hodinách často praktikovat, ale na straně druhé je poměrně častým jevem nedostatečné zařazování těchto cvičení nebo nepřilíš šťastné použití v konkrétních hodinách.

Z anketního šetření například vyplynulo, že nejčastěji jsou gymnastická cvičení zařazována do hlavní části hodiny (56 %), z čehož vyplývá, že se jedná o klasické hodiny gymnastiky. Naproti tomu ale značná část učitelů uvedla, že gymnastická cvičení využívá i v některých dalších hodinách s negymnastickým zaměřením (63 %). Jen menší část učitelů z celkového souboru využívá gymnastická cvičení v různých částech hodiny. Při zařazování gymnastických cvičení často chybí kreativita, zábavnost cvičení a jejich efektivní implementace mezi další tělesná cvičení. Ačkoliv jsou nároky na žáky poměrně nízké, značná část žáků gymnastická cvičení příliš neovládá. V 17 % odpovědí v našem šetření si vyučující myslí, gymnastická cvičení žáci nezvládají ani je cvičení nebaví a

v 75 % cvičení žáky podle jejich vyučujících sice baví, ale jejich provedení jim činí obtíže. Vyučující využívají spíše klasické nářadí a náčiní, což je většinou zapříčiněno také finančními možnostmi a prioritami školy. Častěji jsou gymnastická cvičení zařazována nesoutěživou, individuální formou. Chybí více cvičení pro trénink spolupráce. Gymnastická cvičení mají téměř všechny školy zařazená ve svém školním vzdělávacím programu a také více než 80 % dotázaným učitelům se využívání gymnastických cvičení v hodinách osvědčilo pro rozvoj motorických schopností a dovedností žáků.

## **6 Doporučení pro výuku gymnastických cvičení ve školní praxi**

Po pečlivém prostudování několika odborných zahraničních studií, kurikulárních dokumentů osmi zemí světa a vyhodnocení naší ankety, která se blíže zaměřila na Liberecký kraj, jsme sestavili podle nás vhodná doporučení pro praktikování gymnastických cvičení v rámci školní tělesné výchovy na druhém stupni základních škol v České republice.

Z výše zmíněných zdrojů jsme došli k závěru, že v současné době je velmi potřebné časté, nejlépe pravidelné zařazování gymnastických cvičení do hodin školní tělesné výchovy, i když je to pro vyučující i jejich žáky vzhledem k jejich znalostem a dovednostem často obtížný úkol. Gymnastická cvičení jsou pro správný růst a vývoj žáků nezbytná a jejich zanedbávání vede až k ohrožování zdravého vývoje žáků. Kromě toho vytvářejí kvalitní širokou základnu pro veškeré další pohybové aktivity žáků, čehož v současné době využívají například i trenéři různých sportů. V minulosti byla sice pozornost příliš zaměřena na výkony žáků a nebyl brán ohled na jejich individuální potřeby a možnosti, ale celkový motorický rozvoj žáků byl prokazatelně na vyšší úrovni. Dnes je vlivem zvýšené autonomie učitele v hodinách prostor pro individuální práci a přizpůsobení aktuálním podmínkám, ale na druhé straně požadavky na konkrétní dovednosti a určitá úroveň výkonnosti žáků zůstávají v pozadí.

Domníváme se, že je nezbytné prakticky přesvědčit žáky i vyučující, kteří by měli pro žáky představovat vzor, o pozitivních důsledcích využívání gymnastických cvičení a konkrétně demonstrovat, k čemu nám mohou být gymnastická cvičení prospěšná. Ze zdravotního hlediska je to zejména individuálně optimální držení těla, což podporuje dobrý pocit ze sebe sama, a správná funkce vnitřních orgánů. Z hlediska pohybu a každodenního života podporují tato cvičení lepší, efektivnější zvládání každodenních povinností a tvoří kvalitní, široký základ pohybových schopností a dovedností. Velkou

pozitivní motivací mohou být pro žáky moderní formy pohybu, jejichž základem jsou gymnastická cvičení – např. parkour free run atd. Kvalitní, systematická implementace gymnastických cvičení do školní tělesné výchovy by podle našeho názoru měla začít při výcviku učitelů na univerzitách. Zde by se učitelé měli dozvědět vše podstatné o soudobých trendech a tipech pro efektivní zařazování gymnastických cvičení do hodin školní tělesné výchovy.

Dobry model zařazení gymnastických cvičení do školní tělesné výchovy představuje podle našeho názoru výše zmíněná slovinská studie a slovenský vzdělávací plán. Studie doporučuje zařazovat do všech hodin školní tělesné výchovy několikaminutový blok gymnastických cvičení. Tento koncept již funguje v sousedním Slovensku. Blok základní gymnastiky je povinně zařazován do většiny hodin tělesné výchovy (bez ohledu na jejich obsah a hlavní cíl) a v rámci tělesné výchovy je na tento blok gymnastických cvičení kladen poměrně značný důraz.

Pro dosažení požadovaného efektu prostřednictvím zařazování gymnastických cvičení je třeba dětem gymnastická cvičení podat jednoduchou, zábavnou formou a v rámci toho také podpořit schopnost jejich vzájemné kooperace a smyslu pro vlastní i kolektivní zodpovědnost. Ideálním prostředkem je herní forma, díky níž si žáci bezděčně osvojí nejrůznější gymnastické návyky, které mohou dále rozvíjet (např. zpevnění těla, ovládnutí jednotlivých částí těla). Na jednoduché herní dovednosti je optimální navázat cvičením s vlastním tělem, což se do jisté míry překrývá. Při cvičení s vlastním tělem (různé druhy lokomoce, zpevňovací a posilovací cvičení – podpory, vzpory, rovnovážné pozice, cvičení ve dvojicích, překážkové dráhy různého zaměření a obtížnosti atd.) získají žáci lepší koordinaci pohybu díky zpevnění velkých svalových skupin a zejména tělesného jádra a snadněji si uvědomí také poměry výšky a váhy.

Široký soubor různorodých cvičení (žáci si mohou - po konzultaci s vyučujícím – různá cvičení vymýšlet sami) doporučujeme s ohledem na věkové zákonitosti a individuální zvláštnosti žáků zařazovat po celou dobu povinné školní docházky,

tedy na prvním i na druhém stupni základní školy, napříč tematickými celky. Díky tomuto souboru základních cvičení si žáci vytvoří jakousi motorickou „pyramidu“, jejíž základ bude dostatečně široký a stabilní a díky němuž budou motorické schopnosti žáků na dobré úrovni. Na takto široké základě bude možné dále stavět, učit se, zdokonalovat a propojovat specifitější motorické dovednosti. Až po jistém zvládnutí cvičení s vlastním tělem bychom zařadili cvičení s využitím nejrůznějšího náčiní klasického (například gymnastické tyče, medicinbaly, míčky, kužely) i moderního (například overbally, thera-bandy, gymbally) a teprve na základě toho bychom doporučili zařadit cvičení na nářadí.

Později již můžeme cvičení s vlastním tělem, náčiním a na nářadí vhodně kombinovat a propojovat, případně nechat žáky (dle konkrétního zadání) nová, neotřelá cvičení vymyslet a společně s vyučujícím prověřit jejich funkčnost. Do každé cvičební jednotky bez ohledu na její zaměření a cíle je podle našeho názoru vhodné zařazovat minimálně desetiminutový blok průpravných gymnastických cvičení s cílem všestranně rozvíjet pohybové schopnosti žáků a účelně zvyšovat jejich motorickou inteligenci.

Blok základních gymnastických cvičení dále doporučujeme obohatit o rytmická cvičení za doprovodu hudby a aplikaci základů vybraných tanců po vzoru kalifornských základních škol, které mají taneční prvky ve svém vzdělávacím programu obsaženy ve značné míře. Propojení pohybu s hudbou otevírá žákům novou dimenzi, při které je kladen velký důraz na emotivitu, což žákům umožňuje nový, intenzivní prožitek z pohybové činnosti a zároveň napomáhá upevňovat pozitivní sociální klima třídy.

## 7 Závěr

Gymnastická cvičení patří do širokého souboru tělesných cvičení. Představují efektivní prostředek rozvoje pohybových schopností a dovedností člověka a zejména z tohoto důvodu bývají využívána v různých sportovních odvětvích. Mezi jejich nemalá pozitiva dále patří například účinky zdravotní, výchovné i socializační. O gymnastických cvičeních lze říci, že jsou to multifunkční cvičení různé obtížnosti, zaměření a využití.

Výsledkem mé diplomové práce bylo shrnutí a porovnání uplatnění a rozsahu gymnastických cvičení na druhém stupni základních škol u nás a ve vybraných zahraničních zemích. Prostředkem pro získání potřebných informací bylo anketní šetření a prostudování zahraničních kurikulárních dokumentů, jejichž dostupnost byla v některých případech značně komplikovaná. Na základě veškerých informací jsme sestavili doporučení pro praktickou výuku gymnastických cvičení na druhém stupni základních škol v České republice. Tímto byly splněny stanovené cíle práce, hlavní i dílčí.

Za nejdůležitější část práce považujeme porovnání informací ze zahraničních zemí společně s anketním šetřením a vytvoření doporučení pro praktickou výuku gymnastických cvičení ve školách. Za důležité informace plynoucí z našeho anketního šetření považujeme to, že vyučující podle svých odpovědí gymnastická cvičení v hodinách poměrně často využívají, ale jejich implementaci je třeba zdokonalit. Například zařadit více cvičení na rozvoj kooperace žáků, více různorodých cvičení s jasnou a postupnou následností a stále zvyšovat a rozvíjet motorické schopnosti a dovednosti žáků. Ačkoliv značnou část žáků, podle výpovědi vyučujících, gymnastická cvičení baví, mají s jejich plněním obtíže.

Gymnastická cvičení jsou pro optimální psychomotorický i sociální vývoj žáků velmi důležitá. Rádi bychom proto touto prací přispěli k jisté obhajobě

gymnastických cvičení jako prostředku všeobecného rozvoje a jejich častému a dobře vedenému praktikování ve školní tělesné výchově.

## 8 Seznam použitých zdrojů

- 1) BADIĆ, A., et al., 2012. Implementation of gymnastics contents in the classroom teaching at elementary schools of Osijek - Baranja county. In: *Acta Kinesiologica* [online], roč. 6, č. 1, s. 60-65 [cit. 2013-04-02]. ISSN 1840-3700. Dostupné z: <http://www.actakin.com/PDFS/BR0601/SVEE/04%20CL%2010%20AB.pdf>.
- 2) BEBČÁKOVÁ, V., et al., 2009. *Štátny vzdelávací program: Telesná a športová výchova: príloha ISCED 2.* [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav. [cit. 2013-04-02]. Dostupné z: [http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/isced2/vzdelavacie\\_oblasti/telesna\\_vychova\\_isced2.pdf](http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/2stzs/isced2/vzdelavacie_oblasti/telesna_vychova_isced2.pdf).
- 3) ČUK, I., et al., 2010. Implementation of the gymnastics curriculum in the third cycle of basic school in Slovenia. In: *Science of Gymnastics Journal* [online], roč. 2, č. 3, s. 15-27 [cit. 2013-04-01]. ISSN 1855-7171. Dostupné z: [http://www.fsp.uni-lj.si/research/science\\_of\\_gymnastics/previous\\_issues/2010092821282109/](http://www.fsp.uni-lj.si/research/science_of_gymnastics/previous_issues/2010092821282109/).
- 4) DEPARTMENT FOR EDUCATION AND SKILLS, 2004. *The National Curriculum: Handbook for secondary teachers in England.* [online]. London: Department for Education and Skills. [cit. 2013-04-02]. ISBN 1 - 85838-590-3. Dostupné z: <http://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/QCA-04-1374.pdf>.
- 5) DOBRÝ, L., 2012. Tělesná výchova v roce 2012. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 78, č. 1, s. 8 -13. ISSN 1210-7689.



- 6) FIALOVÁ, L., 2010. *Aktuální témata didaktiky školní tělesné výchovy*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.
- 7) HÁJEK, J., 2001. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7290-063-3.
- 8) HEDBÁVNÝ, P., BOSÁK, L., 2012. Úroveň gymnastiky na základních školách. In: NOVOTNÁ, V., et al. *Intervenční programy gymnastiky: sborník příspěvků z vědeckého semináře Kinantropologie konaného dne 25.9. 2012*. Praha: Univerzita Karlova, s. 123-135. ISBN 978-80-86317-97-7.
- 9) CHOUTKA, M., DOVALIL, J., 1991. *Sportovní trénink*. 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-099-6.
- 10) CHRUDIMSKÝ, J., 2011. Gymnastika pro všechny pomůže oživit školní tělesnou výchovu. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 77, č. 1, s. 31-33. ISSN 1210-7689.
- 11) KOVAČ, M., et al., 2011. *Program osnovna šola: Športna vzgoja* [online]. Ljubljana, [cit. 2013-04-01]. ISBN 978-961-234-973-8. Dostupné z: [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/deve\\_tletka/predmeti\\_obvezni/Sportna\\_vzgoja\\_obvezni.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/deve_tletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf).
- 12) KRIŠTOFIČ, J. 2004. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1006-4.
- 13) KRIŠTOFIČ, J. 2006. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1636-4.

- 14) KRIŠTOFIČ, J., a kol., 2009. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1733-6.
- 15) KRIŠTOFIČ, J., 2000. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství. ISBN 80-85866-54-4.
- 16) KRIŠTOFIČ, J., 2010. *Gymnastika v širších souvislostech*. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč. 76, č. 5, s. 7 -8. ISSN 1210-7689.
- 17) KUBIČKA, J., a kol., 1993. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-721-4.
- 18) MINISTRY OF EDUCATION, 2006. *Physical Education Syllabus: Primary, Secondary, Pre-University Levels*. [online]. Singapore [cit. 2013-04-01]. ISBN 981-05-2957-0. Dostupné z: <http://www.moe.gov.sg/education/syllabuses/aesthetics-health-and-moral-education/files/physical-education.pdf>.
- 19) NATIONAL COUNCIL FOR CURRICULUM AND ASSESSMENT, 2003. *Physical education: Junior Cycle*. [online]. Dublin: The Stationery Office. [cit. 2013-04-02]. Dostupné z: [http://www.curriculumonline.ie/uploadedfiles/PDF/Junior\\_Cert\\_PE\\_Curriculum.pdf](http://www.curriculumonline.ie/uploadedfiles/PDF/Junior_Cert_PE_Curriculum.pdf).
- 20) NATIONAL COUNCIL FOR CURRICULUM AND ASSESSMENT, 2013. *Junior Cycle Curriculum*. In: *Curriculum online*. [online]. [cit. 2013-05-16]. Dostupné z: [http://www.curriculumonline.ie/en/Post-Primary\\_Curriculum/Junior\\_Cycle\\_Curriculum/](http://www.curriculumonline.ie/en/Post-Primary_Curriculum/Junior_Cycle_Curriculum/).
- 21) NOVOTNÁ, V., a kol. 2012. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-2116-6.

- 22) OBZINOVÁ, P., 2007. *Komparace tělesné výchovy v sekundárním vzdělávání v České republice a ve Francii*. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Vladimír Jůva.
- 23) ONG, F., et al., 2009. *Physical Education Framework for California Public Schools: Kindergarten Through Grade Twelve*. [online]. Sacramento: California Department of Education. [cit. 2013-04-02]. ISBN 978-0-8011-1696-4 . Dostupné z: <http://www.cde.ca.gov/ci/pe/cf/documents/2009peframework.pdf>.
- 24) PERIČ, T., 2004. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.
- 25) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L., 2004. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přepracované vydání. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7184-659-7 .
- 26) ŘÍČAN, P., 2006. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.
- 27) SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M., 2008. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 987-80-246-1478-6.
- 28) STREŠKOVÁ, B., 2006. Špeciálne rozcvičenie na hodine športovej gymnastiky. In: ŠTEFANOVSKÝ, M., *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tance, fitnes a úpoly na zdokonaľovanie človeka: zborník z workshopu poriadaného Katedrou gymnastiky dňa 23.02. 2006*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
- 29) STREŠKOVÁ, E., 2006. Ktoré cvičenia nie sú vhodné pre športovú prax? In: ŠTEFANOVSKÝ, M ., *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tance, fitnes a úpoly na zdokonaľovanie človeka: zborník z workshopu poriadaného*

*Katedrou gymnastiky dňa 23.02. 2006.* Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.

- 30) SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku: motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy.* 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.
- 31) TONKOVIČOVÁ, A., RUPČÍK, L., 2006. Športová gymnastika v telovýchovnom procese. In: ŠTEFANOVSKÝ, M., *Ako využívať gymnastiku, aerobik, tance, fitnes a úpoly na zdokonaľovanie človeka: zborník z workshopu poriadaného Katedrou gymnastiky dňa 23.02. 2006.* Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava.
- 32) VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ, 2007. *Rámcový vzdelávací program pro základní vzdělávání.* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [cit. 2013-05-20]. Dostupné z: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf).
- 33) *World Health Organization: Kancelář WHO na Slovensku* [online]. [cit. 2013-04-02]. Dostupné z: <http://www.who.sk/>.
- 34) ZÍTKO, M. a kol. 2000. *Všeobecná gymnastika: speciální učební texty.* 2. vyd. Praha: ČASPV. ISBN 80-902509-7 -1.

## **9 Přílohy**

**Příloha č. 1: Anketa pro vyučující tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ**

## Příloha 1: Anketa pro vyučující tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ

Tématem ankety jsou gymnastická cvičení. Cílem ankety je zjistit, zda jsou gymnastická cvičení využívána v hodinách školní tělesné výchovy a jakým způsobem s nimi vyučující pracují. U každé otázky prosím označte Vámi vybranou možnost, případně vypište odpověď do příslušného pole. Anonymita údajů je samozřejmostí.

Pohlaví:

- Žena
- Muž

Věk:

- do 30 let
- 30 - 50 let
- 50 a více let

Odborná kvalifikace:

- Aprobovaný učitel TV
- Neaprobovaný učitel TV

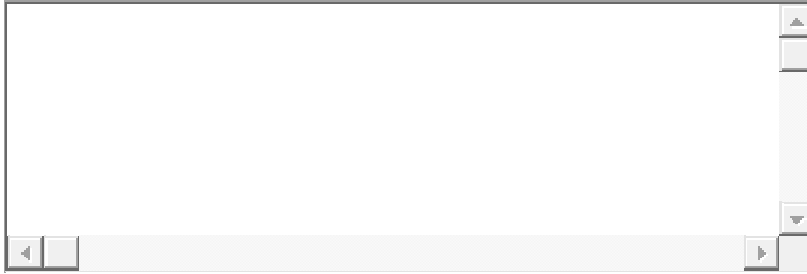
1. Kolik hodin tělesné výchovy ročně věnujete (celkově) gymnastice (základní gymnastika, nářadová gymnastika, rytmická gymnastika)?

- 15 a více hodin
- 10 - 15 hodin
- méně než 10 hodin

2. Víte, co jsou to gymnastická cvičení?

- ano vím
- ne nevím

3. Víte, k čemu gymnastická cvičení slouží? Pokud ano, doplňte prosím.



4. Máte gymnastická cvičení zařazená ve Vašem ŠVP?

- ano
- ne

5. Využíváte gymnastická cvičení v hodinách školní tělesné výchovy?

- ano - často
- ano - někdy
- ne - vůbec

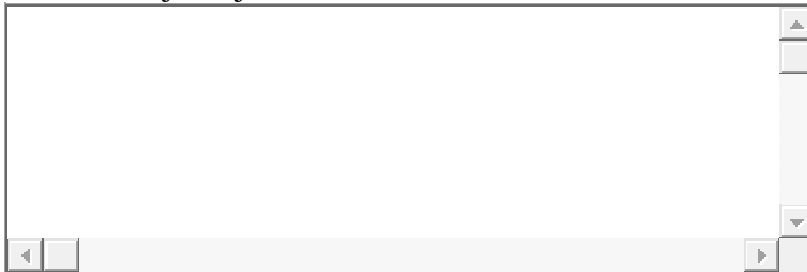
6. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli kladně, v jakých hodinách využíváte gymnastická cvičení?

- pouze v hodinách gymnastiky
- většinou v hodinách gymnastiky, ale i v některých dalších hodinách (atletika, hry)
- do většiny hodin tělesné výchovy zařazují gymnastická cvičení

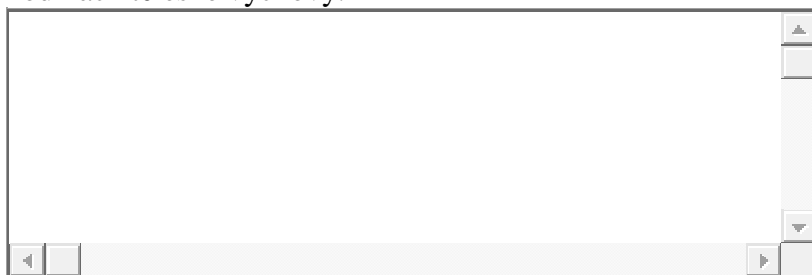
7. V jaké části hodiny nejčastěji využíváte gymnastická cvičení?

- v úvodní části
- v hlavní části
- v závěrečné části

8. Vypište prosím, jaké pomůcky (nářadí, náčiní) využíváte při gymnastických cvičeních nejčastěji.



9. Vypište prosím, která konkrétní gymnastická cvičení využíváte ve Vašich hodinách tělesné výchovy.



10. Za jakým účelem využíváte gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy?

- gymnastická cvičení využívám za účelem změny v hodině, zábavy žáků
- gymnastická cvičení využívám za účelem rozvoje pohybových schopností a dovedností žáků
- gymnastická cvičení nevyžívám

11. Jakou formou zařazujete gymnastická cvičení?

- nesoutěživou
- soutěživou

12. Při gymnastických cvičeních se zaměřuji také na:

- kooperaci žáků
- individuální práci žáků
- kombinuji kooperaci a individuální práci žáků

13. Jak reagují žáci na gymnastická cvičení v hodinách tělesné výchovy?

- gymnastická cvičení je baví a dobře je zvládají
- gymnastická cvičení je nebaví, nezvládají je
- gymnastická cvičení je baví, ale činí jim obtíže

14. Osvědčilo se Vám nějak zařazování gymnastických cvičení do hodin školní tělesné výchovy?

- ano, prostřednictvím gymnastických cvičení dochází u žáků k celkovému rozvoji motorických schopností a dovedností
- ano, gymnastická cvičení žáky baví
- ne, nijak se mi neosvědčilo využívání gymnastických cvičení

Děkuji za vyplnění.