

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

**Záchrana a dopomoc ve vybraných
prvcích sportovní gymnastiky na
střední škole**

Karolína Bártová

Katedra tělesné výchovy
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Šárka Panská, Ph.D.
Studijní program: Specializace v pedagogice, TV-ZSV

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra tělesné výchovy
ZÁCHRANA A DOPOMOC VE VYBRANÝCH PRVCÍCH
SPORTOVNÍ GYMNASTIKY NA STŘEDNÍ ŠKOLE

akademický rok 2022/2023

Jméno a příjmení studenta: Karolína Bártová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: TV-ZSV

Název tématu práce v českém jazyce:
Záchrana a dopomoc ve vybraných prvcích sportovní gymnastiky na střední škole

Název tématu práce v anglickém jazyce:
Rescue and Assistance in Selected Elements of Artistic Gymnastics at High School

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Šárka Panská, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: Záchrana a pomoc ve vybraných
prvcích sportovní gymnastiky na střední škole
vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci
uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla
využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....
podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Šárce Panské, Ph. D. při dohlížení u zpracování mé bakalářské práce. Dále chci vyjádřit poděkování mých rodičům za jejich pomoc a podporu.

Abstrakt:

Bakalářská práce se bude zabývat záchranou a dopomocí v předem vybraných prvcích sportovní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy na vybrané střední škole. Hlavním cílem práce je aktuální využití záchrany a dopomoci ve vybraných prvcích sportovní gymnastiky.

V práci byly použity metody pozorování a dotazníkového šetření. Na základě vyhodnocení pozorování a analýzou dat z dotazníků bylo zjištěno, že aktuální úroveň záchrany a dopomoci při gymnastických cvičení v hodinách tělesné výchovy je nedostačující v některých případech úplně chybí a pouze malé procento učitelů má znalosti a dovednosti, jak záchranu a dopomoc správně poskytovat.

Klíčová slova:

Sportovní gymnastika, dopomoc, záchrana, prostná, hrazda, přeskok.

Abstract:

The bachelor thesis will focus on rescue and assistance in selected elements of artistic gymnastics during physical education classes at a chosen secondary school. The main objective of the thesis is to assess the current utilization of rescue and assistance in the selected elements of artistic gymnastics.

The research methods used in the thesis were observation and questionnaire survey. Based on the evaluation of observations and data analysis from the questionnaires, it was found that the current level of rescue and assistance during gymnastics exercises in physical education classes is inadequate in some cases, and in some instances, it is completely lacking, with only a small percentage of teachers possessing knowledge and skills to properly provide rescue and assistance.

Key words:

Artistic gymnastics, assistance, rescue, floor exercise, horizontal bar, vault.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÉ POZNATKY	10
2.1	Pojem gymnastika	10
2.2	Sportovní gymnastika.....	15
2.3	Gymnastika v hodinách tělesné výchovy	16
2.4	Pravidla ve sportovní gymnastice	18
2.5	Bezpečnost v hodinách tělesné výchovy	19
2.6	Záchrana a dopomoc v gymnastice	21
2.6.1	Dopomoc.....	21
2.6.2	Záchrana.....	23
2.7	Výběr gymnastických cviků	24
2.8	Akrobacie	25
2.8.1	Přemet stranou	26
2.9	Přeskok.....	29
2.9.1	Roznožka	30
2.9.2	Skrčka	32
2.10	Hrazda	34
2.10.1	Výmyk	34
2.10.2	Toč vzad.....	36
3	Cíl práce.....	38
3.1	Dílčí úkoly	38
3.2	Problémové otázky	38
4	Metody práce	39
4.1	Pozorování.....	39
4.2	Dotazník	39
4.3	Charakteristika výzkumného souboru.....	40
5	Získané výsledky z výzkumu (pozorování)	41
5.1	Akrobacie - Přemet stranou	41
5.2	Přeskok - Roznožka	43
5.3	Přeskok - Skrčka	45
5.4	Hrazda - Výmyk.....	47
5.5	Hrazda - Toč vzad.....	49

6	Analýza záchrany a dopomoci z pohledu žáků	51
7	DISKUZE	64
8	ZÁVĚR	68
9	LITERATURA	69
9.1	Internetové zdroje	71
10	Seznam obrázků, grafů, tabulek.....	72
11	Seznam příloh - dotazník	73

1 ÚVOD

Bakalářská práce pojednává o jedné z důležitých stránek gymnastiky, kterými jsou záchrana a dopomoc. Můj výzkum se skládá ze dvou částí. V první části budu provádět výzkum pozorováním v hodinách tělesné výchovy na střední škole, kde se budou zabývat mnou vybranými prvky. Jedná se o cviky z akrobacie (přemet stranou), z přeskočků (roznožka, skrčka) a z hrazdy (výmyk, toč vzad). Druhá část bude založena na dotazníku, který bude rozdán všem studentům, kteří budou navštěvovat hodiny tělesné výchovy. Studenti dostanou dotazník na začátku pozorování a poté několik měsíců poté znovu. Budu sledovat, zda záchrana a dopomoc je dostačující a správná, pokud ne, dovolím si ji poupravit a porovnáím výsledky z dotazníku, zda se například strach z různých prvků změnil, anebo ne.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože je mi velice blízké. Gymnastiku jsem začala navštěvovat ve svých 4 letech a momentálně ji vyučuji děvčata od 4 do 18 let a chlapce od 6 do 15 let pod záštitou Domu dětí a mládeže. Gymnastika je mezi dětmi, zejména mezi děvčaty velice oblíbená, ale pouze pokud se k tomuto sportu nějak dostanou ať už kvůli rodičům nebo přes nějaké kamarády. Na gymnastiku není veden žádný velký důraz ve školách, ať už na základních, tak na středních. Proto jsem si i toto téma vybrala na střední školu, protože je zde gymnastika vyučována tak málo, že se dostávají více do povědomí ostatní sporty, jako je volejbal, basketbal nebo florbal. Záchrana a dopomoc je z hlediska gymnastiky velice důležité téma a dle mého názoru, čím je záchrana a dopomoc menší, tím větší strach mají děti z cvičení různých cviků. Dále si myslím, že učitelé gymnastiku se studenty ani cvičit nechtějí, protože například neumí podat správnou záchranu a dopomoc, anebo prostě na to nemají chuť ani čas. Proto mám pocit, že stále více dětí nezvládá ani základní cviky a mají z nich strach. Přesto se ale domnívám, že prvky, které jsem vybrala, by měl umět každý student.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Pojem gymnastika

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko – koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověk, na udržení a zlepšení zdraví“ (Zítko, Skopová, 2008).

Pojem gymnastika pochází ze starověkého slova „*gymnasein*“ neboli cvičit nahá a názvu „*gymnastes*“ označujícího cvičence, bojovníka, ale i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních. Odvozením tak vznikl název „gymnastika“ jako zastřešující název pro systém gymnastických cvičení (Zítko a kol., 1999).

Název „gymnastika“ se vyvíjel a prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno historickým, politickým, ekonomickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti (Skopová, Zítko, 2006).

Pokud se rozhodneme v tělesné výchově dělat se studenty gymnastiku, mezi nejdůležitější věci by mělo patřit zdraví cvičence při prováděných cvičích. Moje práce se právě proto zabývá záchranou a dopomocí v gymnastice. Jak pomoci studentům k lepšímu provedení cviku a zabránit tím i úrazu? Každý učitel by toto měl znát a umět správně provést dobře odvedenou pomoc i záchranu.

Jednou z hlavních složek v systému tělesné výchovy by měla být gymnastika. Tvoří velkou část učebních hodin na základních školách, ale na středních školách už je to horší. Je však velkou součástí různých kroužků v Domech dětí a mládeže. Při provádění gymnastických cviků, ať už na náradí nebo jen při prvcích, se snadno stane dětem úraz, proto je velice důležité naučit děti, jak správně prvek provést. Ať už při vysvětlování, tak při nácviku je důležité, aby studenti znali správnou pomoc a případnou větší záchranu spolužáků.

Gymnastická cvičení vedou k tělesné a duševní pohodě. Cvičení pomáhá ke správnému držení těla, ale také k osvojení správných pohybových návyků. Napomáhá pohybovým schopnostem, kterými jsou vytrvalost, obratnost, síla a rychlost (Zítko, Skopová, 2008).

Gymnastika vede ke koordinaci pohybu, která je závislá na pohyblivosti kloubních spojení, na síle svalových zapojovaných soustav a na bioenergetické kapacitě organismu člověka. Ta ovlivňuje cvičence při delším trvání nebo opakování pohybových činností a ke schopnosti odolávat únavě (Nováková, 1999).

Při cvičení se řídíme několika zásadami. Zásada uvědomělosti je důležitá pro následnou motivaci cvičenců. Neustále podněcování, průběžné hodnocení, a hlavně přesvědčivost o prospěchu gymnastických cvičení. Zásada názornosti je tvořena představou pohybu. Soustavná zásada je postavena na správném uspořádání gymnastických cvičení. Při zásadě přiměřenosti je hlavním faktorem pohlaví, věk a vyspělost cvičících. Pomocí zásady trvalosti se vytvářejí návyky, které tvoří podstatu práce trenéra (Nováková, 1999).

Gymnastika má dlouhou historii. Již ve starověku jsme se setkali s počátky gymnastiky, kdy byl hlavně v Indii, Číně a Egyptě dán základ filozofie, dbající na duševní a tělesné zdraví. Z tohoto období se dodnes zachoval velmi oblíbený čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. V Řecku a Římě nastal značný rozvoj starověké gymnastiky, kde ideálem harmonické výchovy byla rovnost duševní a tělesná tzv. kalokagathie. V této době byl zesílen zájem o fyzické pěstění těla, zdraví a radost ze života. Gymnastiku oslavovali největší myslitelé doby, např. Aristoteles, Platon, Hippokrates, Sokrates (Skopová, Zítko, 2006).

Jednou z nejdůležitějších součástí základní gymnastiky jsou systémy, které se objevily v 18. a 19. století. Největším přínosem bylo nové nářadí. Německý trenérský systém byl zaměřen na zdravotní cviky, dále na rozvoj síly, vytrvalosti a dobrou kondici vojáků. Švédský systém rozlišoval čtyři druhy gymnastiky: pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Využíval pohyb k léčebným prostředkům (ČASPV, 2000; Hrčka, Kos, 1972; Libra, 1971; Zítko, Skopová, 2008).

V Čechách jeden z nejznámějších propagátorů tělesných cvičení byl Dr. Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner, kteří byli zakladateli tělovýchovné organizace Sokol. Ten byl založen 16. února 1862, pod názvem „Tělocvičná jednota Pražská“ (název Sokol od roku 1865). Cílem bylo procvičení těla, zvyšování zdatnosti a branná připravenost (ČASPV, 2000; Hrčka, Kos, 1972; Libra, 1971; Zítko, Skopová, 2008).



Obrázek 1: Logo tělocvičná jednotka Sokol, Zdroje:
<https://www.sokoldejvice.cz/>

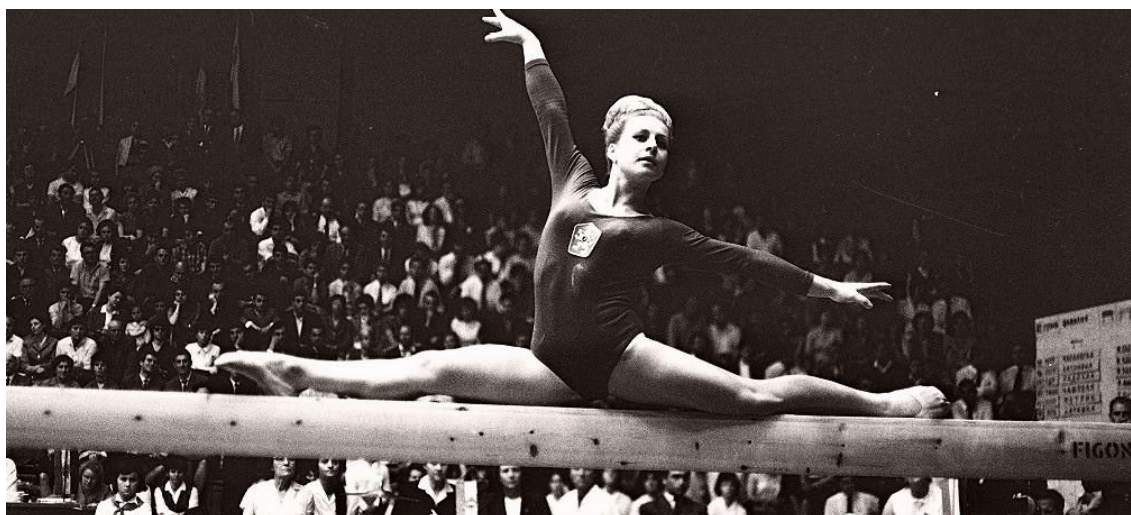


Obrázek 2: prof. PhDr. Miroslav Tyrš, Zdroje:
https://encyklopedie.brna.cz/home-mmb/?acc=profil_osobnosti&load=3849

Největších úspěchů ve sportovní gymnastice zaznamenala naše země díky gymnastce Věře Čáslavské, která vyhrála mnoho evropských a světových titulů. Na Olympijských hrách získala 7 zlatých medailí (Libra, 1971).



Obrázek 3: Věra Čáslavská, Zdroje: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/zlate-zavody-very-caslavske-pripomente-si-jeji-nejvetsi-uspechy-v-dobovych-zaznamech_201608311221_pjadrnny



Obrázek 4: Věra Čáslavská, Zdroje: <https://www.olympijskytym.cz/article/ve-veku-74-let-zemrela-sedminasobna-olympijska-vitezka-vera-caslavska-2>

Skopová a Zítko (2006) rozdělují gymnastiku na dvě hlavní skupiny podle charakteru obsahu a účelu cvičení na gymnastické sporty a druhy gymnastiky. I když se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem prolínají a ovlivňují.

Gymnastické sporty:

- sportovní gymnastika,
- moderní gymnastika,
- sportovní akrobacie,
- skoky na trampolíně,
- sportovní aerobik,
- TeamGym,
- aerobik fitness družstva,
- akrobatický rokenrol,
- fitness jednotlivců,
- estetická skupinová gymnastika.

Druhy gymnastiky, které nemají soutěžní charakter:

- základní gymnastika,
- rytmičká gymnastika,
- aerobik.

2.2 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika je individuální sport, kde cvičenci předvádějí švihové a silové gymnastické prvky na koberci nebo na nářadích. Tento sport vyžaduje vysokou míru kloubní pohyblivosti, obratnosti a síly. Na olympijských hrách se objevila gymnastika jako samostatná disciplína již v roce 1896 a program žen od roku 1928 (Janoušek, 1971). Mezi mnoha výhodami v tomto sportu patří přizpůsobení vyplývající z anaerobních, silových a flexibilních výzev (Sands, 1999). Gymnastky potřebují dynamickou rovnováhu a proprioreceptivní schopnosti k provádění dovedností na všech čtyřech soutěžních disciplínách. (Science of gymnastics journal, 2023)

Soutěže jsou rozděleny do tří základních skupin: jednotlivá nářadí, víceboj družstev, víceboj jednotlivců. Závody na nářadí se dělí u mužů do šesti disciplín: prostná, přeskok, kůň na šíř, kruhy, bradla a hrazda. Obsahem sportovní gymnastiky žen jsou cvičení prostná, která jsou vlastně kombinací pohybu akrobatických cviků a moderní gymnastiky. Cvičení na kladině, kam převážně přecházejí cvičební vazby a tvary z prostných, cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí, která jsou u začátečnic kombinovaná se cvičením na hrazdě, kruzích v klidu i hupu a cvičení v přeskoku (Janoušek, 1971).

Podobně jako v jiných sportech můžeme soutěže ve sportovní gymnastice rozdělit na mezinárodní soutěže (olympijské hry, mistrovství světa, mistrovství Evropy apod.), na národní mistrovské soutěže (mistrovství a přebory České republiky) a národní nemistrovské soutěže (memoriály, přebory krajů apod.) (Křištofič a kol., 2009).

Základem akrobatického cvičení a cvičení na nářadí je koordinace pohybů celého těla a jeho částí v závislosti na pohyblivosti kloubních spojení, na síle zapojených svalových soustav i na vnitřní bioenergetické kapacitě organismu člověka. Ta ovlivňuje předpoklady cvičence nejen ke koordinované pohybové akci, ale i ke schopnosti vzdorovat únavě, zvláště při opakování pohybových činností nebo při delším trvání (Svatoň a kol., 1997).

2.3 Gymnastika v hodinách tělesné výchovy

Gymnastika je jedno z hlavních sportovních odvětví, které má nezastupitelný vliv na rozvoj tělesné zdatnosti a na rozvoj pohybové gramotnosti dětí a mládeže. V hodinách tělesné výchovy by měla být gymnastika zařazena převážně v zimním období, a to v rozsahu dva až tři měsíce. Obsah předpokládaného pohybového programu vychází ze standartního vybavení školní tělocvičny gymnastickým nářadím a náčiním, jako jsou žebřiny, švihadla, lavičky, hrazda, přeskokové nářadí, žíněnky a jiné (Hrabinec a kol., 2017).

Hlavní koncept gymnastiky vyjadřuje její filozofie „4F“. Organizace a příprava gymnastického programu by měla žákům přinášet (fun) zábavu, rozvíjet a udržovat jejich (fitness) zdatnost, vytvářet dobré pohybové (fundamentals) základy a přispívat ke kladným mezilidským vztahům – přátelství (friendship) (Hrabinec a kol., 2017).

Při správném provádění rozvíjí gymnastika koordinace, pohyblivost, obratnost, sílu a orientaci v prostoru. V těchto hodinách se upevňují pozitivní vztahy v kolektivu třídy, a to prostřednictvím vzájemné dopomoci, společné přípravy nářadí, pozorování spolužáka a kooperace žáků (Miklánková, 2013).

Na co nesmíme zapomenout v hodinách tělesné výchovy

„Podle zákona § 29 Zákona číslo 561/2004 Sbírky o předškolním, základní, středním, vyšším odborném vzdělávání a jiném vzdělávání (Školský zákon) škola zodpovídá za bezpečnost a zdraví žáků či studentů v průběhu vyučování. Metodický pokyn MŠMT ČR č. j. 37 014/2005-25 vymezuje pravidla pro tělesnou výchovu ve školách (Miklánková, s. 25, 2013)“.

Do zvláštních pravidel při některých činnostech patří:

1. Pedagog nepovolí, aby se žák bez odložení nebo bez zabezpečení proti možnosti zranění a zachycení ozdobných a jiných pro činnost nebezpečných či nevhodných předmětů účastnil příslušné činnosti.
2. Žáci mají cvičební úbor a obuv podle pokynů učitele, který dodržování požadavku kontroluje (Miklánková, 2013).

Podle rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia, s účinností od 1. září 2022, by studenti víceletých gymnázií v učivu tělesné výchovy měli v rámci gymnastiky zvládat cvičení akrobacie, přeskoky, cvičení na nářadí, které není blíže specifikováno a cvičení s náčiním.

Gymnastika spolu s ostatními sporty, jako je atletika, nebo sportovní hry je zařazena do činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Jako očekávané výstupy žák provádí:

- *Provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů,*
- *Zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení,*
- *Posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně,*
- *Respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících“ (MŠMT, str. 60, 2022).*

2.4 Pravidla ve sportovní gymnastice

V následující kapitole si krátce představíme pravidla sportovní gymnastiky. Studenti ve školách by měly vědět, co vše je spojeno s gymnastickým cvičením. Např. to, že hodnocení prvků v gymnastice je v souladu s pravidly gymnastiky a esteticko – koordinačním cvičením.

Sportovní gymnastika, jak už bylo uvedeno, prošla historickým vývojem. Ve víceboji žen se ustanovily čtyři disciplíny tedy čtyřboj: přeskok, bradla, kladina a prostná. U mužů se závodí v šesti disciplínách, v šestiboji: prostná, kůň, kruhy, přeskok, bradla, hrazda. Na závodech se doporučuje provádět pouze prvky bezpečně zvládnuté už na trénincích. Ve sportovní gymnastice se posuzuje jak obtížnost, tak také přesnost provedení. Výkon je bodován dvěma skupinami rozhodčích. Jedna sleduje a zapisuje hodnoty obtížnosti prvků dle daných tabulek uvedených v pravidlech. Druhá skupina hodnotí techniku prvků a sráží body za chybné provedení (Křištofič, 2008; ČASPV, 2000).

Hlavní organizací je Mezinárodní gymnastická federace (FIG Fédération Internationale Gymnastique), která sdružuje odborné komise jednotlivých gymnastických sportů. V FIG jsou začleněny sportovní gymnastika (mužů a žen), moderní gymnastika, skoky na trampolíně, gymnastický aerobik, akrobatická gymnastika, parkour a gymnastika pro všechny. V naší práci se budeme věnovat základům sportovní gymnastiky určené pro školní vzdělávání (ČASPV, 2000).

Nejvyššími mezinárodními gymnastickými soutěžemi jsou OH, MS a ME, které mají různá pravidla týkající se závodů družstev a jednotlivců (Křištofič, 2008).



Obrázek 5: Logo České gymnastické federace, Zdroje: <https://www.gymfed.cz/1146-novy-web-cgf.html>

2.5 Bezpečnost v hodinách tělesné výchovy

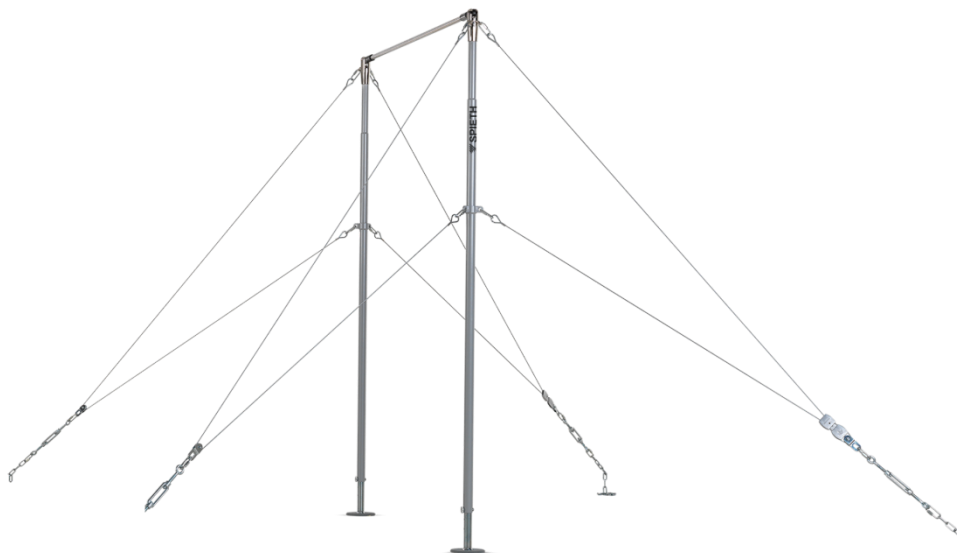
Jeden z hlavních úkolů tělesné výchovy je získat, posílit a uchovat zdraví jedince i celé společnosti. Paradoxem je, že během sportu a v hodinách tělesné výchovy dochází často k poškození zdraví v jakékoliv míře (Libra, 1971).

Úrazovost v základní gymnastice:

Mezi nejvíce nebezpečné gymnastické disciplíny u mužů patří hrazda, na druhém místě jsou prostná, a dále bradla a kruhy. U žen jsou na prvním místě prostná a následuje kladina, přeskoky, bradla (Libra, 1971).

Při sportovní gymnastice hrozí nejvíce poranění svalů, šlach, kloubních pouzder a vazů. Často se jedná o podvrtnutí, vykloubení, zlomeniny, natažení svalů a šlach. U žen převažují zranění dolních končetin a u mužů naopak horních končetin (Libra, 1971).

Nejčastější příčinou gymnastických poranění bývají pády (např. uklouznutí, nechycení, zakopnutí o nářadí, či žíněnku), špatné doskoky, nárazy různých částí těla na nářadí, smyk těla nebo pouze jeho části po nářadí či po podlaze (Libra, 1971).



Obrázek 6: Mužská hrazda, Zdroje: <https://kocian-sport.cz/sportovni-gymnastika/hrazdy/hrazda-spieth>

Příčiny úrazů

1. Osobní faktor – nejčastější příčina úrazů všeobecně. Tyto úrazy mají zásadní příčinu v nedostatečné funkční připravenosti, nepříznivý stav kondice, aktuální zdravotní stav, psychická nebo fyzická připravenost vůbec, či v charakterových vlastnostech a tělesných dispozicích (Libra, 1971).
2. Sociální faktor – samotná příčina v tomto faktoru bývá ve většině případů v druhé osobě. Druhá osoba může být jak spolucvičenec, tak pedagog tělesné výchovy, nebo trenér gymnastiky. Spolucvičenec bohužel může zavinit úraz tím, že sám bude mít problém s osobním faktorem, například v nedostatečné funkční připravenosti. Nejvíce se můžeme v praxi setkat s úrazem během přípravy nebo úklidu náradí, při záchraně a dopomoci nebo při nepozornosti v průběhu cvičení (vběhnutí do dráhy pohybu). Proto by všichni žáci měli dobře vědět, kde se během necvičení pohybovat, aby nenarušili cvičení někoho jiného. Bohužel i pedagog může zapříčinit úraz cvičence, ale i sebe samého. Většinou tyto chyby pochází z nízké odborné a technické připravenosti, z nedostatečné pedagogické připravenosti, nebo z nepříznivého aktuálního stavu (Libra, 1971).



Obrázek 7: Larisa Latyninová, Zdroje: <http://www.sportovnilisty.cz/larisa-latyninova-hvezda-sovetske-gymnastiky-2/>

2.6 Záchrana a pomoc v gymnastice

„Důležitou součástí při cvičení gymnastiky je záchrana a pomoc.

Záchranou rozumíme aktivní zajištění cvičence před možným úrazem, v začátcích nácviku může cvičitel díky pomoci ulehčit provedení cviku.“ (Hájková, 2008).

Záchrana a pomoc se nedají brát za stejné pojmy, ale mají úzkou podobnost. Mají několik společných rysů. Každý cvičitel by měl zvládnout určitou záchranu a pomoc, neboť je to v jeho kompetencích. Jak záchrana, tak pomoc je prováděna v přímém i nepřímém kontaktu se cvičencem, aby bylo zabráněno případnému úrazu (Libra, 1971).

Dopomoc a záchrana je samozřejmě obtížnější, čím je cvičební plán těžší. Důležité je, aby nedošlo k žádnému úrazu, a proto je nezbytné, aby trenér nebo učitel naprosto dokonale znal techniku cviku. Abychom dosáhly správné záchrany a pomoci, musíme se jí naučit pomocí systematického cviku. Každý jednotlivý prvek má v gymnastice svou specifickou formu záchrany a pomoci, proto je tedy důležité všechny formy záchrany a pomoci ovládat.

Při hodinách tělesné výchovy je potřebné, aby učitel zapojil do poskytování záchrany a pomoci i ostatní žáky, přičemž by si vytvářeli jejich správný stereotyp provádění (Gájer & Rovná, 1962).

2.6.1 Dopomoc

Dopomoc by měla v první řadě usnadnit cvičenci nácvik tvaru, kdy si o něm vytvoří správnou představu a současně získá kinestetické a dynamické informace potřebné k jeho provedení, čímž celý proces urychluje (Mazurová & Fejtek, 1986).

Dopomoc rozlišujeme na přímou a nepřímou. Přímá je charakterizována přímým kontaktem se cvičencem. Učitel dopomáhá cvičenci především v hlavní fázi cviku. Postrčení, zdvihnutí, podržení, podepření, dotek aj. (Miklánková, 2013). Nejdříve začínáme ze stádia nácviku a poté pomoc vychází ze správné techniky cviku. Podle charakteru prvku je vedena pomoc. Nejčastěji ke zvětšení nebo zmenšení rychlosti, která může vést až k blokování. Dále fixace, podržení v určité poloze atd. Při přímé

dopomoci se musíme řídit danými pravidly. Přímou dopomoc poskytujeme vždy u nových prvků, u cviků po delší přestávce a u chybných návyků. Musí být přiměřená k danému cviku.

Cvičenec musí vnímat svoji iniciativu, nesmí být unaven a vysílen. Dopomoc musí být provedena v pravý okamžik. Pokud to není zapotřebí, tak není nutné dopomoc provádět při provedení celého cviku.

Nepřímá dopomoc nám usnadňuje nácvik prvků bez přímého fyzického kontaktu. Řadí se sem různá nářadí nebo pomůcky, které nám pomohou ke správnému provedení. Například šikmá plocha při nácviku výmyku nebo zavěšený předmět na nácvik odrazu atd. Do nepřímé dopomoci patří verbální a neverbální signály. Přímá i nepřímá dopomoc v podstatě ulehčuje a urychluje nácvik. Napomáhá k rychlejšímu pochopení a pozitivně přispívá při překonávání strachu z jednotlivých cvičebních tvarů (Libra, 1971).

Příklady nepřímé dopomoci:

- „Šikmá plocha při nácviku kotoulu vzad,
- zvýšená plocha při nácviku přemetu,
- zvýšená a postupné snižování plochy při nácviku salta,
- šikmá plocha při nácviku výmyku,
- užití žíněnky při nácviku kotoulu vzad,
- naklonění nářadí při nácviku základních metů na koni našíř,
- zavěšení předmětu (míč) při nácviku odrazu“ (Libra, s. 202, 1971).



Obrázek 8: Velký klín, Zdroje: <https://eshop.jipast.cz/velky-klín-educ-gym---rozmery-160x100x584cm>

2.6.2. Záchrana

Záchranu stejně jako pomoc dělíme na přímou a nepřímou. Přímá záchrana se vyznačuje ve fyzickém zásahu učitele, pokud je v technice cviku nějaká chyba. V různých faktorech se rozlišuje povaha cviku, na tom, jak má být veden hmat a dohmat a také jaký je směr pohybu. Vše navíc ovlivňují ještě fyziologické parametry obou zúčastněných při záchraně jako je výška, váha a věk. Při záchraně je potřeba vědět, jak je cvičenec zdatný. O všech prováděných prvcích musí zachránce předem vědět. Nejdůležitější však je správná technika záchrany. Učitel či jiný zachránce musí vědět, jak správně a v jaký moment záchranu provést. Záchrana se nevede pouze k bezpečnosti při cvičení, ale také k psychické podpoře cvičenců. Při nepřímé záchraně používáme různé pomůcky jako jsou lanče, dopadové či větší žíněnky, nebo švihadla.

Součástí bezpečnosti je sebezáchrana. Jde o zabránění možnému úrazu samotnou akcí cvičícího. Závisí na rychlé reakci a šikovnosti cvičence. Jde o zabránění pádu například jeho zpomalením (Libra, 1971).



Obrázek 9: Dopadová plocha, Zdroje: <https://eshop.jipast.cz/dopadova-plocha--zinenka---rozmary-300x200x40cm>

2.7 Výběr gymnastických cviků

Na středních školách by gymnastika neměla být opomenuta v jakémkoliv ročníku. Jak celková gymnastika, tak výběr cviků učitelem, by měly být přizpůsobeny určitým rozdílům mezi studenty, jako je například pohlaví, váha nebo i výška. Spousta chlapců na střední škole tak proto nikdy necvičila na kladině, protože jsou cviky na kladině brány pouze jako prvky pro děvčata. Ze svých vlastních zkušeností naopak vím, že chlapci jsou občas více nadšeni ze cvičení na kladině, než děvčata. Stačí jim se jen po kladině projít, zkusit si některé rovnovážné prvky nebo seskok.

Výběry cviků, které budou zkoumány, mají svůj důvod. Od prvků, které by žáci měli na středních školách zvládat po úspěšně zvládnuté tělesné výchově na základní škole, až k prvkům, které nejsou až tak moc oblíbené.



Obrázek 10: Kladina soutěžní, Zdroje: <https://eshop.jipast.cz/kladina-soutezni---delka-5m>

2.8 Akrobacie

Akrobatická cvičení řadíme k základům gymnastiky. Význam spatřujeme ve velkém množství akrobatických cvičení, a tedy i možnosti výběru podle výkonnosti a věku. Stimulují celou šíři pohybových schopností a jsou kořenem pro celou oblast sportovní gymnastiky. Gymnastická průprava je základem i pro jiná sportovní odvětví (Hájková, 2008).

Akrobatická cvičení obsahují cvičební tvary prováděné většinou bez náradí, ale mohou být i s náradím např. s pružným můstkem. Jednou z hlavních výhod akrobacie je její malá náročnost na vybavení a zařízení cvičebního prostoru. Převážnou část tvarů je možné provádět na zemi (různé rovnovážné stoje, přemety, cvičení v podporu, cvičení ve dvojicích apod.), na žíněnkách nebo na trávniku. Z tohoto důvodu bývá akrobacie důležitou součástí cvičebních hodin v nezařízených tělocvičnách, na letních táborech a na hřištích (Petr, 1962).

Tato cvičení se často vyznačují přetáčivými pohyby různým směrem kolem některé osy těla. Proto jsou mnohdy zastoupena taková cvičení, při nichž je cvičenec hlavou dolů (kotouly, stoje na ruce, přemety). Během těchto cvičení dochází k častému či úplnému přetočení těla. Přetáčení je buď nepřetržité, kdy je cvičenec neustále v kontaktu s podložkou (kotouly), částečně přerušené (přemety) nebo bez dotyku. V akrobacii se dále setkáváme s rovnovážnými cviky a výkony, které vyžadují velkou kloubní pohyblivost (Petr, 1962).

Pravidelně prováděná akrobatická cvičení upevňují vazivový a kloubní systém kloubů zápěstních, kyčelních, kolenních a hlezenních. Výzkumy ukazují, že kosterní systém u akrobatů se přizpůsobuje zvýšené námaze. Kostí se stávají pevnějšími, odolnějšími proti úrazům (Petr, 1962).

2.8.1 Přemet stranou

Při přemetu stranou je výchozí poloha stoj přednožný levou. Po dostatečném odrazu levou nohou následuje dohmat stejné ruky, co nejdále nejprve levou a poté pravou rukou. Odraz rukama, které dohmatávají v úrovni ramen je nejprve levou a poté pravou. V rovině stoje na rukou jsou nohy v maximálním roznožení. Dopad nohama začíná pravá noha a dokončuje levá (Hájková 1998).

Metodika nácviku:

Při správném nácviku přemetu stranou bychom nejdříve měli začít zpevňovací, podporovou a vzporovou průpravou. Následuje nácvik přes lavičku s pokrčením dolních i horních končetin (kdy můžeme využít tzv. „medvídka“), zde lze poskytovat přímou pomoc přidržením za boky. Po medvídku zařazujeme „motýlka“, což je stejný nácvik přes lavičku akorát s natažením horních i dolních končetin. Po těchto dvou cvičích zařazujeme nácvik dle určitých značek – můžeme použít otisky rukou a nohou, které rozestavíme nejprve do oblouku a poté je narovnááme až do úplné přímky. Další věc, která může usnadnit následný přemet stranou je z nějaké nakloněné plochy, např. z molitanového můstku, pokud molitanový můstek chybí, stačí klasický můstek, přes který dáme žíněnku. Po úspěšném zdaření přemetu stranou z nakloněné plochy, přichází řada na přemet stranou s dopomocí, záchranou a následně samotný prvek zvládnutý pouze od samotného jedince.

Dopomoc:

Při přímé dopomoci u přemetu stranou stojí učitel vždy za zády cvičence, aby nedošlo k jeho úrazu. Dopomoc provádíme se zkříženými rukama za pas cvičence. Cvičence uchopíme za boky tak, že pokud cvičenec dělá přemet stranou na levou nohu, dáváme pravou ruku na levý bok a levou ruku na pravý bok, kdy při zkřížení dochází k tomu, že levá ruka je nad pravou rukou. Pokud chceme poskytovat nepřímou dopomoc, postačí nám k tomu nakloněná rovina, která se dá vytvořit pomocí molitanového můstku, nebo odrazového, který je překryt měkkou žíněnkou.



Obrázek 11: Dopomoc u přemetu stranou, Zdroje: Vlastní



Obrázek 12: Nepřímá dopomoc u přemetu stranou, Zdroje: Vlastní

Záchrana:

Přímá záchrana se provádí při včasném uchopení dítěte, či podepřením při případném pádu. Nepřímá záchrana je zajištěna pomocí žíněnek různých tvarů a velikostí (Libra 1971).

Nejčastější chyby studentů:

- Obavy z provedení samotného cviku vedou k nedostatečnému odrazu nohou, kdy se trup ani dolní končetiny nikdy nedostanou do správné vertikální polohy.
- Veliké podsazení v bocích, kdy se studenti nedokážou dostat do správné roviny při stoji na ruce.
- Další chyba se týká dopadu. Většinou děti dopadají do dřepu, protože mají malý odraz ruky, která by se měla podložky dotýkat jako poslední (Hájková, 2008).

2.9 Přeskok

Přeskok je jednou z disciplín víceboje jak pro muže, tak ženy. Je brán jako základní učivo gymnastiky. Pro odraz používáme trampolínu či můstek a jako přeskokové nářadí švédskou bednu, kozu a v krajních případech i koně. Pro menší děti volíme můstek, ale pro střední školy se dá volit i trampolína, která je koordinačně náročnější. Přeskok se skládá z několika fází: rozběhu, náskoku na můstek a odrazu. První letová fáze, dohmat a odraz rukama, druhá letová fáze a doskok (Hájková 2008).

Skoky můžeme rozdělit na přímé a převratové. Mezi přímé skoky patří hlavně roznožka, skrčka a schylka. U převratových skoků tělo prochází stojem na ruce, a dochází k přetočení o 360 stupňů a více. K převratovým skokům řadíme rondát a přemet (ČASPV, 2000; Hájková, 2008; Křištofič, 2008).

Na základních školách se spíše setkáme se skrčkou a roznožkou a jinak tomu není ani na středních školách. Většina studentů má např. chuť si vyzkoušet rondát a přemet, ale případný učitel neví, jak má poskytovat záchranu u těchto těžších prvků. Pokud se nám děti například stále bojí zkusit jak skrčku, tak roznožku, lze jako lehkou pomoc použít molitanové bedny, či různé jiné přeskokové nářadí, z kterého nejde strach pro studenty.



Obrázek 13: Přeskok, Zdroje: Vlastní

2.9.1 Roznožka

Roznožka se řadí mezi základní typy přeskoků. Lze ji provést se zášvihem, ale také bez. Důraz je kladen na sílu odrazu a velikost roznožení při přechodu přes náradí. Po odrazu z můstku je tělo mírně prohnuto při prvním kontaktu s náčiním. Spolu s následným odrazem paží, dochází k roznožení dolních končetin. Velikost roznožení je dána typem náradí, rozběhem a dispozicí cvičence. Při doskoku dochází ke snožení a následnému podřepu (ČASPV, 2000; Hájková, 2008; Křištofič, 2008).

Metodika nácviku:

Před každým cvikem na přeskoku bychom měli začínat u odrazové, doskokové a přeskokové přípravě. Pokračujeme lehčím naučením, kam si správně položit nohy při roznožce. Opakujeme odrazy z můstku či trampolínky s roznožením dolních končetin, kdy se snažíme dohmátnout na přeskokové náradí se záchranou. Abychom přispěli k pozdějšímu rozběhu, nejdříve nacvičujeme skok z lavičky na odrazový můstek a cvičenec předvádí roznožku s dopomocí. Pokračujeme přes nácvik s chůzí po lavičce až k běhu na lavičce s následným skokem roznožky stále s dopomocí. Pokud dítě již strach nemá, lavičku dáme pryč a dítě může zkusit s klasickým rozběhem roznožku s dopomocí, poté roznožku se záchranou, a nakonec roznožku samotnou.

Dopomoc a záchrana:

Dopomoc i záchrana se dává čelem k cvičícímu. Nikdy ne z boku, abychom zamezili zranění v podobě kopnutí od studenta. V okamžiku dohmatu cvičitel uchopí cvičence za paže, co nejbližší k ramenům. A pomáhá při přechodu přes náradí. Zde dochází k přechodu z dopomoci na záchranu. Při doskoku je potřeba udělat krok nebo dva vzad podle potřeby, aby vyučující nepřekážel cvičícímu při dopadu (Hájková 2008).



Obrázek 14: Dopomoc u roznožky, Zdroje: Vlastní

Nejčastější chyby studentů:

- Mezi nejčastější chyby snad u každého cviku a roznožkou nevyjímaje je strach. Pokud si student už před samotným rozběhem řekne, že to nezvládne, je to velká chyba. Rozběh je pomalý a není dynamický, což vede ke špatnému odrazu a v některých chvílích končí buď pádem za náradí nebo ještě před ním. V takových chvílích je třeba studenta slovně podpořit. Pokud slova nepomohou, můžeme zmenšit vzdálenost mezi můstkem a náradím, nebo pokud to jde, můžeme např. švédskou bednu sundat o jeden díl níž, aby se žák cítil bezpečněji. Nechceme, aby se v žákově hlavě vytvořil tzv. blok, který by mohl pozdější další cviky znepříjemnit a znemožnit tak jejich zvládnutí.
- Na středních školách by žáci neměli mít problém s odrazem snožmo, ale přesto někteří kvůli strachu problém mají a odrazí se z jedné nohy. Častá chyba je i to, že žáci nenaskakují na můstek uprostřed a tím si zmírňují následující odraz.
- Při roznožce je velká chyba i pokrčení dolních končetin, které zabraňují hladkému přeskočení náradí a nepředpažení rukou.
- Doskok, který je nejčastěji proveden špatně by měl být do mírného pokrčení nohou, abychom dosáhli stability a trup se nám tolik nepředkláněl.

2.9.2 Skrčka

Skrčka patří mezi základní způsoby přeskoku. Může být prováděna bez zášvihů nebo těžším způsobem se zášvihem. Důraz je kladen na sílu odrazu a plynulý přechod přes nářadí ve sporu, nohy skrčmo přednožmo. Odraz paží by měl být proveden tak, aby zvedl trup nad do hmatovou plochu, a tak mohl vytvořit prostor pro nohy. Při doskoku dochází k dopnutí nohou a narovnání těla (Křištofič, 2008).

Metodika nácviku:

Stejně jako u roznožky by v první řadě mělo docházet k odrazové, doskokové a přeskokové přípravě. Pokračování se vede v opakovaných odrazech se skrčením dolních končetin s dohmatem na nářadí se záchranou. Před skrčkou je dobré potrénovat náskok a seskok na přeskokové nářadí. Začíná se skokem z lavičky na můstek do náskoku do vzporu dřepmo a seskoku s dopomocí a záchranou. Pokračuje se to stejné s chůzí na lavičce a poté se přidává i běh na lavičce. Pokud jsme si jisti, zda student nohy provleče, zkusíme skrčku s dopomocí, poté se záchranou a následně ji cvičenec předvádí sám.

Dopomoc a záchrana:

Dopomoc i záchrana u skrčky je prováděna dle uvedené literatury dvěma způsoby. První způsob, který je nejčastěji prováděn, je ten, že cvičitel stojí vedle nářadí a uchopí cvičence za paži jednou nebo oběma rukama co nejbližší u ramene. Snaží se mu pomoci při celém přechodu přes nářadí. Druhý způsob je prováděn podobně jako u roznožky. Cvičitel stojí za nářadím a uchopuje cvičence za obě paže co nejbližší u ramen a posouvá se s ním směrem vzad podle potřeby (ČASPV, 2000; Hájková, 2008; Křištofič, 2008). Dle mého názoru je lepší první způsob, pokud mám na obou stranách 2 zachránce, student má menší strach.

Nejčastější chyby žáků:

- Přeskok má velkou nevýhodu právě v tom, že spousta studentů se bojí. Proto stejně jako u roznožky je nejčastější problém dítěte strach. Ať je to strach z můstku, z odrazu anebo ze samotného náradí, měli bychom se vždy snažit dítě slovně podpořit nebo přiblížit k sobě můstek a náradí.
- Stejně jako u roznožky se děti velice často špatně odráží z můstku. Buď se odráží mimo anebo nedostatečně, že skrčka se jim díky jejímu většímu odrazu rukou špatně vykonává.
- Co se týká doskoku, s tím je problém skoro vždy. Nejčastěji při skrčce nechávají studenti ruce v zapažení, a to jim brání k úspěšnému dokončení prvku. Ztrácí tím stabilitu a předklání se.
- Typická chyba u skrčky je, že žák nedostatečně skrčí nohy při přeskoku a dopadne na kolena na náradí. Závěr dopadu na kolena může také vycházet z malého odrazu nebo z pocitu strachu (Hájková, 2008).



Obrázek 15: Dopomoc u skrčky, Zdroje: Vlastní

2.10 Hrazda

Cvičení na hrazdě vyžaduje velkou obratnost k ovládní charakteristického přetáčivého a kyvadlového pohybu, jehož zvládnutí v praxi znamená respektování a využití základních fyzikálních sil (odstředivé síly, setrvačnosti a zemské přitažlivosti) (Kolektiv 1971).

2.10.1 Výmyk

„Výmyk je pohyb celého těla, kterým se z visu můžeme dostat do podpory na hrazdě. Charakteristickým znakem je, že tento přechod se děje nohama napřed“ (Hájková, str. 49, 1998).

Metodika nácviku:

Při správném provedení výmyku nejprve závisí opět na podporové a vzporové průpravě, abychom se nám studenti ve vzporu udrželi na rukách. Můžeme nechat děti ručkovat ve vzporu na hrazdě, popřípadě můžou ručkovat např. na kladině, nebo na zvýšené ploše, kde nedosáhnou nohama na zem. Pro větší výdrž můžeme žáky nechat viset na hrazdě s pokrčenými rukama v nadhmatu, či podhmatu. Nácvik výmyku začínáme na snížené hrazdě, která může sahat k ramenům. Poté pokračujeme na hrazdě k bradě s nakloněnou plochou, pro lepší odraz. Poté nacvičujeme výmyk ze země se záchranou a dopomocí.

Záchrana a dopomoc:

Přímou dopomoc poskytujeme jednou rukou za zápěstí cvičence, aby nespádl a druhou rukou můžeme pomoci za zadní stranu stehna. Záchranu poskytujeme včasným uchopením či podepřením cvičence při případném pádu.

Nejčastější chyby žáků:

- Špatné uchopení žerdi, hrazda musí být při výmyku vždy držena nadhmatem se správným umístěním palce.
- Pokud se jedná o švihový výmyk, tak lze za chybu předpokládat špatné nebo nedostatečné švihnutí švihové nohy.
- Při správném uchopení žerdi i při správném švihnutí dělají studenti chyby, které se týkají polohy těla. Boky se hned po švihnutí nohou umísťují k hrazdě, aby nedošlo k natažení rukou.
- Další důležitá chyba je poloha rukou, ruce se nesmí natáhnout, jinak dojde k pádu, protože studenti nemají sílu to utáhnout i s nataženýma rukama.
- Nedostatečný vzpor na rukou na žerdi, pozice tzv. „želvy“, kdy studenti mají ramena nahoře, tlačí si žerď do dlaní a hlavu mají předsunutou.



Obrázek 17: Dopomoc u výmyku, Zdroje: Vlastní



Obrázek 16: Nepřímá dopomoc u výmyku, Zdroje: Vlastní

2.10.2 Toč vzad

Toč vzad je otáčivý pohyb celého těla kolem osy náhradí. Kolem hrazdy.

Metodika nácviku:

Než začneme učit studenty toč vzad, měly by úspěšně zvládat výmyk. Pokud se tomu tak děje začínáme před točem vzad opět zpevňovacími cvičeními. Nacvičujeme odkmih od hrazdy s dopomocí, kde si studenti pomáhají nohama. Nohy musí být u sebe a propnuté. Dále zkoušíme odkmih pouze se záchranou. Jako nepřímá záchrana zde může postačit švihadlo, které je omotané kolem hrazdy, do kterého si student sedne. Následuje už toč vzad s dopomocí, se záchranou a následný samotný toč vzad.

Dopomoc a záchrana:

Během přímé dopomoci stojí vyučující před hrazdou. Dopomoc nám začíná při samotném odkmihu, kdy studentovi pomůžeme rukou. Jedna ruka zachránce drží studentovo zápěstí, abychom měli studenta stále pod kontrolou a druhá ruka pomáhá na zadní straně stehen k rotaci. Po dokončené rotaci přehmátneme ze zápěstí na záloktí a druhou rukou stabilizujeme přední stranu stehen ke konečné poloze.

Nejčastější chyby žáků:

- Špatný úchop žerdi, někteří studenti jsou zvyklí z toče jízdmo, že si mají dát ruce do podhmatu, bohužel u toče vzad tomu tak není.
- Nedostatečné zpevnění, kdy se záda prohnou a tělo padá dolů.
- Tělo při celé rotaci musí být co nejbližší tyči, jakékoliv vychýlení způsobí zpomalení a odtažení od tyče vede k pádu.
- Pokrčené nohy, které kolikrát nejsou úplně u sebe.
- Pokrčené ruce, které zabraňují lepší rotaci.



Obrázek 19: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní



Obrázek 18: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní



Obrázek 21: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní



Obrázek 20: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní

3 Cíl práce

Hlavním cílem práce je aktuální využití záchrany a dopomoci ve vybraných prvcích sportovní gymnastiky na střední škole.

3.1 Dílčí úkoly

1. Na základě literární rešerše vypracovat teoretická východiska práce.
2. Vybrat vhodnou školu.
3. Vytvořit dotazník a rozeslat studentům.
4. Pravidelně pozorovat vybrané hodiny tělesné výchovy.
5. Analyzovat dotazníky.
6. Zpracovat výsledky práce a stanovit doporučení pro následující praxi.

3.2 Problémové otázky

1. Mají studenti vlivem nedostatečného využití gymnastických náradí větší obavy při zařazení cvičení na náradí do hodiny tělesné výchovy?
2. Jaká je aktuální úroveň záchrany a dopomoci na vybrané střední škole a ovlivňuje strach z gymnastických cvičení na náradí?
3. Jsou jednotlivá cvičení řádně vysvětlena případně názorně předvedena a ovlivní kvalitnější záchrana a dopomoc obavy ze cvičení na náradí?
4. Zasnívají učitelé studenty do pravidel bezpečnosti včetně záchrany a dopomoci při cvičení na náradí?

4 Metody práce

Metody práce pomáhají ke zpracování výzkumného materiálu. Ve výzkumné práci byly zvoleny dvě základní metody: pozorování a dotazník.

4.1 Pozorování

Pozorování je cílevědomé a uvědomělé vnímání skutečnosti. Základem jsou jasné a jednoznačné otázky s přesným naplánovaným pozorováním. Mezi negativa patří náročnost na čas a vytrvalost. Dále přítomnost pozorovatele může ovlivnit výsledek výzkumu. Nesmíme zapomínat ani na objektivitu (Pelikán, 1998).

Pozorování můžeme rozdělit do několika etap:

- 1) Přesné vymezení cíle
- 2) Analýza zkoumaných jevů
- 3) Strategie záznamu pozorovaného jevu
- 4) Zjištění poznatků (Pelikán, 1998).

4.2 Dotazník

Dotazování patří mezi nejčastější způsob získávání dat při průzkumech. Umožňuje sběr požadovaných dat od všech dotazovaných stejným způsobem. Shromažďování údajů má charakter komunikace mezi lidmi, při které je třeba dotázanému sdělit otázky a jeho odpovědi zaznamenat. Jedná se tedy o komunikaci mezi tazatelem a respondentem (Pecáková a kol., 1998).

Nejběžnější způsoby sběru údajů jsou:

- vyplnění písemných dotazníků
- dotazování formou předčítání otázek, na které respondent odpovídá – osobně, telefonicky
- sběr dat pomocí PC – internetové stránky, elektronická pošta

Základem dotazníku či rozhovoru jsou otázky, jejichž odpovědi je nutné zpracovat (Pecáková, 1998).

4.3 Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 1: Charakterizovaný soubor, Zdroje: Vlastní

POHLAVÍ	VĚK	VÁHA	VÝŠKA	BMI
Ženy	17,65 ± 1,2	60,33 ± 7,84	166,60 ± 4,02	21,68 ± 2,36
Muži	18,13 ± 1,04	76,47 ± 10,14	180,47 ± 6,00	23,42 ± 2,12

Dotazník byl rozdán celkově 150 studentům. Bohužel návratnost dotazníků byla pouze 70 respondentů. 40 respondentů byla děvčata ve věku $17,65 \pm 1,2$. Chlapců bylo 30 ve věku $18,13 \pm 1,04$. Před podáním dotazníků byl u 3 studentů proveden pretest, kterým byla ověřena vhodnost a jasné zadání otázek v dotazníku.

Výzkum byl prováděn na jedné ze středních škol ve Středočeském kraji. Školu jsem si pečlivě vybrala na základě toho, že zde probíhá výuka gymnastiky velice precizně, neboť jedna učitelka tělesné výchovy je bývala gymnastka, a tak zařazuje pravidelně gymnastiku do hodin tělesné výchovy a klade na ní velký důraz. Celé pozorování začalo v říjnu roku 2022, kdy jsem pravidelně navštěvovala vybrané hodiny tělesné výchovy. Měla jsem možnost pracovat s 10 učiteli tělesné výchovy. U některých učitelů bylo vidět, že záchranu a dopomoc u gymnastických cvičení zvládají a gymnastiku chtějí zařazovat častěji anebo ji vyučují jako samostatný předmět. Bohužel se našli i tací, kteří gymnastiku nemají oblíbenou a na jejich výuce to bylo vidět.

Domníváme se, že kvalita záchrany a dopomoci je nejen v gymnastice důležitou součástí výuky, jednak proto, aby zabránila strachu ze cvičení, ale zejména proto, aby zajistila bezpečnost, případně snížila možnost zranění.

5 Získané výsledky z výzkumu (pozorování)

5.1 Akrobacie - Přemet stranou

Nejčastější chyby při záchrane a dopomoci:

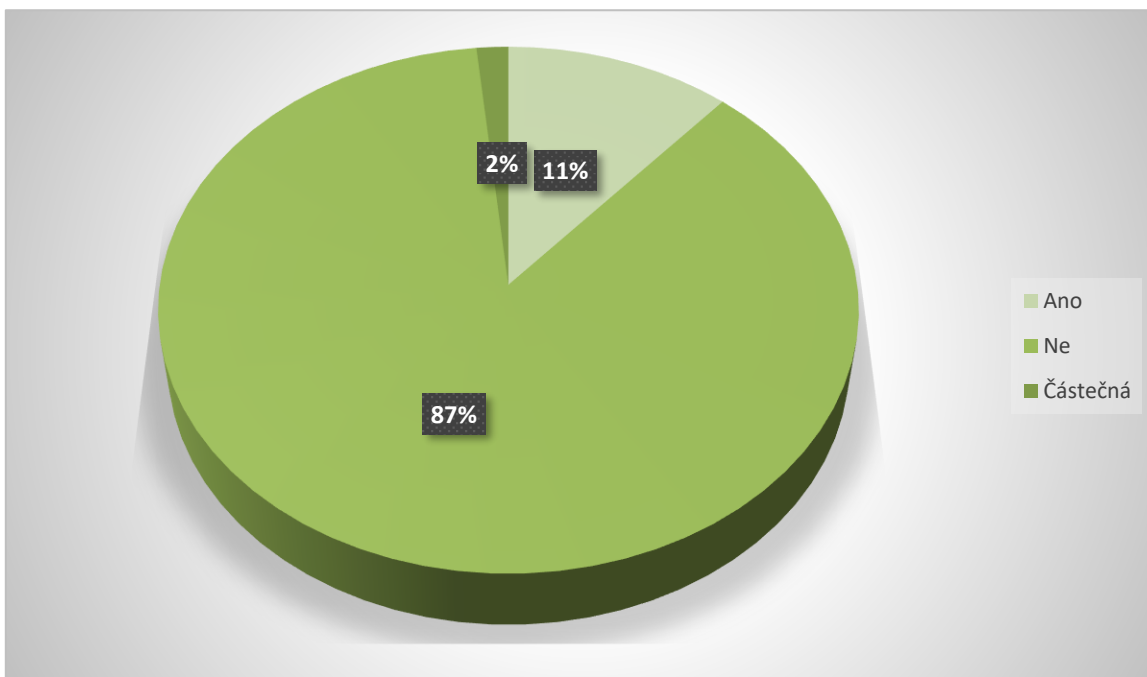
- Mezi nejčastější chyby při dopomoci patřilo to, že žákům nebyla poskytnuta žádná dopomoc ani záchrana.
- V některých případech, které byli na hraně s pádem byla poskytnuta pouze nepřímá záchrana v podobě větších žíněnek na obou stranách cvičence.
- Ojedinele se objevila dopomoc, který byla prováděna za končetiny, kde učitel uprostřed přemetu stranou studenta chytl za nohy a ukazoval, jak mají být roznožené.
- V pár případech se stalo, že učitel chtěl dopomoc poskytnout, ale student byl natolik rychlý, že učitel nestihl studenta ani chytit.
- Pro přemet stranou je důležitá průprava ve formě stoje na rukou, která nebyla provedena ani jednou.

Způsoby hodnocení:

ANO - Záchrana a dopomoc byla provedena správně a bez chyb,

NE - záchrana a dopomoc nebyla provedena vůbec,

ČÁSTEČNÁ - záchrana a dopomoc zde proběhla pouze částečně nebo provedení nebylo odpovídající.



Graf 1: Záchrana a pomoc při přemetu stranou, Zdroje: Vlastní

U přemetu stranou je záchrana a pomoc velice náročná. Pouze však 11 % učitelů dokázalo záchranu a pomoc provést správně. 2 % učitelů se o ní pokoušelo alespoň částečně a 87 % neprovedlo žádnou, ani ve formě postavení se vedle studenta. Studenti měli strach natáhnout dolní končetiny a učitelé jim bohužel nedokázali vysvětlit, jak je mají správně natáhnout.

5.2 Přeskok - Roznožka

Nejčastější chyby při záchraně a dopomoci:

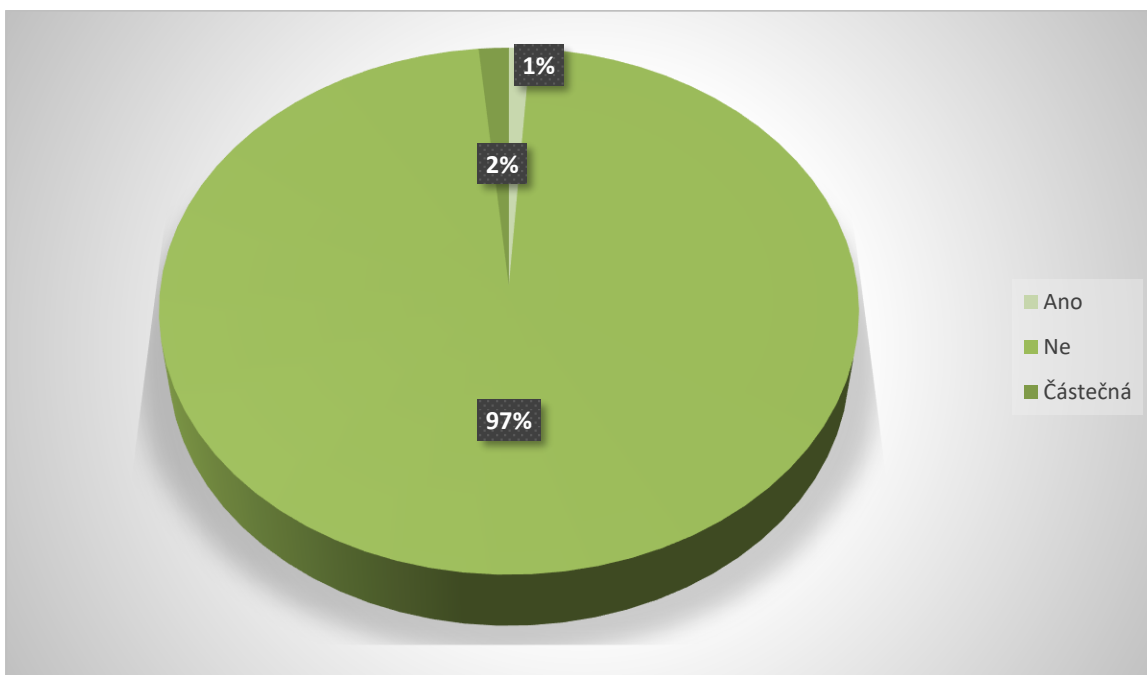
- Pouze v jednom případě jsem se setkala s přímou dopomocí z boku, kde byla poskytnuta pouze kvůli přítomnému strachu studentky, který nešel napravit.
- Setkala jsem se ale s poznatky studentů, že se bojí, že to dělat nechtějí. Čekala jsem, že učitel poskytne alespoň formální dopomoc v podobě slovní motivace, ale nestalo se tak.
- Ve spoustě případech byl přeskokový můstek tak blízko švédské bedně, až studenti za bednou přepadávali a zbytečně padali.
- Potencionální záchranu jsem neviděla, učitelé se obávali přímého kontaktu se studenty, a proto raději dopomoc ani záchranu neposkytují.

Způsoby hodnocení:

ANO – Záchrana a dopomoc byla provedena správně a bez chyb,

Ne – záchrana a dopomoc nebyla provedena vůbec,

ČÁSTEČNÁ – záchrana a dopomoc zde proběhla pouze částečně nebo provedení nebylo odpovídající.



Graf 2: Záchrana a pomoc při roznožce, Zdroje: Vlastní

Roznožka patří k nejjednodušším druhům přeskoků. Předpokládá se, že by tento prvek studenti měli mít zvládnutý z minulých let vzdělávání, a proto se i učitelé domnívají, že pomoc a záchranu studenti nepotřebují. 97 % učitelů neprovedlo záchranu ani pomoc žádnou, postavili se daleko od švédské bedny, a kdyby došlo k náhlému pádu, určitě by mu nemohli zabránit. Pouze 1 % se snažilo o pomoc, i když ze špatného postavení. 2 % učitelů poskytovalo pomoc neúplnou, a ne vždy účinnou.

5.3 Přeskok - Skrčka

Nejčastější chyby při záchraně a dopomoci:

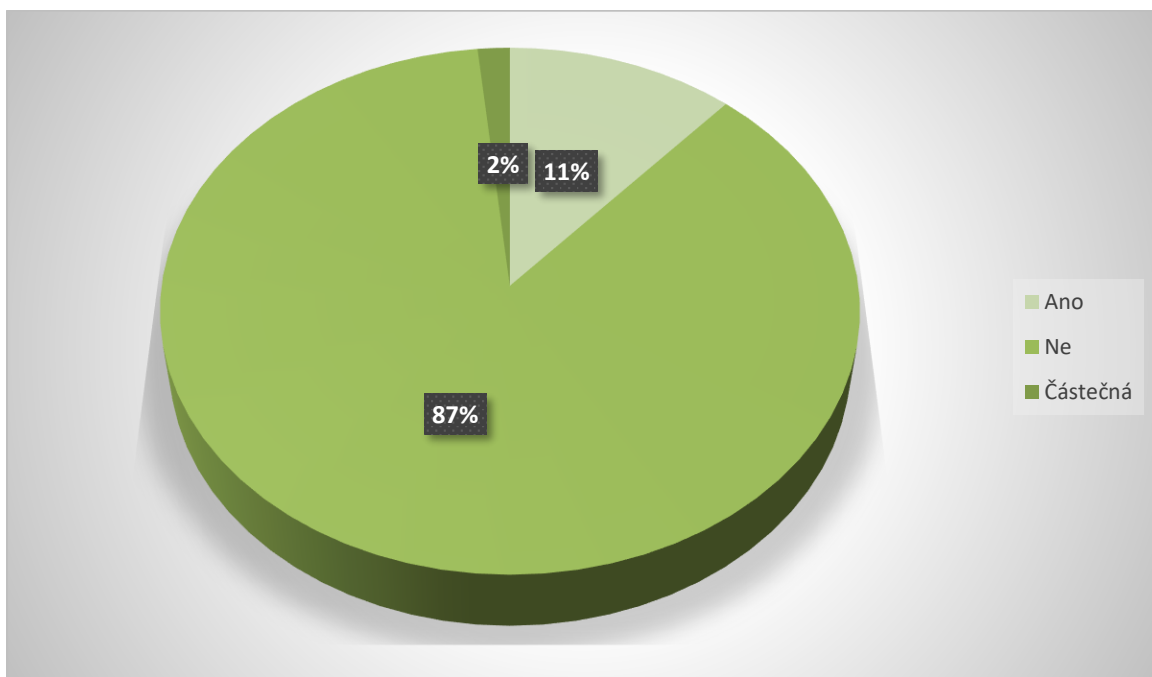
- Nejčastější chyba u skrčky byla podobně jako u roznožky už při samotném úchopu učitele studenta.
- Překvapilo mě, že studenti mají větší strach ze skrčky než z roznožky.
- Prvek nebyl dostatečně studentům ukázán a vysvětlen, kdy se např. studenti nedokázali dostatečně odrazit rukama, aby vytvořili prostor pro ruce a skrčka by se jim dělala snadněji.
- Za velkou chybu ze stran učitele, byl nepřiměřeně upravený doskok, aby i ti studenti, kteří skákali z trampolíny a ne z odrazového můstku, měli pocit, že doskakují bezpečněji.
- Za další chybu beru i to, že učitelé nevysvětlili polohu a práci paží po odrazu. Mnoho studentů nechalo po odrazu zapaženo, a tak docházelo ke zbytečným pádům kvůli nepřiměřenému záklonu trupu.

Způsoby hodnocení:

ANO - Záchrana a dopomoc byla provedena správně a bez chyb,

NE - záchrana a dopomoc nebyla provedena žádná,

ČÁSTEČNÁ - záchrana a dopomoc zde proběhla pouze částečně nebo provedení nebylo odpovídající.



Graf 3: Záchrana a pomoc při skrčce, Zdroj: Vlastní

U skrčky jsem čekala lepší výsledky než u roznožky. Skrčka je pro učitele, kteří by měli zvládat kompletní záchranu a pomoc při jakémkoliv prvku snazší než roznožka. Nemají strach, že by je student kopnul. Je s podivem, že 87 % učitelů záchranu ani pomoc vůbec neprovádělo, i přesto že se jedná o poměrně nebezpečné nářadí, kde může dojít snadno k pádu a úrazu. 11 % učitelů provedlo záchranu i pomoc správně, ať už při úchopu, nebo při slovní motivaci žáků. U 2 % byla pomoc částečná, kdy po jednom ošklivém pádu a zranění studentky, byl zajištěn bezpečnější doskok.

5.3 Hrazda - Výmyk

Nejčastější chyby při záchraně a dopomoci:

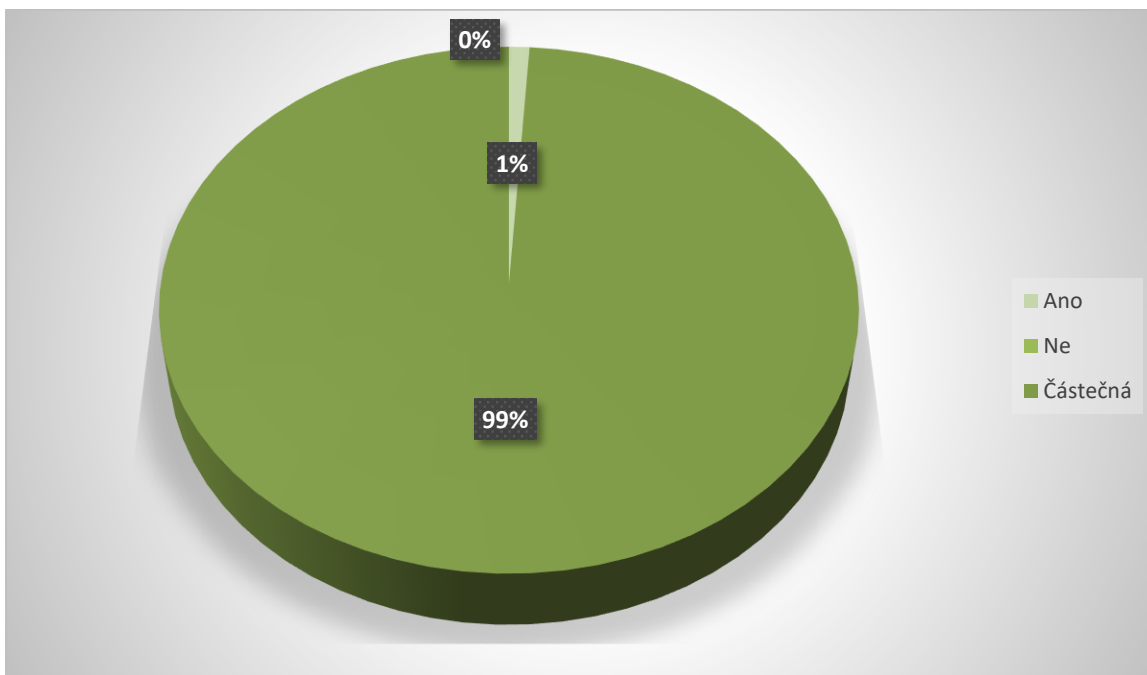
- Očekávala jsem, že nejčastější chybou u výmyku bude špatný úchop tyče, ale na tuto věc si učitelé dávali skvěle pozor.
- V mnoha případech docházelo, k nedostatečnému odrazu nohou nebo nedostatečnému přitažení trupu k tyči. V tomto případě by se skvěle hodila nakloněná plocha, která by výmyk studentům usnadnila.
- Jako nejčastější chybu jsem viděla špatné držení ze strany zachránce. Učitel buď držel jednou rukou za záda a druhou za zadní stranu stehen anebo se snažil oběma rukama za zadní stehno dotlačit studenta na hrazdu.

Způsoby hodnocení:

ANO - Záchrana a dopomoc byla provedena správně bez chyb,

NE - záchrana a dopomoc nebyla provedena žádná,

ČÁSTEČNÁ - záchrana a dopomoc zde proběhla pouze částečně nebo provedení nebylo odpovídající.



Graf 4: Záchrana a dopomoc při výmyku, Zdroj: Vlastní

Výmyk patří k základním prvkům ve cvičení na hrazdě a domnívám se, že při správném vysvětlení, názorné ukázce a metodickém postupu nácviku by ho měl zvládnout každý. Pokud se vyskytne nějaký problém je důležité studenty alespoň podpořit a snažit se vytvořit vhodné podmínky (např. nakloněná rovina) k snazšímu zvládnutí cviku. Co se týče záchrany a dopomoci u výmyku, domnívám se, že by se pedagogové měli více zajímat o metodické postupy, jak z hlediska nácviku, tak z hlediska záchrany a dopomoci. Pouze 1 % učitelů poskytovalo záchranu a dopomoc správně. U většiny učitelů byla záchrana a dopomoc poskytována nedostatečně z hlediska metodiky zejména špatného držení. Studenti sice výmyk provedli, ale kdyby došlo k náhlému pádu, učitelé by mu nedokázali zabránit.

5.4 Hrazda - Toč vzad

Nejčastější chyby při záchraně a dopomoci:

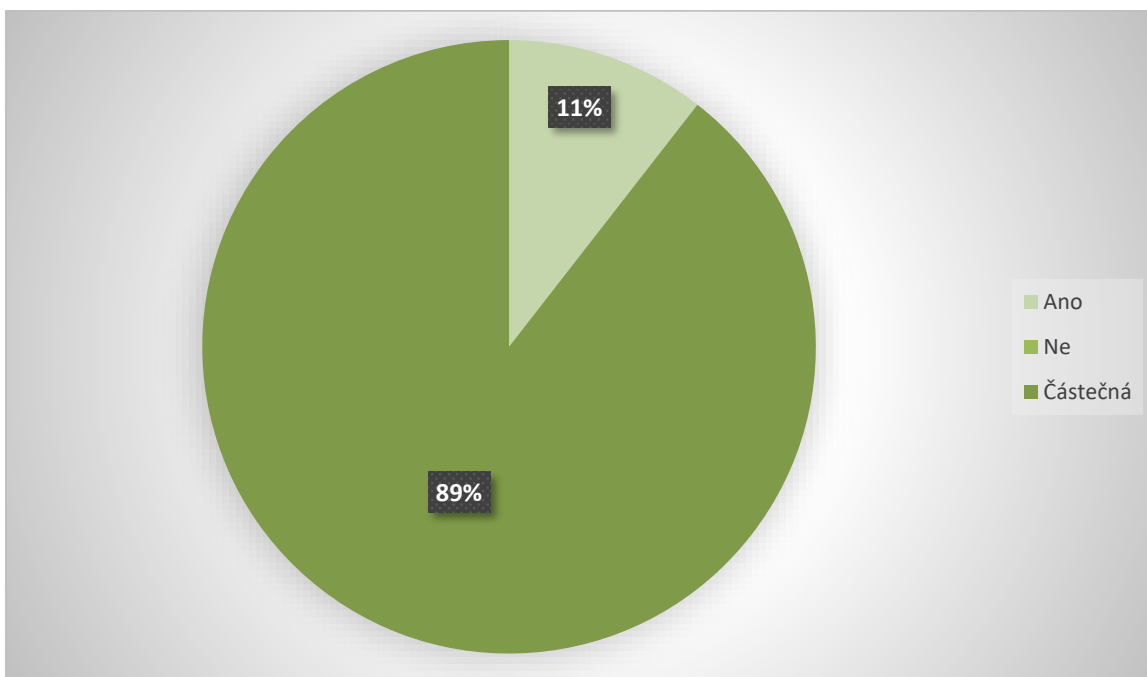
- Nejčastější chyba, která se objevila je úchop rukou. Někteří studenti se domnívají, že úchop je stejný jako u toče jízdmo a drží se podhmatem, což je u toče vzad nežádoucí. Musím ale pochválit všechny učitele, že si na úchop tyče dali veliký pozor, a tak tato chyba byla vždy včas odstraněna.
- Chybou při dopomoci bylo nejčastěji špatné držení studenta. Považuji za naprosto nutné, aby učitelé přesně věděli, kde a jak mají studentům poskytovat účinnou dopomoc.
- Nedostatečné vysvětlení průběhu rotace kolem žerdi a správná pozice paží během rotace.

Způsoby hodnocení záchrany a dopomoci:

ANO – Záchrana a dopomoc byla provedena správně a bez chyb,

NE – záchrana a dopomoc nebyla provedena žádná,

ČÁSTEČNÁ – záchrana a dopomoc zde proběhla pouze částečně nebo provedení nebylo odpovídající.



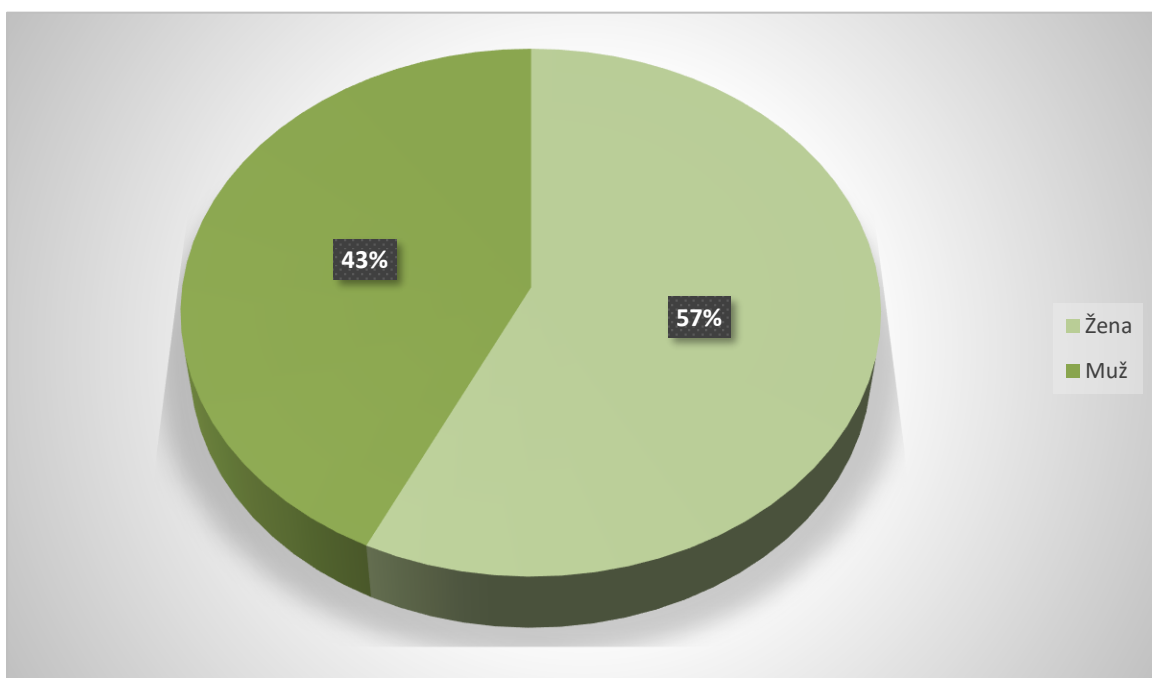
Graf 5: Záchrana a dopomoc při toči vzad, Zdroj: Vlastní

Toč vzad je brán jako těžší prvek na hrazdě, který se moc na středních školách nevyučuje. Já jsem ho ale přesto vybrala, protože na střední škole, kde jsem celý výzkum prováděla dělají studenti ve 3. ročníku gymnastické zkoušky, kde je toč vzad brán jako bonifikační prvek za více bodů. Proto má chuť více studentů ho zkusit. Při toči vzad byla záchrana i dopomoc ve většina případů vedena částečně. Objevily se chyby při dopomoci, ale studenti neměli takový strach zkoušet nové věci. V 11 % případů byla dopomoc od učitelů vedena metodicky správně tak, aby učitel neublížil ani sobě, ani studentovi.

6 Analýza záchrany a dopomoci z pohledu žáků

Pro kompletní zjištění aktuálního stavu záchrany a dopomoci jsem vybrala formu anonymního dotazníku. Před samotným rozesláním dotazníku, jsem vytvořila pretest, abych zjistila, že studenti mým otázkám rozumí a dokážou na ně perfektně odpovědět. Dotazník byl rozeslán pro střední školu, kdy některé obory mají gymnastiku v rámci tělesné výchovy a v některých oborech se gymnastika objevuje jako samostatný předmět. Na střední škole probíhal také výzkum. Dotazník byl rozdán od prvního do čtvrtého ročníku. Provedu celé zhodnocení, kde se například nachází největší chyby v záchrane a dopomoci, nebo jak často jsou určitá nářadí ve výuce využívána. Na závěr budu vést shrnutí a srovnání na základě mého pohledu z hodin a výsledků z dotazníku.

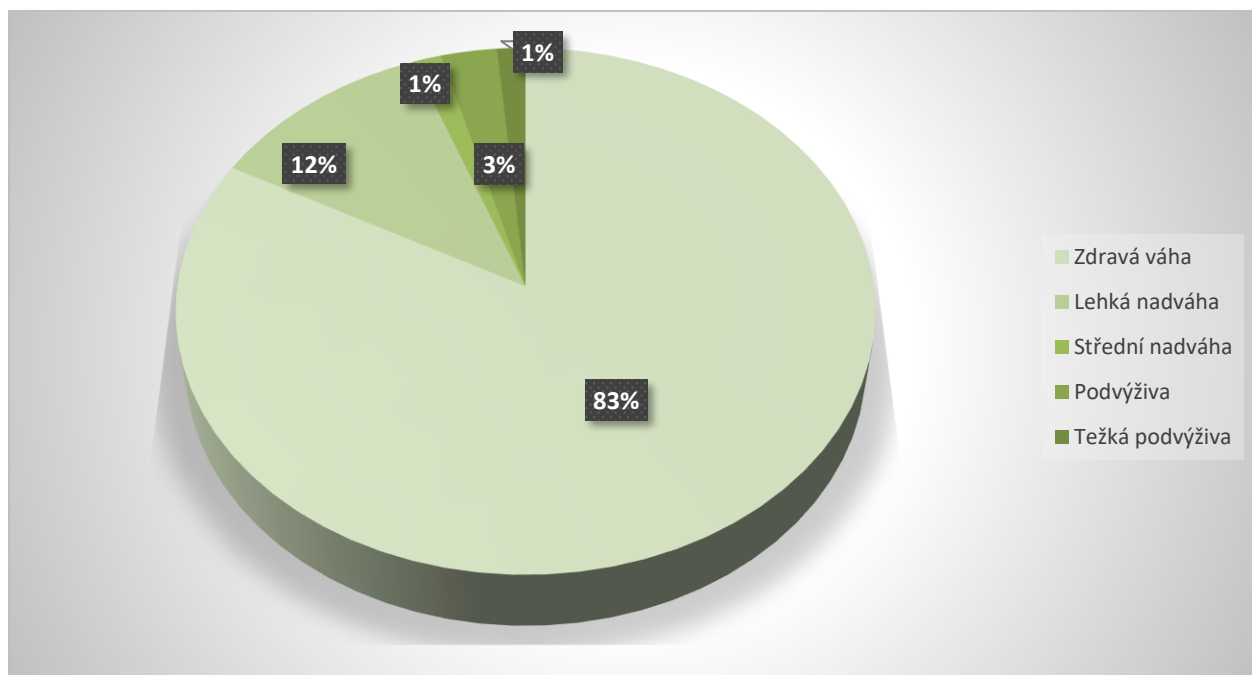
Dotazník řeší několik problémů. Zda je studentům podávána aktivní záchrana a dopomoc, kdo ji provádí a jaké jsou důsledky záchrany. Částečně se zaměříme i na to, zda nějaký student nechce prvek dělat, protože se mu např. stal nějaký úraz.



Graf 6: Otázka č. 1: Pohlaví

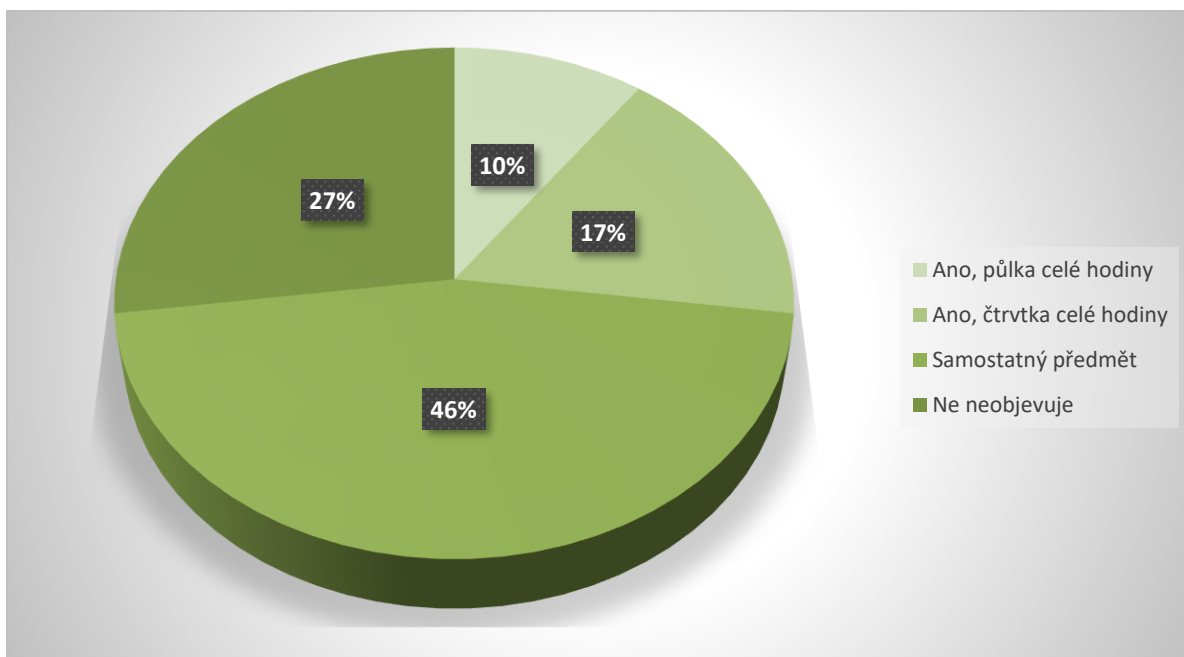
Dotazovaných studentů bylo celkem 150. Vyplněno bylo 70 dotazníků. Z toho vyplnilo dotazník 40 děvčat a 30 chlapců.

Tyto otázky studenti vyplňovali proto, abychom mohli zjistit jejich BMI.



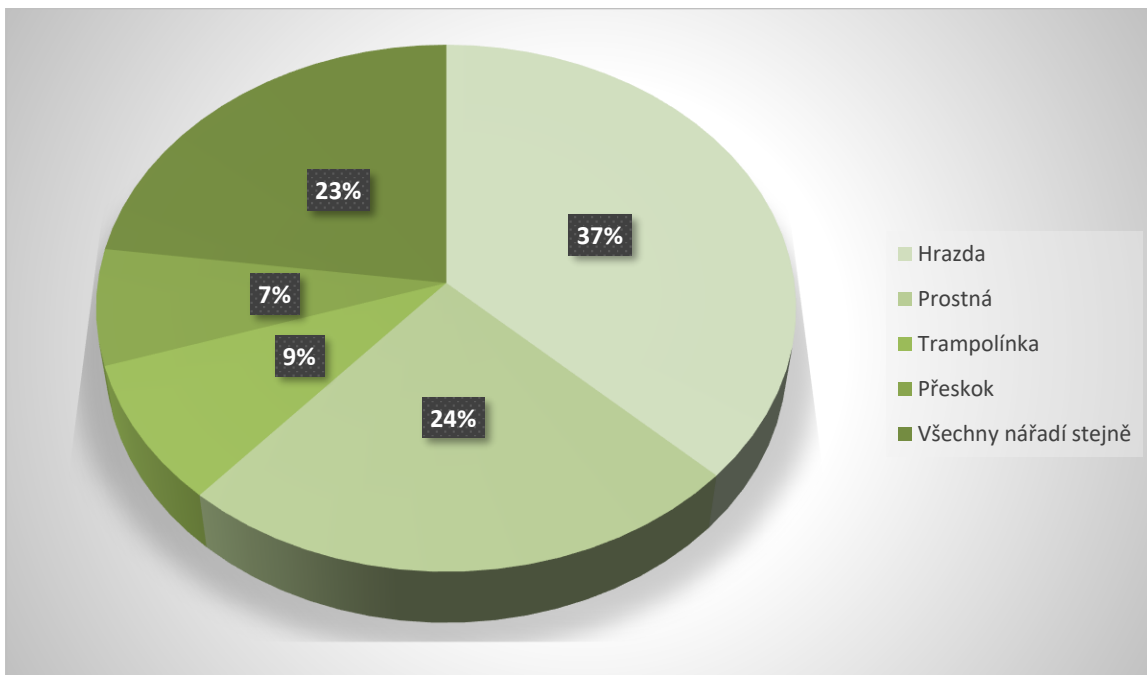
Graf 7: Otázky č. 2, 3, 4: Váha, Výška, Ročník narození

Z dotazníku vyplývá, že 58 dětí ze 70 dotazovaných má ideální váhu. Z 8 studentů, kteří mají lehkou nadváhu je 5 chlapců a 3 děvčata. A 4 děvčata mají podvýživu, těžkou podvýživu a střední nadváhu. Dále jsem zjistila, že průměrná výška u dotázaných chlapců je 180,4 cm a průměrná výška u děvčat je 166,6 cm



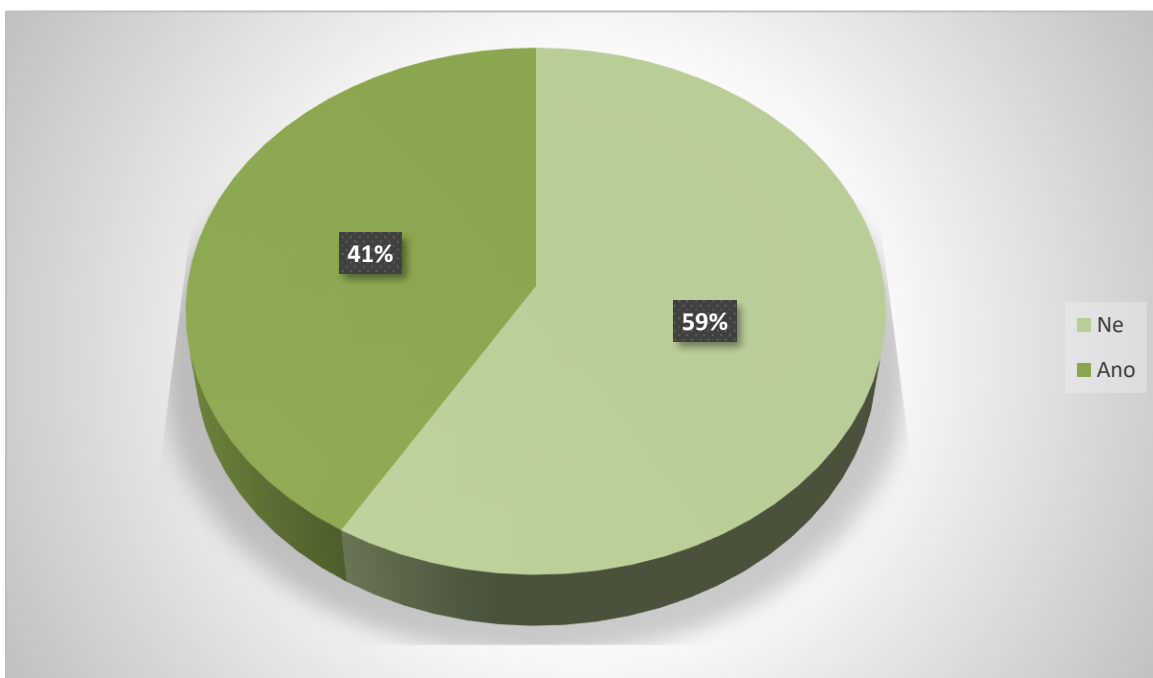
Graf 8: Otázka č. 5: Objevuje se v hodinách TV gymnastika? Pokud ano, jak často.

Ze 70 studentů mi 32 odpovědělo, že mají gymnastiku jako samostatný předmět. 7 studentů si myslí, že gymnastika zabírá půlku veškerých hodin tělesné výchovy. 12 přemýšlí nad čtvrtkou veškerých hodin a 19 studentů tvrdí, že gymnastika se nikdy neobjevila v hodinách TV.

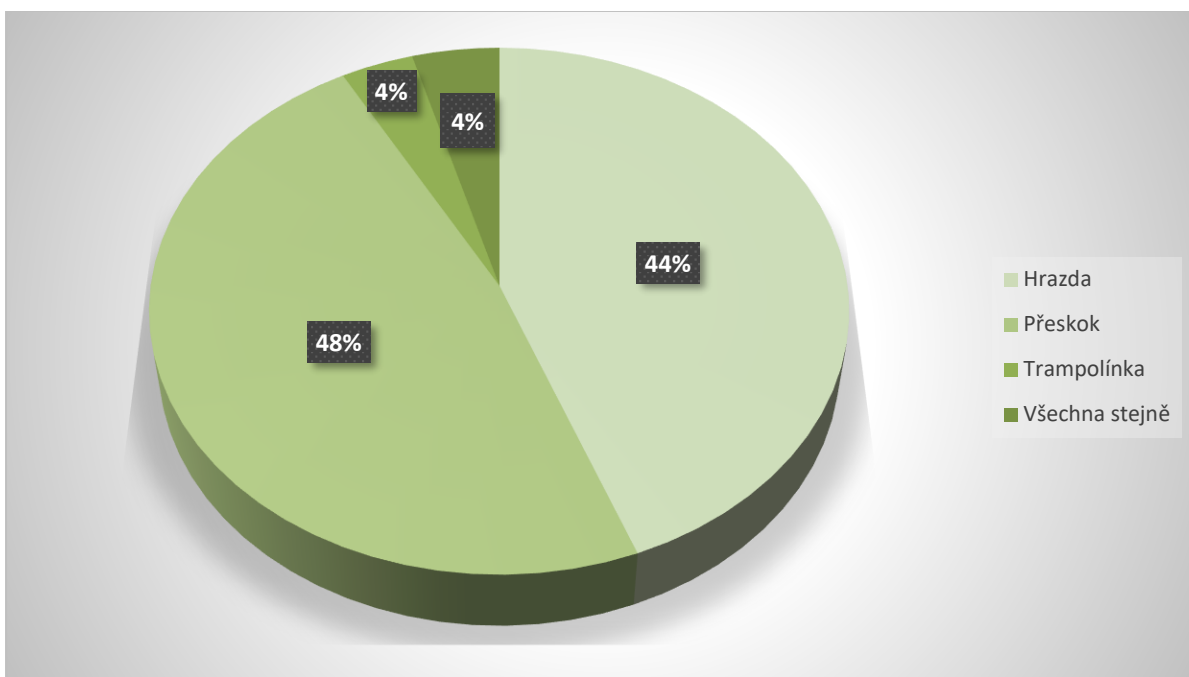


Graf 9: Otázka č. 6: Jaké náradí ze čtyř uvedených nejčastěji využíváte?

Nejčastěji využívané náradí je hrazda, nebo alespoň 26 studentů to tak vidí. Prostná vede hned za hrazdou se 17 hlasy. 16 studentů je přesvědčeno, že 4 uvedené náradí využívají stejně. O přeskoku je přesvědčeno 5 studentů a na trampolínce nejvíce cvičí 6 studentů.



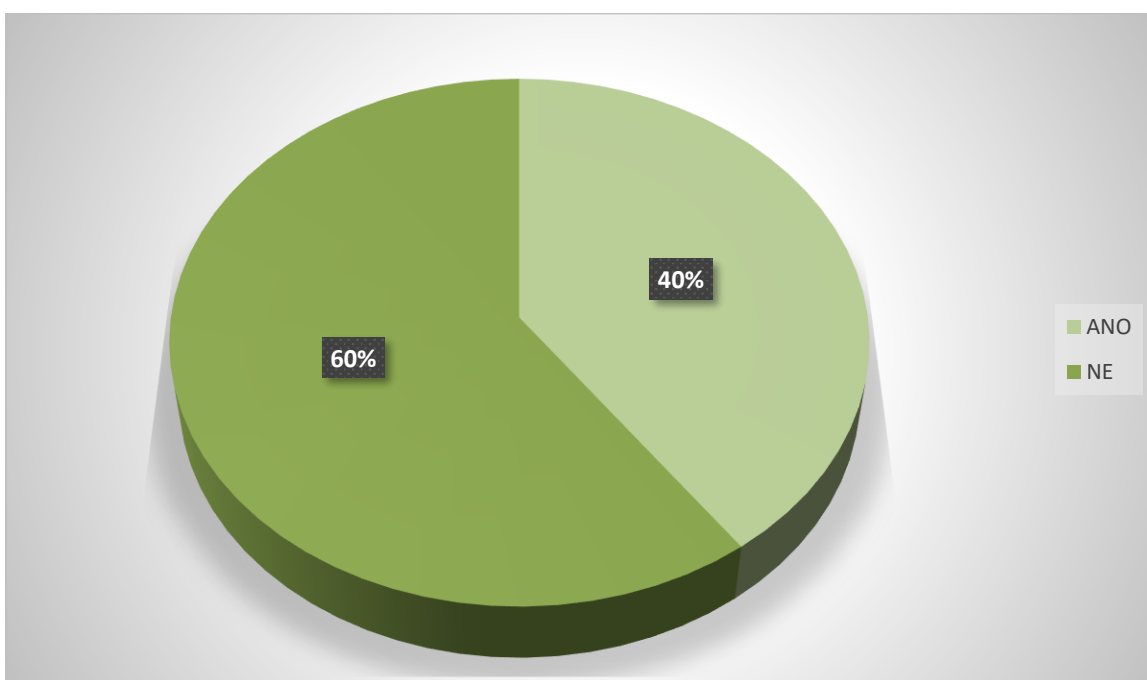
Graf 10: Otázka č. 7: Máte strach ze cvičení na nějakém nářadí?



Graf 11: Otázka č. 7: Pokud máte strach, na jakém nářadí?

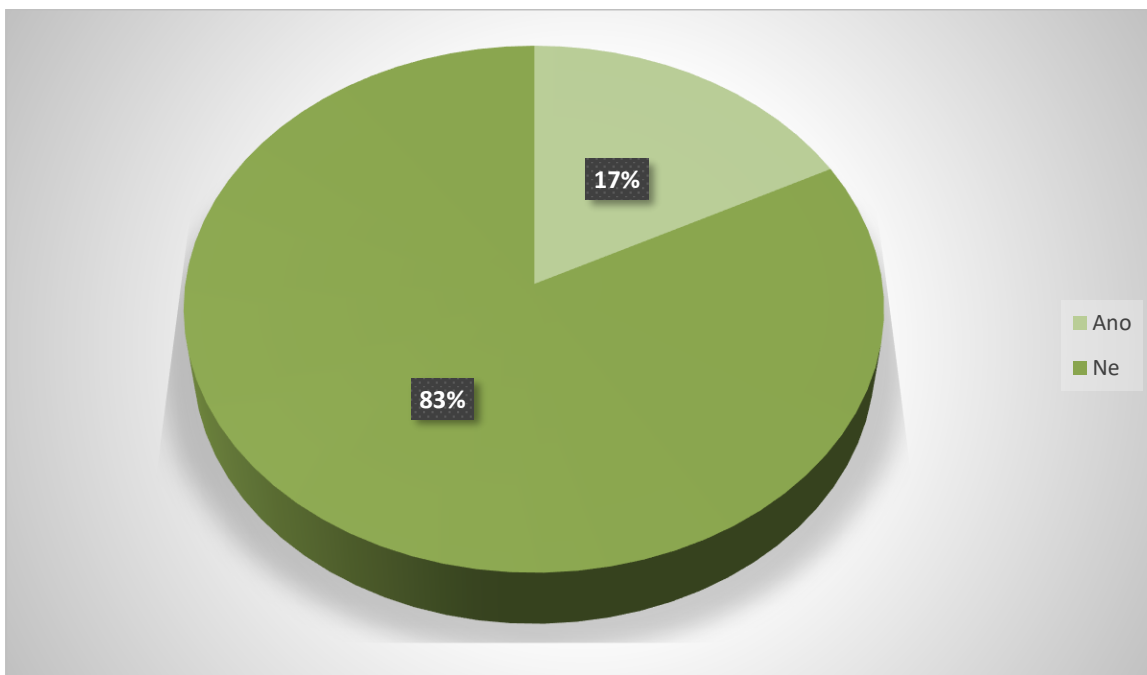
Z grafu číslo 10 je zřejmé, že 29 studentů má strach z nějakého náradí, převažují tam zvláště děvčata, kterých je 25. Zbývajících 41 studentů žádný strach nemá.

Z grafu číslo 11 je dokázáno, že nejvíce mají studenti strach z přeskoků, kde má strach 13 studentů, za přeskokem následuje hrazda, ze které má strach 12 studentů. Strach ze všech náradí mají 3 studenti a pouze jeden student má strach z trampolínky.



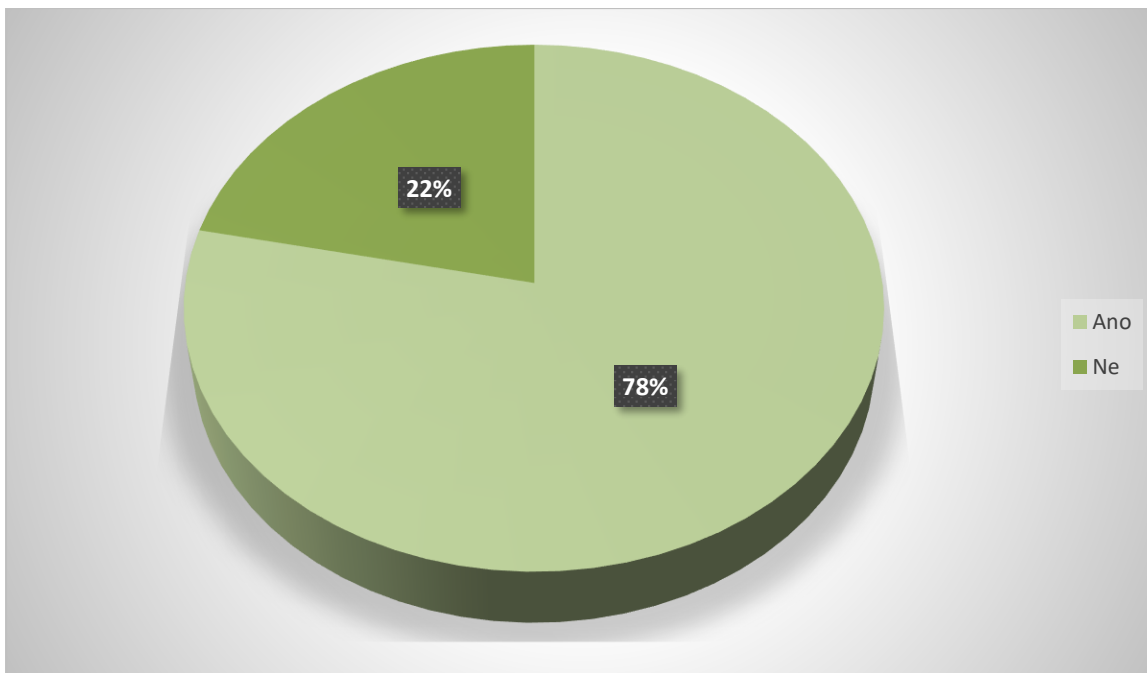
Graf 12: Otázka č. 8: Ovlivňuje váš strach z náradí předešlý pád nebo nějaké zranění?

Z grafu vyplývá, že 28 studentů má strach z náradí, protože se jim v minulosti stal nějaký úraz nebo zranění právě na nějakém z náradí, na kterém se cvičí v gymnastice. 42 studentů ze 70 dotázaných uvádí, že žádné zranění se jim v hodinách tělesné výchovy na gymnastice nestalo.



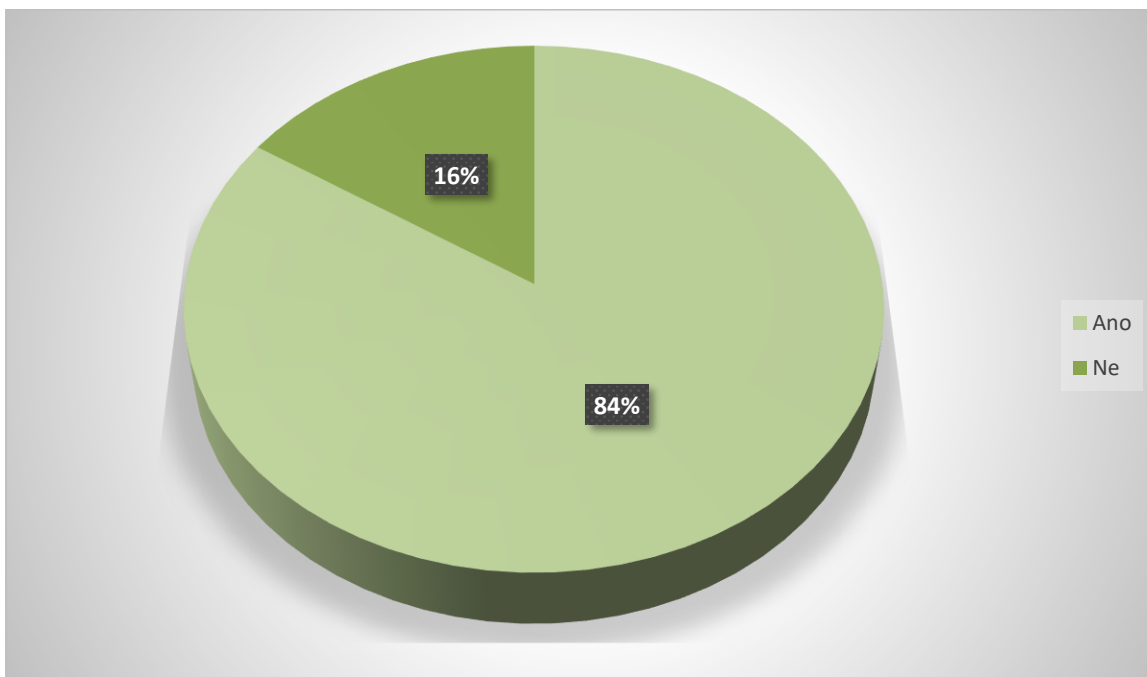
Graf 13: Otázka č. 9: Ovlivňuje váš strach nepřiměřená pomoc a záchrana od učitele?

Díky tomuto grafu můžeme s lehčím přesvědčením říct, že strach z nářadí kvůli nepřiměřené pomoci má z dotázaných studentů pouze 12, po důkladnějším zkoumání zjišťují, že jsou to pouze děvčata. Zbylých 58 žádný strach z toho, že by jim učitel nedokázal dát kvalitní záchranu a pomoc při nějakém prvku nemá.



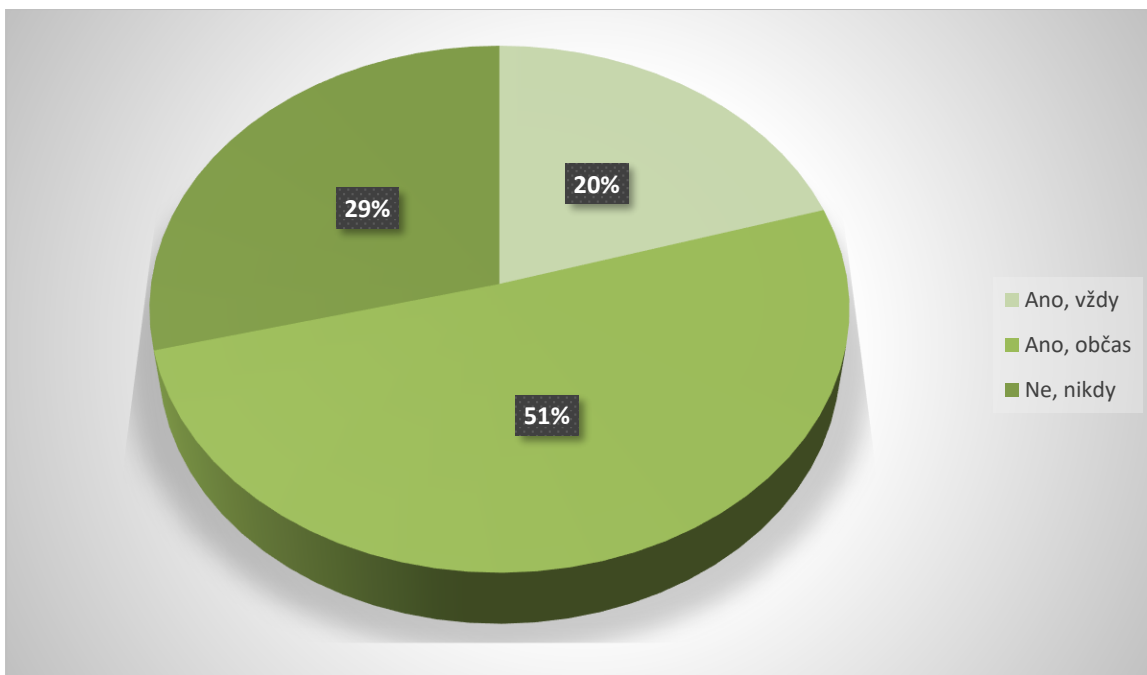
Graf 14: Otázka č. 10: Dopomáhá vám učitel aktivně?

V této otázce, zda studentům dopomáhají učitelé aktivně odpovědělo kladně 55 studentů, zatímco 15 studentů je přesvědčeno, že učitel aktivní záchranu a pomoc nedává. Je možné, že to poté souvisí s otázkou číslo 9, že se studentům zdá pomoc a záchrana nepřiměřená.



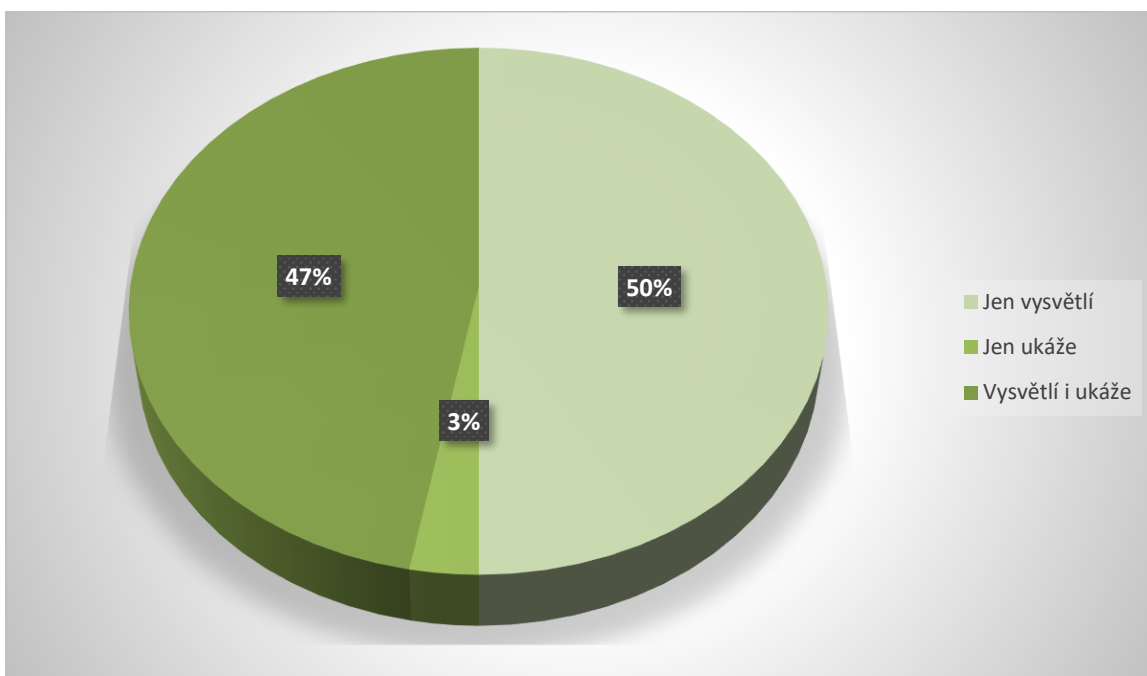
Graf 15: Otázka č. 11: Vidíte známky potenciální záchrany od učitele, nebo učitel pouze stojí vedle nářadí?

K mému překvapení 11 studentů necítí známky potenciální záchrany a má pocit, že učitel pouze stojí u nářadí a necítí z něj bezpečí. Dle mého názoru, co jsem mohla vidět na hodinách, které jsem navštívila, tak skoro vždy se učitel snažil nějakým způsobem alespoň studenta podpořit. 59 studentů odpovědělo, že potenciální známky záchrany na učitelovi vidí a tím pádem mu věří.



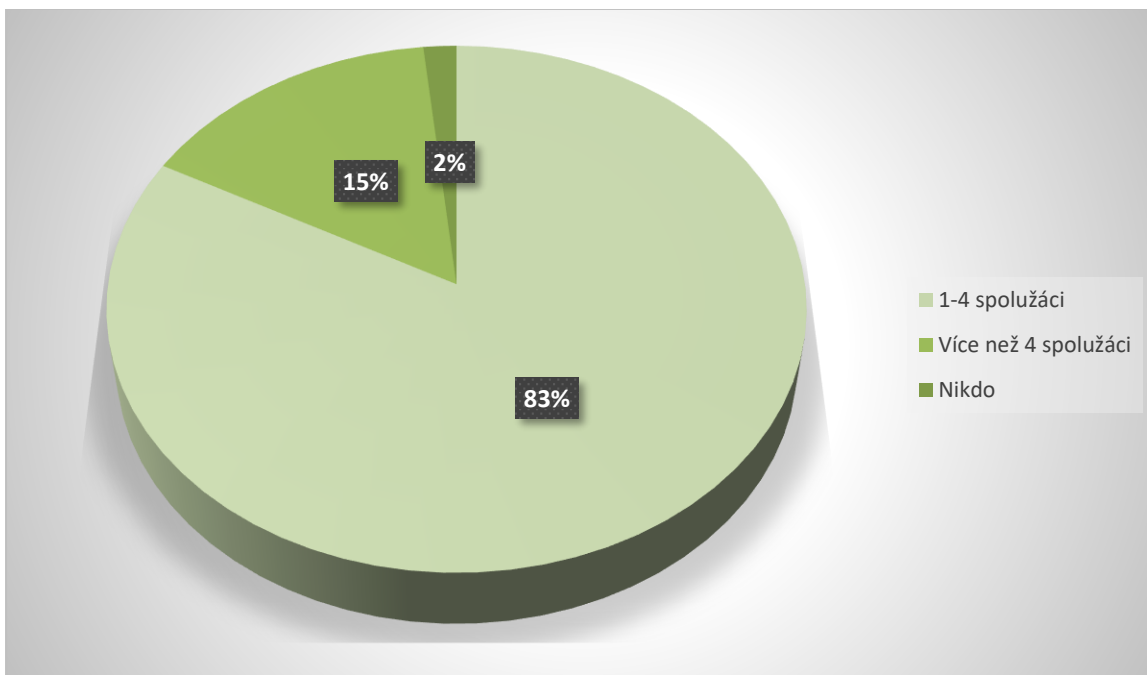
Graf 16: Otázka č. 12: Stojí u nářadí s učitelem i nějaký student?

Dle 35 studentů stojí u nářadí vždy nějaký jejich spolužák, potažmo druhý učitel, pokud jsou na hodině přítomni dva. 15 studentů uvedlo, že učitel stojí většinou sám a občas se k němu přidá nějaký student. A 20 studentů k mému překvapení uvedlo, že učitel stojí u nářadí vždy sám a nikdy s ním nestojí další student.



Graf 17: Otázka č. 13: Vysvětlí vám učitel cvik dostatečně nebo vám ho i ukáže?

U této otázky odpovědělo 34 studentů, že prvek od učitele jak vysvělen, tak i ukázán. Pokud se jedná jen o to, že učitel prvek pouze jen vysvětlí shodlo se na tom také 34 studentů. Pouze 2 tvrdí, že prvek jen jen ukázán.



Graf 18: Otázka č. 14: Je ve třídě nějaký student, který cviky ovládá perfektně? (např. cvičí gymnastiku, nebo parkour)?

U poslední otázky číslo 14 odpovědělo 48 studentů ze 70, že 1 až 4 studenti z jejich třídy cvičí gymnastiku, nebo dělá parkour, 10 studentů má více než 4 spolužáky, kteří dělají gymnastiku nebo parkour. A 12 studentů nemá ve třídě nikoho, kdo by tento sport dělal.

7 DISKUZE

Ve své práci jsem použila dva typy metod zkoumání. První metoda je pozorování a druhý typ je forma dotazníku. Cílem je vyhodnocení a srovnání výsledků pomocí mého úsudku a pozorování s dotazníky, které byly vyplněné dotazovanými. Výzkumné otázky jsou hlavními otázkami, kterými jsem se celou práci zabývala.

Otázka č. 1: Mají studenti díky nepřiměřenému využití gymnastických náradí větší strach?

Mezi hlavní otázku patří, zda studenti vůbec chtějí cvičit gymnastiku a pokud ne, na čem to závisí. Po vyplnění dotazníků a mém pozorování jsem zjistila, že studentů, kteří by se báli cvičit na nějakém náradí moc není i když učitelé cvičení na náradí do výuky zařazují velmi málo.

Otázka č. 2: Ovlivňuje úroveň záchrany a dopomoci podaná učitelem strach studenta?

Z dotazníku i z mého pozorování jsem zjistila, že úroveň záchrany a dopomoci rozhodně ovlivňuje studentův strach. Většina záchrany a dopomoci totiž neprobíhá tak, jak by metodicky správně měla. Co se týče toho, zda by měl u náradí stát nějaký student s učitelem, setkala jsem se docela s pozitivními ohlasy. Studenti si navzájem umí dávat záchranu i dopomoc a jejich spolužáci mají pak menší strach, když u náradí stojí s učitelem student.

Otázka č. 3: Zbavila studenty kvalitnější záchrana a dopomoc strachu z nějakého náradí?

Pokud bych mluvila ze svého pohledu, jak jsem vše mohla sledovat na hodinách tělesné výchovy, tak mi opravdu přišlo, že studenti potom, co jim učitel poskytl kvalitnější záchranu a dopomoc dokázaly prvky zvládnout lépe než předtím. Rozběh, který je prvotní základ např. u skrčky a roznožky byl

dynamičtější a odraz taky vypadal o dost lépe.

Otázka č. 4: Jaká je úroveň záchrany a dopomoci na střední škole?

Celková úroveň na mnou vybrané střední škole, co se týká záchrany a dopomoci se mi zdá velice kvalitní. Spousta učitelů ví, jak má provést záchrany, ale bohužel ji neprovádí, neboť se bojí, že je nějaký student kopne. To úzce souvisí s tím, že by jim učitel měl prvek nejprve pečlivě vysvětlit a ukázat, touto otázkou jsem se také zabývala.

Otázka č. 5: Je cvik pečlivě vysvětlen a třeba i názorně předveden?

Cviky, které jsem pro svou práci vybrala jsem pokládala z větší části za ty základnější, které si myslím, že by studenti střední školy měly zvládnout, a proto jsem neočekávala nějaké větší vysvětlení nebo dokonce ukázkou se stran učitele. Díky dnešnímu rozvinutí gymnastiky a parkouru se v každé třídě vždy objevil někdo, kdo gymnastiku nebo parkour ovládal, a tak mohl názornou ukázkou provést on. V jenom případě jsem se setkala s tím, že jsem názornou ukázkou musela provést sama, a to toč vzad.

Otázka č. 6: Asistují při záchrane a dopomoci další učitelé nebo spolužáci?

Jak uvádím v doporučení pro praxi, tak by se učitel měl vždy snažit vysvětlit studentům kvalitní záchrany i dopomoc pro své spolužáky. Je důležité, aby studenti věděli, jak mají dopomoc provádět a zda dopomoc zabrání nějakým pádům nebo zraněním. Pokud jsou na hodině dva učitelé, což se v průběhu mého pozorování stalo pouze 3 krát, stáli např. u přeskoků oba dva, každý z jiné strany. Jinak se učitelé moc nesnažili, aby u náradí stál i druhý student, aby učitel nemusel stát u náradí sám. Myslím si, že by to učitelé rozhodně měli změnit a nechat u náradí stát studenty klidně i ve dvou a učitel by z nedaleké vzdálenosti mohl pozorovat, nebo zkoušet zabránit pádům za náradím.

Otázka č. 7: Existuje nářadí, na kterém studenti cvičí nejčastěji, nebo je cvičení na každém nářadí stejně časově rozvrženo?

V prvotní chvíli, kdy jsem nastoupila do školy na pozorování, jsem se domnívala, že studenti nejčastěji budou cvičit akrobacii, protože je to nejsnadnější na přípravu. Dá se cvičit pouze na žíněnkách anebo na celém koberci, který je sám o sobě dost lehký. Samozřejmě, že každý učitel, se kterým jsem se setkala, má své oblíbené nářadí, které více zapojuje do hodin, aby si ho studenti více osahaly. Jeden má rád přeskok, druhý hrazdu a třetí např. s dětmi rád jenom šplhal na tyči. Přesto by ale mělo být nářadí časově stejně rozvrženo a nemělo by docházet k tomu, že studenti umí např. jen přemet stranou, protože nejčastěji cvičí na koberci a neumí skrčku na přeskoku. Přesto na této škole nejčastěji studenti cvičí na přeskoku, což se ukázalo i z výsledků dotazníku. Ale bohužel se ho také nejvíce bojí. Nevím, zda je to tím, že švédská bedna nebo koza působí vysokým dojmem, že se nedá přeskočit anebo je to pouze nářadí, které vyžaduje více pohybu, než jen akrobacie či hrazda.

Doporučení pro praxi

Před cvičením gymnastiky by jak učitel, tak student měl dbát vhodného úboru. Na cvičení gymnastiky se vždy oblíkáme do upnutého oblečení tak, aby učitel nám mohl poskytovat kvalitní záchranu i dopomoc. Pokud studenti nenosí upnuté oblečení, je riziko většího úrazu např. tím, že učitel místo nich, chytne jejich oblečení, kde může dojít k pádu nebo k roztrhnutí oblečení. Děvčata by měly mít na sobě obepnuté kraťasy, potažmo legíny a upnutá trička, či tílka. Gymnastický dres do školy není nutností, avšak na klasické tréninky mladých gymnastek se na gymnastické dresy velice dbá. Chlapci by měli mít taktéž upnuté tričko a na dolních končetinách, pokud nechtějí pouze legíny, mohou si na ně obléct kraťasy, které tolik upnuté už být nemusí. Upnuté oblečení také samozřejmě souvisí s tím, že jsou pak více vidět chyby, což napomáhá ke zkvalitnění daných prvků. Dají se poznat pokrčené nohy, špatná poloha ramen, ale také prohnutá záda, která s největší pravděpodobností nelze poznat, při oblečení volné mikiny.

Před každým cvičením gymnastiky se doporučuje, aby učitel učil své studenty správnou dopomoc, aby si ji např. mohli podávat sami. U lehčích prvků jako je přemet stranou je určitě vhodné nechat studenty pracovat pouze spolu, ale co se týče přeskoků, tam bych si nedovolila nechat studenta pouze samotného. Samotná záchrana a dopomoc je opravdu velice důležitá. Měl by být vždy dobře zajištěn i doskok, v jednom případě v mém pozorování jsem se setkala s tím, že studentka ošklivě upadla a zvrtila kotník a nemohla poté chodit. Až po tomto pádu si učitel uvědomil, že by měl doskok více zajistit. Studenti by vždy měli vědět, do čeho dopadají a ujistit se, zda jim doskok vyhovuje, zda není moc tvrdý, nebo moc měkký.

Do povědomí se čím dál tím více momentálně dostávají sporty jako je teamgym a parkour. Vše souvisí s gymnastikou. Parkour lze zavést i do hodin tělesné výchovy. Můžeme pro své studenty připravit překážkovou dráhu, kterou budou mít například na čas anebo jen trénovat různé přechody a přeskoky přes překážky. O tom celý parkour je, důležité je vysvětlit studentům, kde parkour mohou praktikovat. Samozřejmě jim zdůraznit, že by nikdy neměli být sami a vždy si k sobě někoho vzít, aby zamezili pádům nebo úrazům. Parkour se dá provozovat jak venku, tak v tělocvičně. Venku mohou studenti například podlézat různá zábradlí, nebo přeskakovat z překážek na překážky, ale vždy s velikou opatrností, nechceme, aby se nám kdokoliv zranil tím, že přecenil své síly.

8 ZÁVĚR

V závěru mé bakalářské práce bych ráda shrnula problémové otázky s výsledky z mého výzkumu pomocí pozorování a dotazníku. Oba výzkumy byly prováděny od října 2022 do března 2023.

Můj předpoklad, s kterým jsem do této bakalářské práce a výzkumu šla byl ten, že každý učitel by měl podávat správnou záchranu a pomoc při jakékoliv disciplíně ze sportovní gymnastiky. Z pozorování vyplývá, že správnou záchranu a pomoc zvládne 80 % učitelů. Tento výsledek je znát i z dotazníků, kdy si 78 % studentů myslí, že jim učitel pomáhá aktivně a 84 % studentů, že cítí z učitele potenciální záchranu, kdyby se měl stát nějaký pád nebo úraz.

Z celkového pozorování a mého vlastního úsudku musím zkonstatovat, že spousta učitelů by měla podstoupit nějaká školení, co se týče záchrany a pomoci. V několika případech učitel pouze stojí u náradí, nebo např. nestojí ani u něj, protože se bojí, že ho nějaký student ohrozí a zraní. Spousta studentů má z nějakého cvičení strach, ale dle vyhodnocení dotazníku pouze 17 % studentů má větší strach z nekvalitní a neaktivní pomoci od učitele.

Pomocí výzkumu pozorováním jsem sledovala metodiku nácviku u mnou vybraných prvků, která mnohdy ani neprobíhala, a tak jsem měla možnost sledovat i nejčastější chyby u studentů. Před samotným cvikem mnohdy nedocházelo ani k ukázce od učitele, nýbrž ukazovali studenti, kteří aktivně cvičí gymnastiku, nebo parkour.

9 LITERATURA

Česká asociace Sport pro všechny. Všeobecná gymnastika, Praha: VIVAS PREPRESS, 2000. ISBN 80-902509-7-1

Gájer, S., & Rovná, X. (1962). Športová gymnastika. Bratislava: Institut telesnej výchovy a sportu.

HÁJKOVÁ, Jana. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 61 s. ISBN 80-7184-641-4.

HÁJKOVÁ, Jana. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium, Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2008. ISBN 978-80-7290-343-6

HRABINEC, Jiří a kol. Tělesná výchova pro učitele na 2. Stupni základních školy. Praha: Karolinum, 2017. 340 s. ISBN 978-80-246-3625-2.

HRČKA, Jozef. KOS, Bohumil. Základná gymnastika, Bratislava, 1972, Slovensképedagogické nakladateľstvo, ISBN 67-271-72

JANOUSEK, Vladimír. Sportovní gymnastika dívek. Praha: Olympia, 1971. 299 s. ISBN 27-054-71.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Nárad'ová gymnastika. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 2008, 2008, 74(6), 18-23. ISSN 1210-7689.

Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., & Kolbová, K. (2009). Gymnastika. Praha: Karolinum

LIBRA, Josef a kol. Teorie a metodika sportovní gymnastiky I., Státní nakladatelství Praha, 1971, 14-358-71

Mazurová, Z. & Fejtek, J. (1986). Záchrana a dopomoc ve sportovní gymnastice I. a II. díl. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 75 stran. Skripta. ISBN 978-80-244-3639-5

NOVÁKOVÁ, Pavlína. Akrobatické lyžování jako moderní sportovní odvětví a role gymnastických cvičení v případě akrobatického lyžaře, Praha, 1999

PECÁKOVÁ, I., NOVÁK, I., HERZMANN, J. Pořizování a vyhodnocování dat ve výzkumech veřejného mínění. 2. vyd. Praha: VŠE, 1998. 146 s. ISBN 80-7079-357-0

PELIKÁN, Jiří. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů, Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8

PETR, Otto. Akrobacie. 1. Vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1962. s. 113. ISBN 17-185-62.

SVATOŇ, Vratislav a kol. Gymnastika. Akrobacie a cvičení na nářadí. 1. vyd. Praha: NS Svoboda, 1997. 105 s. vol. listů. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0542-3.

SKOPOVÁ, Marie, ZÍTKO, Miroslav. Základní gymnastika, Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1478-6

9.1 Internetové zdroje

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Rámcové vzdělávací programy.

Editováno: 2022, vloženo: 13. 4. 2023 <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-programy-pro-gymnazia-rvp-g/>

Sands, W. A. (1999). Why Gymnastics? USA Gymnastics Online: Technique.

<https://usagym.org/pages/home/publications/technique/1999/3/whygymnastics.pdf>

Science of gymnastics journal vol. 15, num. 1, year 2023

<https://journals.uni-lj.si/sgj/article/view/11143/11095>

10 Seznam obrázků, grafů, tabulek

Graf 1: Záchrana a dopomoc při přemetu stranou, Zdroje: Vlastní	42
Graf 2: Záchrana a dopomoc při roznožce, Zdroje: Vlastní	44
Graf 3: Záchrana a dopomoc při skrčce, Zdroj: Vlastní	46
Graf 4: Záchrana a dopomoc při výmyku, Zdroj: Vlastní	47
Graf 5: Záchrana a dopomoc při toči vzad, Zdroj: Vlastní	50
Graf 6: Otázka č. 1: Pohlaví	52
Graf 7: Otázky č. 2, 3, 4: Váha, Výška, Rok narození	53
Graf 8: Otázka č. 5: Objevuje se v hodinách TV gymnastika? Pokud ano, jak často.	54
Graf 9: Otázka č. 6: Jaké nářadí ze čtyř uvedených nejčastěji využíváte?	55
Graf 10: Otázka č. 7: Máte strach ze cvičení na nějakém nářadí?	56
Graf 11: Otázka č. 7: Pokud máte strach, na jakém nářadí?	56
Graf 12: Otázka č. 8: Ovlivňuje váš strach z nářadí předešlý pád nebo nějaké zranění?	57
Graf 13: Otázka č. 9: Ovlivňuje váš strach nepřiměřená dopomoc a záchrana od učitele?	58
Graf 14: Otázka č. 10: Dopomáhá vám učitel aktivně?	59
Graf 15: Otázka č. 11: Vidíte známky potenciální záchrany od učitele, nebo učitel pouze stojí vedle nářadí?	60
Graf 16: Otázka č. 12: Stojí u nářadí s učitelem i nějaký student?	61
Graf 17: Otázka č. 13: Vysvětlí vám učitel cvik dostatečně nebo vám ho i ukáže?	62
Graf 18: Otázka č. 14: Je ve třídě nějaký student, který cviky ovládá perfektně? (např. cvičí gymnastiku, nebo parkour)?	63
Obrázek 1: Logo tělocvičná jednota Sokol, Zdroje: https://www.sokoldejvice.cz/	12
Obrázek 2: prof. PhDr. Miroslav Tyrš, Zdroje: https://encyklopedie.brna.cz/home-mmb/?acc=profil_osobnosti&load=3849	12
Obrázek 3: Věra Čáslavská, Zdroje: https://www.irozhlaz.cz/zpravy-domov/zlate-zavody-very-caslavske-pripomente-si-jeji-nejvetsi-uspechy-v-dobovych-zaznamech_201608311221_pjadny	13
Obrázek 4: Věra Čáslavská, Zdroje: https://www.olympijskytytm.cz/article/ve-veku-74-let-zemrela-sedminasobna-olympijska-vitezka-vera-caslavska-2	13
Obrázek 5: Logo České gymnastické federace, Zdroje: https://www.gymfed.cz/1146-novy-web-cgf.html	18
Obrázek 6: Mužská hrazda, Zdroje: https://kocian-sport.cz/sportovni-gymnastika/hrazdy/hrazda-spieth	19
Obrázek 7: Larisa Latyninová, Zdroje: http://www.sportovnilisty.cz/larisa-latyninova-hvezda-sovetske-gymnastiky-2/20	22
Obrázek 8: Velký klín, Zdroje: https://eshop.jipast.cz/velky-klin-educ-gym---rozmary-160x100x584cm	22
Obrázek 9: Dopadová plocha, Zdroje: https://eshop.jipast.cz/dopadova-plocha--zinenka---rozmary-300x200x40cm	23
Obrázek 10: Kladina soutěžní, Zdroje: https://eshop.jipast.cz/kladina-soutezni---delka-5m	24
Obrázek 11: Dopomoc u přemetu stranou, Zdroje: Vlastní	27
Obrázek 12: Nepřímá dopomoc u přemetu stranou, Zdroje: Vlastní	27
Obrázek 13: Přeskok, Zdroje: Vlastní	29
Obrázek 14: Dopomoc u roznožky, Zdroje: Vlastní	31
Obrázek 15: Dopomoc u skrčky, Zdroje: Vlastní	33
Obrázek 16: Dopomoc u výmyku, Zdroje: Vlastní	35
Obrázek 17: Nepřímá dopomoc u výmyku, Zdroje: Vlastní	35
Obrázek 19: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní	37
Obrázek 18: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní	37
Obrázek 21: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní	37
Obrázek 20: Dopomoc při toči vzad, Zdroje: Vlastní	37
Tabulka 1: Charakterizovaná soubor, Zdroje: Vlastní	40

11 Seznam příloh - dotazník

1. Pohlaví

a) Muž

b) Žena

2. Výška

3. Váha

4. Rok narození

5. Objevuje se v hodinách TV gymnastika? Pokud ano, jak často.

a) Ano, zabírá půlku celé výuky TV

b) Ano, zabírá čtvrtku celé výuky TV

c) Je brána jako samostatný předmět

d) Ne, neobjevuje

6. Jaké nářadí ze čtyř uvedených nejčastěji využíváte?

a) Hrazda

b) Prostná

c) Trampolínka

d) Přeskok

e) Všechna nářadí stejně

7. Máte strach ze cvičení na náradí? Pokud ano, z jakého.

8. Ovlivňuje váš strach z nějakého náradí předešlý pád nebo nějaké zranění?

a) Ano

b) Ne

9. Ovlivňuje váš strach nepřiměřená dopomoc a záchrana od učitele?

a) Ano

b) Ne

10. Dopomáhá vám učitel aktivně?

a) Ano

b) Ne

11. Vidíte známky potenciální záchrany od učitele, nebo pouze stojí?

a) Ano, vidím

b) Ne, necítím z něj bezpečí

12. Stojí na náradí s učitelem i nějaký student?

a) Ano, vždy

b) Ano, občas

c) Ne, nikdy

13. Vysvětlí vám učitel cvik dostatečně, nebo vám ho i ukáže?

a) Jen vysvětlí

b) Jen ukáže

14. Vysvětlí i ukáže

- a. Je ve třídě nějaký student, který cviky ovládá perfektně? (např. cvičí gymnastiku nebo dělá parkour).
- a) Ano, 1-4 spolužáci
 - b) Ano, více než 4 spolužáci
 - c) Ne, nikdo