

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Karolína Rejmanová

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra gymnastiky a úpolových sportů

**Využití gymnastického náčiní ve výuce tělesné výchovy na
středních školách: Hodnocení prostřednictvím účelového
dotazníku**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jana Černá

Vypracovala:

Karolína Rejmanová

Praha, 2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla a řádně citovala všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne: _____

podpis autora práce

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu, a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Janě Černé, za odborné rady a připomínky k práci. Dále bych chtěla poděkovat panu, PhDr. Romanu Malíři, za pomoc při vyhodnocení dat. Chtěla bych také poděkovat všem dotázaným učitelům tělesné výchovy ze středních škol ve Středočeském kraji, kteří se podíleli na vyplnění dotazníků nezbytných pro vznik této práce a mé rodině, která pro mě byla obrovskou podporou.

Abstrakt

Název: Využití gymnastického náčiní ve výuce tělesné výchovy na středních školách: Hodnocení prostřednictvím účelového dotazníku

Cíl: Cílem bakalářské práce je na základě hodnotícího dotazníku zjistit, zda a jakým způsobem učitelé tělesné výchovy na středních školách využívají gymnastické náčiní a jaký je stav gymnastického náčiní ve školních tělocvičnách.

Metody: Pro sběr dat byl použit nestandardizovaný dotazník, který byl rozeslán emailem ředitelům středních škol ve středočeském kraji. Dotazník je určen pro učitele tělesné výchovy a vyplnění dotazníku bylo realizováno přes webovou stránku Survio. Výsledky byly zpracovány pomocí aplikace Jamovi.

Výsledky: Bylo zjištěno, že většina pedagogů středních škol ve Středočeském kraji, přesněji 118, tedy 99,16 % respondentů, gymnastické náčiní do svých hodin tělesné výchovy zařazuje. Pouze jeden respondent uvedl, že gymnastické náčiní nevyužívá. Genderové zastoupení respondentů bylo vyrovnané, a to v poměru 68 mužů (57,1 %) a 51 žen (42,9 %). Učitelé nejčastěji zařazují náčiní do kruhových tréninků, při tréninku kondice či při rozcvičení. Nejčastěji používaným náčiním bylo zvoleno švihadlo od 75 respondentů (63 %). V závěru můžeme říct, že 45 (37,8 %) respondentů hodnotí úroveň vybavení pouze jako dobrou a 51 (42,9 %) respondentů odpovědělo, že jsou spíše spokojeni a mají většinou dostatek náčiní v dobrém stavu. Pouze 8 dotazovaných odpovědělo, že změny nejsou potřeba, mají dostatek náčiní různých druhů a stav náčiní je naprosto v pořádku. Pouze 8 spokojených respondentů, kteří nemají zájem o změny je v porovnání se 119 tázaných malý počet, a proto je tedy stále na čem pracovat.

Klíčová slova: Gymnastické náčiní; Gymnastika; Školní tělesná výchova; Střední školy

Abstract

Title: The use of gymnastics equipment in physical education teaching at secondary schools: Evaluation through a purpose-designed questionnaire

Objectives: The aim of the bachelor thesis is to determine, based on an evaluation questionnaire, whether and how physical education teachers in high schools use gymnastic equipment and what the condition of gymnastic equipment is in school gymnasiums

Methods: For data collection, a non-standardized questionnaire was used, which was sent via email to principals of high schools in the Central Bohemian region. The questionnaire is intended for physical education teachers, and filling out the questionnaire was done through the Survio website. The results were processed using the Jamovi application.

Results: It was found that the majority of high school teachers in the Central Bohemian region, specifically 118, or 99,16 % of respondents, incorporate gymnastics equipment into their physical education classes. Only one respondent stated that they do not use gymnastics equipment. The gender representation of the respondents was balanced, with 68 men (57,1 %) and 51 women (42,9 %). Teachers most commonly include equipment in circuit training, conditioning exercises, or warm-ups. The most commonly used equipment chosen was the jump rope by 75 respondents (63 %). In conclusion, 45 (37,8 %) respondents rated the equipment level as good only, while 51 (42,9 %) respondents said they are mostly satisfied and have an adequate amount of equipment in good condition. Only 8 respondents stated that changes are not needed, as they have enough equipment of various kinds and the equipment is in good condition. Only 8 satisfied respondents, who are not interested in changes, compared to 119 respondents, is a small number, so there is still work to be done.

Keywords: Gymnastics equipment; Gymnastics; Physical education in school; High school

OBSAH

1 ÚVOD	1
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	2
2.1 Gymnastika.....	2
2.1.1 Vývoj gymnastiky	5
2.1.2 Zakladatelé gymnastiky.....	7
2.2 Gymnastika s náčiním	8
2.2.1 Význam cvičení s náčiním.....	9
2.3 Zapojení náčiní ve sportu	10
2.3.1 Využití náčiní v základní či rytmické gymnastice.....	10
2.3.2 Gymnastické náčiní jako pomůcka pro rozvoj sportovce.....	15
2.3.3 Volnočasové využití gymnastického náčiní	15
2.3.4 Využití gymnastického náčiní ve školní tělesné výchově	16
2.4 Školní tělesná výchova.....	18
2.4.1 Současný stav žáků ve sportu	18
2.4.2 Cíle školní TV	19
2.4.3 Obsah učiva TV	21
2.4.4 Celoroční plán	22
2.4.5 Rámcový a školní vzdělávací programy (RVP, ŠVP).....	22
2.4.6 Motivace žáků ve školní TV.....	24
2.5 Důvody, PROČ využívat gymnastické náčiní a zapojit ho do výuky tělesné výchovy.....	25
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	27
3. 1 Cíl práce	27
3. 2 Úkoly práce	27
3. 3 Vědecké otázky	27
4 METODIKA PRÁCE.....	28
4.1 Design práce	28
4.2 Participanti.....	28
4.3 Procedury.....	28
4.4 Sběr dat.....	29
4.5 Analýza dat.....	29
5 VÝSLEDKY	30
5.1 Pohlaví.....	30
5.2 Věková skupina	30
5.3 Nejvyšší dosažené vzdělání.....	31
5.4 Vysoká škola s vystudovaným oborem TV	32

5.5 Délka pedagogické praxe (roky)	32
5.6 Uved'te, kolik hodin tělesné výchovy (45 min) učíte týdně?.....	33
5.7 Vyberte, ve kterých skupinách vyučujete tělesnou výchovu.....	34
5.8 Rozdělení náčiní-tabulka	34
5.9 Využíváte v hodinách školní TV gymnastické náčiní?	35
5.10 Jak často ve vyučovacích jednotkách se zaměřením na základní nebo rytmickou gymnastiku, používáte gymnastické náčiní?	35
5.11 Jakým způsobem integrujete gymnastické náčiní do výuky TV?	36
5.12 Používáte nejčastěji typizované, netypizované nebo typické náčiní pro základní gymnastiku?.....	37
5.13 Vyberte, která gymnastická náčiní používáte během cvičení v hodinách TV	38
5.14 Vyberte, které z uvedených gymnastických náčiní používáte během cvičení v hodinách TV nejčastěji	39
5.15 Jaký je váš názor na úroveň vybavení vaší tělocvičny pro výuku s gymnastickým náčiním? ..	40
5.16 Jak jste spokojeni s množstvím gymnastického náčiní pro uskutečnění cvičení se všemi žáky současně bez nutnosti střídání náčiní?.....	41
5.17 Zhodnoťte stav gymnastického náčiní v tělocvičně, ve které učíte hodiny TV	42
5.18 Jaké změny by bylo vhodné provést ve výbavě tělocvičny gymnastický náčiním pro zlepšení výuky	43
SEZNAM LITERATURY	49
SEZNAM OBRÁZKŮ	53
SEZNAM GRAFŮ	54
SEZNAM TABULEK	55
SEZNAM PŘÍLOH	56

1 ÚVOD

Tělesná výchova je důležitou součástí studia všech žáků, včetně žáků středních škol. Nejen, že podporuje tělesnou zdatnost, dokonce přispívá k celkové pohodě a duševnímu zdraví. Gymnastika podporuje sílu, flexibilitu, koordinaci a rovnováhu. Používání gymnastického náčiní hraje klíčovou roli při zlepšování učebních zkušeností a rozvoje dovedností studentů středních škol. Využití gymnastického náčiní má však i další výhody než pouze dovednostní. Můžeme při práci s náčiním rozvíjet i sociální interakce, rozvíjet spolupráci a budovat v žácích soutěživého ducha. Žáci se zdokonalují ve spolupráci a vzájemně si pomáhají.

I přesto, že je gymnastika skvělou aktivitou pro rozvoj fyzické gramotnosti ve školách, mnoho pedagogů ji považuje za aktivitu, které se chce spíše vyhnout a má z ní strach. Tito pedagogové jsou často nervózní při snaze o začlenění gymnastiky do výuky se svými studenty. Mají strach z právní odpovědnosti, nedostatku potřebného vybavení a složité výuce gymnastických dovedností. Bohužel i díky tomu gymnastika postupně vymizela z mnoha programů tělesné výchovy (Thompson, Robinson, 2016).

Z hlediska správné dopomoci a organizace hodiny je gymnastika náročnější, ale je důležité si uvědomit, že máme více druhů gymnastiky a nemusíme cvičit pouze na náradí. Další možností je právě cvičení s náčiním. Náčiní můžeme používat jak v základní gymnastice, tak i v rytmické při cvičení s hudební předlohou. Můžeme ho zapojit i do ostatních pohybových aktivit a mnohdy náčiní ve svém sportu využíváme a ani si tuto skutečnost neuvědomujeme. Náčiní přidává do hodin rozmanitost a pestrost cvičení. Nejčastěji se v hodinách tělesné výchovy setkáváme s míči, švihadly, obručemi, či gymnastickými stuhami.

Tato bakalářská práce má za cíl prozkoumat používání gymnastického náčiní v hodinách tělesné výchovy na středních školách a zhodnotit stav gymnastického náčiní. Výsledky dotazníku poskytnou užitečné informace pro zlepšení výuky tělesné výchovy na středních školách a pomůžou zvýšit využití gymnastického náčiní při rozvoji pohybových dovedností žáků. Jedním z důvodů výběru je i má trenérská činnost u závodních aerobikových týmů Aerobic Team Show (ATS) s náčiním.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Gymnastika

Gymnastiku nemusíme chápat jen jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale musíme si uvědomit, že gymnastika může ovlivňovat životní styl jedince, uspokojovat jeho potřeby a ovlivňovat jeho tělesnou zdatnost či výkonnost. Potřebujeme, aby jedinec pochopil vliv pravidelné pohybové činnosti na jeho zdraví (Křištofič, 2009).

Samotný pojem gymnastika prošel několika diferenciacními procesy, Skopová a Zítko (2022) definují gymnastiku jako: „**Otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinálního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví**“ (Skopová, Zítko, 2022, s. 13).

Gymnastiku dělíme podle autorů Skopová a Zítko (2022) na:

- **Gymnastické druhy** (základní gymnastika, rytmičká gymnastika, aerobik),
- **Gymnastické sporty** (moderní gymnastika, sportovní gymnastika, sportovní aerobik, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, TeamGym, akrobatický rokenrol, aerobik fitness družstev aj.).

I přesto, že gymnastiku rozdělujeme dle **Obrázku č. 1**, je obvyklé, že se různé druhy gymnastiky vzájemně propojují a navazují na sebe. Výzkum je zaměřen na školní tělesnou výchovu, kde se s gymnastickým náčiním setkáme při základní a rytmičké gymnastice či v aerobiku.

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

Obrázek č. 1 Rozdělení gymnastiky (Skopová, Zítko, 2022).

Základní gymnastika je soubor, který obsahuje základní gymnastická cvičení a zaměřuje se na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj (Křištofič, 2009). Obsah se skládá z přirozených pohybů a poloh, při kterých je nutné soustředění a naprostá koncentrace cvičence. Najdeme zde například cvičení prosná, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí atd. Díky takto širokému obsahu má nezastupitelné místo při rovnoměrném a všestranném tělesném rozvoji člověka (Skopová, Zítko, 2022).

Rytmická gymnastika je nejpracovanější metodou hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením (Novotná, Panská a Šimůnková, 2011). Jedná se o spojení gymnastiky, tance a hudby, které tvoří nedílnou součást TV programu s důrazem na estetický charakter. Rytmická gymnastika se zabývá estetikou, funkčností a rytmikou pohybu (Šťastná, Mihule, 1993). Tento druh gymnastiky je charakteristický právě zmíněnou manipulací s gymnastickým náčiním. Cvičenci zapojují například švihadla, obruče, míče atd (Hamza, Ahmed a Wahed, 2020).

Aerobik je vytrvalostní aerobní aktivita a jde o specifickou formu gymnastiky. Jedná se rovněž o cvičení na hudební podklad, a proto má mnoho společného s rytmickou gymnastikou. Má příznivý vliv na oběhový, dýchací a pohybový systém, což má za důsledek zlepšení tělesné zdatnosti (Toufarová, 2003). Cvičební jednotka se skládá ze zahřátí, hlavní části, zklidnění, posilování a závěrečného protažení (Velínská, 2004). Náplní lekce jsou jednotlivé pohybové vazby, které dělíme na: Low impact – kroky, při kterých zůstává jedna noha v kontaktu se zemí a High impact – kroky, při kterých není ani jedna noha v kontaktu se zemí, například poskoky, skoky (Kovaříková, 2017).

2.1.1 Vývoj gymnastiky

Obsah pojmu gymnastika se vyvíjel a prošel mnoha změnami, které byly ovlivněny ekonomickým, historickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti. Úplné začátky gymnastiky můžeme nalézt už ve starověku, kde byl zejména v Číně, Indii a Egyptě dán základ filozofie, která dbala na tělesné a duševní zdraví (Skopová, Zítko, 2022). V Egyptě sloužila gymnastika formou prostředku zábavy pro faraony a tanec byl zásadní součástí náboženských rituálů, kde hrál obrovskou roli (Hamza, Ahmed a Wahed, 2020). Rozvoj starověké gymnastiky poté nalézáme v Římě a Řecku, kde byla nejdůležitější tělesná a duševní vyrovnanost. Gymnastika byla také využívána pro trénink ostatních sportů a později byla důležitou náplní vojenského výcviku (Sweeney, 2019).

Název gymnastika byl odvozen ze starořeckého slova „gymnazein“ (cvičit nahý) a „gymnastés“ (bojovník, cvičenec, ale i člověk, zabývající se „vědou o tělesných cvičeních“), jako nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení navazující na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka-kalokagathie (Kos, 1990). Ve středověku se zdatnost vyžadovala pouze u rytířů, protože tam byla nejvíce potřebná. Vznik novodobé gymnastiky nalezneme až v renesanci, kde mezi osobnosti tehdejší doby náleží J. J. Rousseau, J. A. Komenský a další. Následně na konci 18. století a v průběhu 19. století vznikaly gymnastické směry. Za vývoj základní gymnastiky se zasloužil P. H. Ling, který vytvořil severský systém rozdělující gymnastiku na čtyři druhy: pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou (Skopová, Zítko, 2022).

Ve druhé polovině 19. století byla vytvořena sokolská tělocvičná soustava, která obsahovala nářad'ovou gymnastiku, prostné cvičení a další prvky úpolového a sportovního charakteru. Zakladatelem sokolské tělocvičné soustavy byl Miroslav Tyrš. Velký důraz byl kladen na estetickou stránku pohybu (Křištofič, 2009). Vývoj školní tělesné výchovy v 19. století probíhal hodně odlišně a průběh vývoje byl závislý na tělocvičném pojetí. Od roku 1960 platily jednotné osnovy, kde v tělocviku byla zapojena základní gymnastika, lidové tance, sportovní a moderní gymnastika (Skopová, Zítko, 2022).

Na základě historických pramenů a záznamů ze sletů je zřejmé, že skutečný rozvoj náčiní, tak jak ho známe a používáme dnes, vznikl pod vlivem Očenáškovy rytmického tělocviku. Jedná se o dvacátá léta našeho století. Dříve bylo náčiní použito pouze pro spojování cvičenců v jednotlivých útvarech, rejům, k barevné dekoraci či realizaci scén. Mezi nejpoužívanější náčiní s nejstarší historií je samozřejmě řazen **kužel**, jelikož se objevil již při posilování mužů a od roku 1901 se objevil při prvním společném cvičení na 4. sokolském sletu. Dále se můžeme setkat s **krátkými švihadly**, používanými nejvíce pro přeskoky a vyučovanými spíše v tělocvičnách. **Obruče** se objevily nejdříve jako ozdobné náčiní a v roce 1908 s nimi ženy vystoupily na sletu moravských odborů. V roce 1915 vystoupily v Praze žákyně s **míčky** a později se staly míče všech velikostí hojně využívaným náčiním. **Závoj, stuha či šátek** se objevují již v roce 1907, ale nejvýraznější skladbu se **stuhou** nalezneme při první celostátní spartakiádě v roce 1955 (Horáková, Bémová, 1979).

Moderní doba přišla s novými požadavky na gymnastiku a byla založena na jednotlivých potřebách cvičenců. Velký rozmach přišel se specializovanými druhy gymnastiky na současný hudební podklad s rozličnými anglickými názvy. Rozvoj nových náradí a náčiní přinesl nové možnosti pro gymnastiku a zvýšil kreativitu jak v klasických, tak i moderních gymnastických disciplínách (Skopová, Zítko, 2022).

Kreativita je důležitou náplní i při tvorbě pohybové skladby, která je dle Novotné (2012) definována jako: „Kompozice vytvořená záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Zachovává formu, strukturu, tektoniku a princip tvorby“ (Novotná, 2012, s. 15). Tvorba originální hromadné skladby s několika povinnými gymnastickými prvky s náčiním či bez náčiní je jedním ze zápočtových požadavků pro splnění předmětu rytmická gymnastika na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Úspěšné předvedení tvorby originální choreografie se stalo výbornou tradicí na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a je hodnoceno pedagogy z katedry gymnastiky (Novotná, 2012).

2.1.2 Zakladatelé gymnastiky

Dle Sweeney (2019) je za zakladatele moderní gymnastiky považován Johann Friedrich Jahn (1778–1852) z Německa a Pehr Henrik Ling (1776-1839) ze Švédska. Jahn se proslavil založením hnutí tělocvičných klubů a v roce 1811 otevřel svůj první tělocvičný klub pro mládež a dospělé. P. H. Ling se rovněž zasloužil o vývoj základní gymnastiky, jelikož zdůraznil zdravotní význam cvičení (Skopová, Zítko, 2022).

Johann Christian GutsMuths (1759-1839), je považován za zakladatele nářadové gymnastiky a také za otce moderního tělesného vzdělávání. V 18. století vytvořil systematický a celostní přístup k fyzickému tréninku a sportu. V roce 1793 vydal GutsMuths *Gymnastik für die jugend*, což bylo velikou inspirací pro ostatní pedagogy (Demartiny, 2020). Základem turnérských cvičení se stala GutsMuthsova gymnastika. Dle Štollové (2018) je za zakladatele turnérských cvičení považován již zmíněný J. F. Jahn. Cvičení vznikla za jeho pedagogického působení na soukromé škole v Berlíně. Princip cvičení byl velice podobný sokolským sletům s přesnou organizací a pravidly.

Základy gymnastiky vznikly na území slovanských zemí v roce 1862, kdy ji založil Miroslav Tyrš (1832–1884) v Čechách. Miroslav Tyrš vytvořil sokolský systém – sokolskou tělocvičnou soustavu, která se obsahovala nářadovou gymnastiku, cvičení prostná a dalších aktivity úpolového a sportovního charakteru (Křištofič, 2009). Tyršova sokolská soustava zahrnuje tělovýchovnou teorii i sokolskou ideu. Vše je shrnuto v díle: *Tělocvičné názvosloví*. Dokonce sepsal praktickou metodickou příručku *Základové tělocviky* pro cvičitele sokolských jednot. Za spoluzakladatelku Tělocvičného spolku paní a dívek pražských je považována Klemeňa Hanušová (1845-1918) (Skopová, Zítko, 2022). Tyrš a jeho spolupracovníci pojmenovali hnutí Sokol a použili sokola ve vzletu jako symbol jeho vznešených cílů a odvahy. Hnutí rychle expandovalo v Čechách a na Moravě, s jednotkami Sokola založenými také mezi Slovinci v Americe, což vedlo k následné expanzi do Polska, Chorvatska a Srbska (DeMartiny, 2020).

Mezi další osobnosti zařadíme A. Očenáška (1871-1942), který vytvořil Rytmičtý tělocvik sokolský a J. Kröschlovou, která zpracovala vlastní metodu pohybové výchovy. Propojení cvičení a hudby dále rozpracovaly J. Jeřábková, M. Majerová a další. U utváření gymnastiky stáli pedagogové, jako například Jiří Wála, Bohumil Kos nebo Zlata Wálová (Křištofič, 2009).

2.2 Gymnastika s náčiním

Za gymnastické náčiní jsou považovány:

- předměty, které zvedáme nebo nosíme (malé činky, tyče, kužele, obruče, švihadla...),
- předměty, které používáme k přetahování či přetlačování (lana, dlouhé tyče...),
- předměty, jimiž házíme nebo vrháme (míčky, duté i plné míče...),

(Žáček, Janouše, 1961).

Cvičení s náčiním je často náplní pohybové výchovy a velice vítanou změnou ve cvičebních jednotkách základní a rekreační tělesné výchovy (Horáková, Bémová, 1979). Jedná se o nedílnou součást rytmické gymnastiky, kdy ve spojení s hudebním doprovodem je zpestřením pohybového obsahu tělesné výchovy i jiných zájmových aktivit cvičenců. (Novotná, Panská a Holá, 2011). Předpokladem pro cvičení s náčiním je určitá pohybová dovednost a je důležité začínat s jednodušším náčiním. Musíme vždy začínat s jednoduchými prvky a obtížnost postupně zvyšovat.

Na **Obrázku č. 2** vidíme rozdělení gymnastického náčiní do třech kategorií, a to na TYPISOVANÉ (závodní gymnastické náčiní), NETYPIZOVANÉ gymnastické náčiní a TYPICKÉ náčiní pro základní gymnastiku, více v příložené tabulce. Některá náčiní se objevují ve více kategoriích a každá literatura uvádí trochu odlišné rozdělení. V barevně zvýrazněné části tabulky jsou uvedena netradiční náčiní, která můžeme zařadit do hodin tělesné výchovy. Tyto náčiní většinou všichni žáci vlastní a není tedy složité využít je ve výuce.

TYPISOVANÉ (závodní gymnastické náčiní)	NETYPIZOVANÉ gymnastické náčiní	TYPICKÉ náčiní pro základní gymnastiku
• švihadlo	• míčky	• švihadla
• obruč	• tyčky	• tyče
• míč	• kroužky	• plné míče
• kužel	• šátky	• činky
• stuha	• závoj	• krátké i dlouhé gumy
	• triko	• expandéry
	• plastová lahev	• těžké tyče
	• klobouk	
	• deštník	

Obrázek č. 2 Rozdělení gymnastického náčiní (Skopová, Zítka, 2022), (Šťastná, Mihule, 1993), (Novotná, Panská, Holá, 2011).

2.2.1 Význam cvičení s náčiním

Začlenění náčiní do výuky tělesné výchovy ve školách je zásadním nástrojem pro rozvoj koordinace, obratnosti a rychlých reakcí, což má význam nejen pro další tělovýchovné aktivity, ale i pro různé pracovní úkony náročné na pohybovou koordinaci (Šťastná, Mihule, 1993). Náčiní zvyšuje fyziologický účinek a svou vahou a rozměrem násobí účinnost průpravných cviků. Nácvikem práce s náčiním zlepšujeme hbitost, pružnost a obratnost celého těla (Horáková, Bémová, 1979).

Dobrescu (2013) tvrdí, že každý výukový nástroj má své výhody, které ovlivňují míru angažovanosti studentů v procesu učení a určují jeho hlavní roli a místo v hierarchii výukových prostředků. Během tělesné výchovy lze využít cvičení s gymnastickým vybavením ke splnění cílů výuky, zvýšení efektivity a atraktivity. Tato studie se zaměřuje na důležitost výukových nástrojů a jejich rozmanitost. Cvičební vybavení je významným prostředkem pro dosažení různých cílů v rámci výuky gymnastiky. Literatura ukazuje různé způsoby využití náčiní ve výuce tělesné výchovy.

Cvičení s gymnastickým náčiním je tedy skvělým způsobem, jak posílit svaly, zlepšit flexibilitu, koordinaci pohybů, rozvíjet rovnováhu a zlepšit celkovou kondici. Navíc cvičení může přinést i psychické benefity, jako je zlepšení sebevědomí, vytrvalosti a odolnosti vůči stresu. Dále může pomoci i při prevenci zranění a bolestí zad.

2.3 Zapojení náčiní ve sportu

Gymnastické náčiní má široké uplatnění a je skvělou pomůckou pro jakýkoliv trénink. S gymnastickým náčiním se setkáváme v základní gymnastice, rytmické gymnastice a je i součástí aerobiku, jak v kondiční verzi či taneční choreografii. V gymnastických olympijských sportech pak nalezneme náčiní v moderní gymnastice, ale je zařazováno i mezi neolympijské sporty, například pompony u cheerleaders či hůlka u mažoretek.

Zapojení náčiní můžeme rozdělit do čtyř podkapitol a to na:

- využití náčiní v základní či rytmické gymnastice,
- sloužící jako pomůcka pro rozvoj sportovce,
- volnočasové využití gymnastického náčiní,
- zapojení náčiní do školní tělesné výchovy.

2.3.1 Využití náčiní v základní či rytmické gymnastice

Jak už bylo zmíněno dříve, gymnastické náčiní se převážně vyskytuje v gymnastice. Můžeme ho využít jak v gymnastických družích (základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobik), tak i v gymnastických sportech (olympijské a neolympijské gymnastické sporty). Na základě **Tabulky č. 2** mezi TYPIZOVANÉ (závodní gymnastické náčiní) zařazujeme: švihadlo, obruč, míč, kužel a stuhu.

ŠVIHADLO

Dle Šťastné a Mihule (1993) se jedná o nejvyužívanější náčiní v tělesné výchově a různých sportovních odvětví. Skákání přes švihadlo je skvělý způsob, jak trénovat rychlost, vytrvalost a koordinaci. Kromě posílení svalstva nohou, zlepšení pohyblivosti hlezenních kloubů, pružnosti chodidel, se také rozvíjí břišní a pažní svalstvo, prohlubuje se dýchání a zrychluje se plicní ventilace (Horáková, Bémová, 1979).

Příklady cvičení:

- přeskoky švihadla (vpřed, vzad, stranou),
- přeskoky složeného a rozloženého švihadla,
- bez meziskoku/ s meziskokem,
- kroužení švihadlem,
- přeskoky (snožmo, rozkročmo, zkřížmo, střídnonož, jednož),
- cvičení se švihadlem.

Kromě nejtypičtějších přeskoků švihadla, můžeme toto náčiní použít rovněž pro cvičení ve dvojicích, k honičkám na začátek hodiny či na rozcvičení s náčiním.

YANG, LEE, GU, ZHANG a ZHANG (2020), vytvořili studii, která se zaměřovala na skákání přes švihadlo a zkoumali hlavní účinky tohoto pohybu. Do studie bylo zahrnuto 60 středoškolských studentů. Program výzkumu trval 12 týdnů a skákání probíhalo po škole, vždy 45 minut a třikrát týdně. Byla provedena opakovaná měření a výsledky ukázaly zlepšení svalové síly, která byla zkoumána na skoku dalekém z místa či stisku pravé a levé ruky. Tyto výsledky tak naznačují, že program po škole založený na skákání přes švihadlo by byl účinnější než tradiční skákání přes švihadlo pro podporu fyzické kondice mladistvých.

OBRUČ

Obruč je zařazována do závodních programů moderní gymnastiky od samého začátku tohoto sportu a dodnes je důležitou součástí soutěží žen v různých disciplínách, včetně povinných a volných sestav a soutěží družstev (Šťastná, Mihule, 1993). Cvičení s obručí je více koordinačně náročné, je proto důležité zvládnutí všech prvků. Při zařazení tohoto gymnastického náčiní si musíme uvědomit, že při cvičení s obručí je zvýrazněn každý pohyb a postoj.

Příklady cvičení:

- oblouky, kruhy a osmy,
- kruhy obručí,
- roztáčení obruče,
- přeskoky kroužící obruče,
- výhoz a chycení obruče,
- kutálení obruče.

McGill, CAMBRIDGE a ANDERSEN (2015) zkoumali 6 týdnů vliv tréninku s obručí na obvod pasu, redukci hmotnosti a zvýšení vytrvalosti svalů. Tato studie měla za cíl zhodnotit tento cvičební program a zapojilo se do ní osmnáct žen. Na základě výsledků studie bylo zjištěno, že při pravidelných trénincích s obručí může dojít ke zmenšení obvodu pasu a boků, zároveň s redukcí hmotnosti těla. Zlepšení ve vytrvalosti svalů trupu nebylo zaznamenáno.

MÍČ

„Míč je náčiní, které vyžaduje citlivé rozlišení síly a švihů vedeného pohybu, odhad časového intervalu letu, váhy i křivky pohybu míče a rychlou prostorovou orientaci“ (Horáková, Bémová, 1979). Při cvičení s míčem zapojujeme celé tělo a je tedy důležitá technika jednotlivých pohybů.

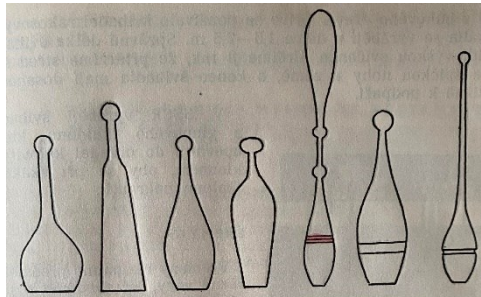
Příklady cvičení:

- pohyby s míčem na dlani (oblouky, kruhy osmy),
- výhoz a chycení míče,
- odrážení míče,
- vedení míče,
- kutálení míče,
- předávání míče,
- roztáčení míče,
- otáčivé pohyby míč (převalování na dlani).

Palmer (2003) uvádí, že jedním z nejlepších náčiní, například pro rytmickou gymnastiku, je sada rytmických míčů. Míče mohou být gumové, plastové, nebo se dají použít míče z volejbalu. Pro nácvik ve školní tělesné výchově jsou ideální míče přímo určené míče pro tento druh gymnastiky, jsou totiž vyrobeny ze silné gumy.

KUŽEL

Jedná se o jedno z nejstarších náčiní pro gymnastiku, které bylo zařazováno do tělesné výchovy žen již od počátku 20. století. Tato pomůcka, kterou vidíme níže viz **Obrázek č. 3** je zaměřena především na trénink pohybového citění, smyslu pro rytmus a důležitou koordinaci. Kužel prošel dlouhou cestou vývoje, než získal svůj dnešní štíhlý tvar.



Obrázek č. 3 Vývoj kužele (Žáček, Janouše, 1961).

Příklady cvičení:

- oblouky, kruhy a osmy,
- malé kruhy a mlýnky,
- výhoz a chycení kuželů,
- kutálení kuželů,
- klopení a vztyčování kuželů,
- přehazování kuželů,
- cvičení s jedním kuželem,
- cvičení s dvěma kuželi.

STUHA

Dle Šťastné a Mihule (1993) se jedná o dekorativní náčiní, ale pro dokonalé zvládnutí technicky velice náročné. Náčiní umožňuje spoustu způsobů využití, protože je závislé na délce, materiálu a hmotnosti. Je důležitá přesnost pohybu a plynulost choreografie.

Příklady cvičení:

- oblouky, kruhy, osmy,
- vlnovky,
- spirály,
- vyhazování stuh.

Gymnastická stuha se obvykle používá při rytmické gymnastice (Youssef, 2023). Existuje mnoho druhů uvedeného náčiní. Cvičenec si tak může zvolit barvu, provedení, délku atd. Hlavní funkcí tohoto náčiní je rozvoj flexibility, síly a trénink vytrvalosti. Jak už bylo dříve zmíněno, právě v rytmické gymnastice se setkáme s tímto náčiním.

2.3.2 Gymnastické náčiní jako pomůcka pro rozvoj sportovce

Sportovci mohou využít zmíněná náčiní ke zlepšení své kondice, koordinace a síly, což se projeví ve výkonnosti v jejich sportovní disciplíně. Dále mohou díky práci s náčiním předcházet zranění či zlepšit svalovou symetrii. Gymnastické náčiní je tak skvělým doplňkem tréninku pro sportovce všech odvětví, kteří chtějí zlepšit svůj výkon a fyzickou kondici. Je důležité správně a bezpečně cvičit a musíme vždy dbát na správnou techniku, aby zapojení náčiní nebylo spíše kontraproduktivní.

- Švihadlo – kondice, koordinace a vytrvalost,
- Obruč – stabilita, posílení svalů zad,
- Míč – rovnováha, flexibilita a zpevnění středu těla,
- Tyč – koordinace, svaly horních končetin,
- Kruh – svaly horních končetin, koordinace a stabilita,
- Činky – posilování svalů,
- Expandéry – posilováním svalů,
- Gumy – zlepšování flexibility, posilování svalů.

2.3.3 Volnočasové využití gymnastického náčiní

Gymnastické náčiní nabízí široké možnosti volnočasového využití pro všechny věkové kategorie. Zde je několik nápadů, jak ho využít:

- Posilování: různé cviky a posilovací cvičení s využitím náčiní jako jsou švihadla, obruče, míče, činky
- Rozvoj kreativity: vlastní cviky s náčiním, různé variace pohybů, vytváření své vlastní choreografie např. na oblíbenou písničku
- Relaxace a strečink: protažení s náčiním při bolesti nebo únavě
- Hra: Gymnastické náčiní může být také skvělou zábavou pro skupinu dětí na hřišti nebo o přestávkách ve škole. Mohou soutěžit v přeskakování švihadla (jedno dítě stojí uvnitř kruhu a otáčí švihadlem, ostatní stojí do kruhu kolem něj a švihadlo přeskakují), hra na třetího s míčem, co nejdéle točit obručí, žonglování nebo skákání přes švihadlo a počítat si počet přeskoků

2.3.4 Využití gymnastického náčiní ve školní tělesné výchově

Školní gymnastika je vzdělávací program, který se zaměřuje na výuku gymnastických dovedností ve školním prostředí. V rytmické gymnastice ve školní tělesné výchově je učivo pro žáky systematicky utříděno a dělí se na 4 skupiny. První částí je elementární hudebně pohybová příprava, dále pohybové školení, základy techniky cvičení bez náčiní a námi zkoumané základy techniky cvičení s náčiním (Šťastná, Mihule, 1993). Cílem školní gymnastiky je rozvoj fyzické kondice, koordinace pohybů, flexibility a síly žáků. Tato aktivita má také pozitivní vliv na celkovou tělesnou zdatnost a psychickou pohodu žáků.

V současné době předmět tělesná výchova vychází z rámcových vzdělávacích programů (RVP), které jsou hlavními kurikulárními dokumenty. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) dělí programy na základě úrovně vzdělávání na:

- RVP pro předškolní vzdělávání,
- RVP pro základní vzdělávání,
- RVP pro základní umělecké vzdělávání,
- RVP pro obor vzdělávání základní škola speciální,
- RVP pro obor vzdělávání praktická škola,
- RVP pro gymnázia,
- RVP pro střední odborné vzdělávání,
- RVP pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky.

Pro tuto bakalářskou práci je stěžejní RVP pro gymnázia (vyšší stupeň) a RVP pro střední odborné vzdělávání.

RVP pro gymnázia

Dle Vilímové (2002) je tělesná výchova nedílnou součástí vzdělávacího procesu na gymnáziích, kde představuje klíčovou formu pohybového učení. Poskytuje studentům nejen poznatky o pohybu, ale také rozvíjí organizační dovednosti, podporuje zdraví a nabízí možnosti rekreační i sportovní aktivity, jak ve škole, tak mimo ni.

Tematické celky RVP pro gymnázia:

- komunikace, organizace, hygiena, bezpečnost v tělesné výchově a sportu,
- průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení,
- úpoly, atletika, pohybové hry a sportovní hry,
- gymnastika, tanec a jiné pohybové činnosti s rytmickým a hudebním doprovodem (zde je zařazena práce s gymnastickým náčiním).

RVP pro střední odborné vzdělávání

Tematické celky RVP pro střední odborné vzdělávání:

- gymnastika a tance (cvičení s gymnastickým náčiním),
- atletika, pohybové hry, úpoly,
- plavání,
- lyžování, bruslení,
- turistika a pohyb v přírodě.

2.4 Školní tělesná výchova

Termín tělesná výchova začal být používán až po první světové válce, u nás koncem 20. let. Předtím se běžně používalo označení „tělocvik“ jako překlad německého „Turnen“ nebo francouzského „Gymnastique“ (Plíva, Holeček a Piša, 1988). Školní tělesná výchova má významný vliv na celkový vývoj dětí a mládeže, je proto důležité, aby byla vedená kvalifikovanými pedagogy.

Základní specifické úkoly tělesné výchovy:

- rozvoj kondice a koordinace,
- osvojení, zdokonalení a upevnění jednotlivých pohybových dovedností,
- získání vědomostí o tělesné výchově a sportu,
- sociální integrace a myšlenka fair play.

2.4.1 Současný stav žáků ve sportu

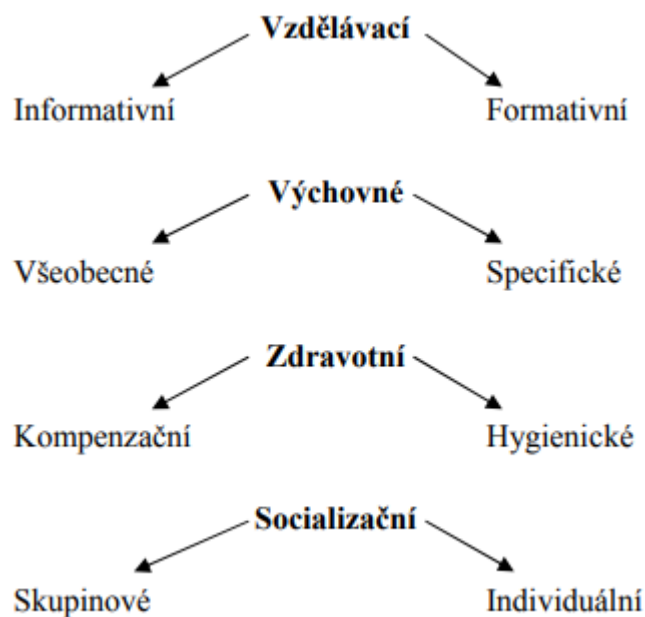
Školní mládež trpí nedostatkem pohybu, a proto je stále důležitější význam školní tělesné výchovy. Mladí lidé dnes často tráví svůj volný čas na telefonech, tabletech a dalších elektronických zařízeních a nemají vztah k pohybovým aktivitám. Dle slov Rychteckého a Tilingera (2017) jsou dětství a adolescence klíčovými obdobími pro výchovu ke zdraví a přijetí hodnot zdravého životního stylu, prospěšného chování a formování životních návyků. Školy mají v tomto procesu významný vliv a učitelé tělesné výchovy hrají zásadní roli.

Dle slov Fialové (2010) je přístup společnosti ke školní tělesné výchově takový, že pohyb je méně důležitý než ostatní vyučované předměty. „Tělesná výchova má oproti ostatním předmětům, například matematice, menší význam“. Bohužel je tento názor slyšán u některých ředitelů, rodičů nebo i žáků.

Bohužel se problémy objevují i v současném sportu mládeže. S rostoucím věkem stoupá počet lidí, kteří přestávají s aktivním sportováním a opouštějí sportovní kluby. Zájem o tradičně organizovaný sport stagnuje především u zmíněné adolescentní mládeže. Jedním z faktorů může být rostoucí tlak na výkonnost sportovců (Rychtecký, Tilinger, 2017).

2.4.2 Cíle školní TV

Cílem školní tělesné výchovy je nejen podpora zdraví, ale také rozvoj motorických dovedností, sociálních kompetencí a týmové spolupráce. Ve školní tělesné výchově se žáci zdokonalují v různých sportovních disciplínách, jako je například gymnastika, atletika, plavání, sportovní hry a další. Důležitou součástí jsou také hry a soutěže, které podporují budování soutěživosti a vzájemné podpory v týmu. Rozdělení cílů je shrnuto v **Obrázku č. 4**.



Obrázek č. 4 Dělení cílů školní TV (Rychtenský, Fialová, 2007).

Dle Rychteckého a Fialové (2007) dělíme cíle na vzdělávací, výchovné, zdravotní a socializační. Dále vzdělávací cíle dělíme na informativní a formativní. Mezi klíčové informativní cíle zařazujeme poznatky, metody, postupy, zásady dobré životosprávy a základní pohybové dovednosti návyky (např. činnosti z gymnastiky, atletiky, plavání). Formativní cíle se zaměřují na rozvoj pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost aj.), na kvalitní pohybový projev a na trénink sensorických a intelektových schopností (Fialová, 2010).

Mezi všeobecně zaměřené výchovné cíle se zařazuje především pozitivní charakterové vlastnosti, estetické prožívání a hodnocení, tvořivé schopnosti, láska k přírodě a ochrana životního prostředí. Ke specifickým cílům TV poté řadíme kladný postoj k pohybu, zájem o sportovní činnost, tělesnou zdatnost, funkční rozvoj a přiměřený výkon (Fialová, 2010).

Dle slov Vilímové (2002) zdravotní cíle kompenzační zahrnují kompenzace jednostranné zátěže (zařazujeme protahovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení), dále regenerace duševních sil a obnovení pozornosti žáků. Cíle hygienické představují základní hygienické návyky v podobě nošení cvičebního úboru, používání sprchy po zátěži a potřeba zdravého životního stylu (tím myslíme dostatečný spánek, zdravá výživa, dostatek aktivity).

Skupinové socializační cíle jsou např. spolupráce ve družstvu, poskytnutí záchrany a dopomoci, důvěra ve svoji dvojici, prožívání rolí ve skupině (týmovost, soutěživost). Mezi individuální cíle zařazujeme zvyšování sebedůvěry, budování kladného sebepojetí, učení se tolerovat ostatní, přizpůsobení tempa ostatním a rozvoj komunikačních schopností (Fialová, 2010).

2.4.3 Obsah učiva TV

Náplň školní tělesné výchovy se historicky vyvíjela velice podobně jako cíle tělesné výchovy. Nejdříve byl do výuky zapojen nářadový tělocvik a pořadová cvičení, poté se přidaly hry a sezónní cvičení. Od roku 1989 nabízely osnovy podrobný rozpis učiva pro jednotlivé třídy (Fialová, 2010). Dnes za výběrem učiva stojí více učitel, je předepsáno pouze základní učivo. Každá škola si sama formuje své učební osnovy.

Dle Rychteckého a Fialové (2004) je učivo považováno za souhrn poznatků, dovedností a činností, ke kterým lidé dospějí díky svému kulturnímu vývoji. Musíme však vědět, že učivo nejsou jednotlivé izolované dovednosti, poznatky a činnosti, ale že jde o jejich soustavu. Jedná se o vzájemné propojení v celoročním či tematickém plánu (Vilímová, 2002). Tělesná výchova je nedílnou součástí vzdělávacího procesu a má zásadní vliv na zdraví a celkovou kondici žáků. Mezi základní disciplíny tělesné výchovy řadíme atletiku, gymnastiku, plavání, míčové sporty a další. Každá z těchto disciplín má svá pravidla a požadavky, kterými se žáci musí řídit. Pestrá náplň hodin tělesné výchovy žákům přináší různé dovednosti, které jsou důležité pro jejich celkový rozvoj. Další důležitou součástí obsahu učiva tělesné výchovy je výchova ke zdravému životnímu stylu. Zaměřujeme se na správnou stravu, pravidelný pohyb, dostatečný odpočinek a vyváženou kombinaci aktivity a relaxace. Tyto dovednosti jsou klíčové pro prevenci obezity, diabetu, srdečních chorob a dalších zdravotních problémů spojených s neaktivním životním stylem. V neposlední řadě se při hodinách věnujeme také sociálním dovednostem, jako je respekt k ostatním, fair play, týmová spolupráce a dodržování pravidel.

Dle Fialové (2010) lze výběr učiva v tělesné výchově provést třemi způsoby:

- Utilitární – pouze pohybové činnosti potřebné k životu a práci,
- Exemplární – příbuzné pohyby, transfer do jiných oblastí,
- Fundamentální – základy vědního oboru, náplní je: pořadové cvičení, kondiční cvičení, gymnastika, atletika, tanec, úpoly, sportovní hry, dokonce zapojení sezónních činností (lyžování, plavání, bruslení a turistika).

Učivo vzdělávacího oboru tělesná výchova se dělí na tři oblasti:

- Činnosti ovlivňující zdraví,
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností,
- Činnosti podporující pohybové učení.

2.4.4 Celoroční plán

Jedná se o rozpis učiva v tematických celcích pro každou třídu a je stanoven na celý školní rok. Pokud je tělesná výchova na škole 2 hodiny týdně, tak se jedná o 66 vyučovacích hodin, pokud je 3x týdně tak počet hodin vychází na 99. Tento plán má v režii učitel tělesné výchovy, vychází samozřejmě z osnov, ale je pouze na učiteli, které učivo vybere a zařadí do svých vyučovacích hodin. Plán je využíván ke sledování času, vztahů mezi jednotlivými tématy a logické struktury učiva. Na základě tohoto plánu je pak vytvořen detailní plán pro přípravu vyučovací hodiny (Vilímová, 2002).

Příprava na vyučovací hodinu je skvělým pomocníkem pro každého učitele a je vždy nutné si hodinu připravit. Do přípravy si uvádíme čas, organizaci lekce, postupy, metody, a hlavně cíl vyučovací hodiny. Podle Vilímové (2002) metodické příručky pro učitele poskytují pomoc při vysvětlení celkové koncepce, cílů tematických celků v ročníku a detailních postupů, metod a forem pro jednotlivá témata. Obsahují také metodické pokyny a směrnice.

2.4.5 Rámcový a školní vzdělávací programy (RVP, ŠVP)

Rámcový vzdělávací program (RVP) je základní dokument stanovený MŠMT (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy) po projednání s dalšími ministerstvy, který určuje obsah, cíle a výsledky vzdělávání ve všech typech a stupních škol v České republice. Dokument je přístupný pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost. RVP určuje, co by měli žáci ve škole získat a naučit se na základě vzdělávacích oblastí a výchovných oblastí. Dále určuje podmínky průběhu vzdělávání, profesní profil vyučujícího, ale také vytyčují cíle, obsah, délku a formy vzdělávání dle zaměření oboru. Stanovuje také podmínky pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, dále pak organizační, materiální, personální a bezpečnostní podmínky. Rámcový vzdělávací program musí odpovídat aktuálním a nejnovějším poznatkům z oblasti vědních disciplín, pedagogickým a psychologickým metodám, které jsou přiměřené věku a rozvoji žáka (MŠMT, 2024).

Školní vzdělávací program (ŠVP) je zpracován na základě RVP a v každé konkrétní škole je přizpůsoben specifickým podmínkám a potřebám dané školy. ŠVP stanovuje vzdělávací cíle, metody a formy vzdělávání, organizační strukturu a průběh vzdělávacího procesu na konkrétní škole. Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (MŠMT, 2024).

Na středních odborných školách je tělesná výchova povinná minimálně dvě hodiny týdně a studenti mohou absolvovat různé sportovní kurzy jako například turistiku nebo lyžování. Na středních odborných učilištích se výuka střídá mezi praxí a teorií každý týden. Tělesná výchova musí být zařazena do každého školního roku (Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání, 2009). Na gymnáziích se žáci vzdělávají v oblasti Člověk a zdraví. V rámci tělesné výchovy je snaha o dlouhodobý vztah k pohybu jako takovému, přičemž hlavním prostředkem je motivace žáků. Smyslem tělesné výchovy je tedy vytvořit trvalý vztah k pohybovým činnostem (Rámcový vzdělávací program pro gymnázia 2007).

2.4.6 Motivace žáků ve školní TV

Ve školní TV hraje motivace klíčovou roli. Motivace je klíčovým prvkem ovlivňujícím účinnost učení v různých fázích. Cílem je podnítit žáky k větší aktivitě a osobnímu zapojení, aby dosáhli stanovených cílů vzdělávacího procesu (Vilímová, 2002). Je tedy důležité znát různé způsoby, jak budovat a podporovat motivaci ve školní TV.

Motivaci dělíme dle Fialové (2010) na:

- Vnitřní – Jde o míru zapojení žáka do činnosti. Aby uspokojil zvědavost či zájem a získal nové dovednosti,
- Vnější – Žák se zapojí do činnosti z důvodu plnění cíle (pochvala učitele, rodičů).

Motivační metody můžeme charakterizovat jako dlouhodobé, záměrné i situační zásahy do samotné motivační struktury žáků (Vilímová, 2002). Učitel hraje podstatnou roli při podpoře motivace. Je pouze na učiteli, jakou aktivitu zvolí, zda žáky pochválí a jaká bude náročnost zadaného úkolu. Podle Fialového (2010) učitel využívá metody pozitivní i negativní motivace. Mezi pozitivní motivace řadíme ocenění, pochvalu, povzbuzení žáka, zatímco negativní motivace zahrnuje tresty a dodatečné úkoly. Využití pozitivní motivace je častější, jelikož negativní motivace může žákovi uškodit.

Motivovaní žáci dosahují lepších výsledků ve školní tělesné výchově než ti, kteří nemají dostatečnou motivaci. Žáci jsou aktivnější, mají lepší fyzickou kondici a jsou schopni lépe spolupracovat s ostatními. Učitelé by proto měli být schopni vytvářet pozitivní klima ve třídě a vztah žáků k učení (Fialová, 2010). Motivace by měla být neoddelitelnou součástí výuky tělesné výchovy a měla by být aktivně podporována a rozvíjena.

2.5 Důvody, PROČ využívat gymnastické náčiní a zapojit ho do výuky tělesné výchovy

Robinson (2020) se zabýval výzkumem zkoumající současný stav výuky tělesné výchovy. Například v Evropě mají studenti horší úroveň dovedností souvisejících s gymnastikou, než mají s jinými pohybovými oblastmi. Výuka gymnastiky není provedena správně a výuce není věnován dostatek času. Přesto právě cvičení s gymnastickým náčiním má velké výhody na rozvoj propriocepce, koordinace, hrubé a jemné motoriky, celkovou koordinaci těla a kondici. Jedná se o skvělý způsob, jak dosáhnout celkového zlepšení fyzického zdraví a pohybových schopností.

1 Rozvoj motorických dovedností (koordinace, rovnováha, síla a flexibilita těla)

Cvičení s gymnastickým náčiním může být skvělým způsobem, jak zlepšit propriocepci, což je schopnost vnímat polohu těla v prostoru a reagovat na ni. Práce s náčiním vyžaduje soustředěné pohyby a správnou koordinaci, což přispívá k rozvoji celkové koordinace těla.

Na vysoké škole v Bělehradě se zabývali zapojením proprioceptivního tréninku před běžným tréninkem. Výzkum trval 12 týdnů (24 tréninků) a byl prováděn na cvičencích rytmické gymnastiky, kde je často využíváno gymnastické náčiní. Při lekcích byly využívány různé desky pro trénink rovnováhy a podložka pro zlepšení stimulaci proprioceptorů změnou kvality povrchu. Některé z úkolů byly prováděny se zavřenýma očima, na jedné nebo obou nohách a také bylo zařazeno balancování s míčem, kroužení obručí, házení... Výsledky bylo jasně prokázáno, že proprioceptivní trénink má pozitivní vliv na rozvoj obratnosti, pozitivní účinky na výbušnou sílu nohou a rozvoj pozorovaných motorických schopností (Slobodanka, Dobrijević, Moskovljević, Marković, Milinko a Dabović, 2018).

Cvičení s gymnastickým náčiním umožňuje zlepšit nejen hrubou, ale i jemnou motoriku. Hrubá motorika se týká zejména lokomočních pohybů a velkých svalových skupin, například běhání, skákání nebo chůze. Jemná motorika se pak zaměřuje na pohyby menších svalů, jako je psaní, kreslení nebo skládání puzzle. Oba druhy motoriky jsou důležité pro správný vývoj a fungování těla.

Koordinace je jednou z klíčových předpokladů v gymnastice a je velice důležitá pro úspěšné provedení složitějších pohybů a různých krokových kombinací. Koordinace se v gymnastice projevuje především ve správném rozložení těžiště a již zmíněném provedení pohybů. Nutností je naprosté soustředění na správné provedení každého pohybu. Dále je potřeba schopnosti synchronizovat pohyby rukou a nohou.

2 Zpestření výuky

Zapojení gymnastického náčiní do výuky tělesné výchovy je skvělým prostředkem pro to, jak zpestřit výuku a více žáky pro výuku nadchnout. Je mnoho způsobů, jak můžeme náčiní do výuky tělesné výchovy zapojit a již byly výše v práci zmíněny. Můžeme cvičit s náčiním ve dvojici, použít náčiní na kruhový trénink, vymyslet zajímavou choreografii, zapojit do rozcvičení a závěrečného protažení atd. Způsobů je mnoho a výuku to zkvalitní a obzvláštní.

Dle slov Hájkové (2020) zapojení náčiní do výuky tělesné výchovy kladně ovlivňuje výuku. Díky náčiní mohou být žáci více motivovaní, mít zajímavější hodinu tělesné výchovy a také větší obtížnost cvičení. Například již dříve zmíněné cvičení ve dvojici zvyšuje emocionalitu žáků. Žáci musí při cvičení spolupracovat a mít stejné tempo a rytmus jako druhý cvičenec.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem práce je, na základě dotazníkového šetření, vyhodnotit, zda učitelé tělesné výchovy na středních školách ve Středočeském kraji využívají gymnastické náčiní v hodinách tělesné výchovy a jaký je stav gymnastického náčiní ve školních tělocvičnách.

3.2 Úkoly práce

1. Prostudovat odbornou literaturu, která se zabývá gymnastický náčiním a školní tělesnou výchovou.
2. Stanovit vědecké otázky.
3. Zpracovat odbornou literaturu.
4. Vytvořit nestandardizovaný dotazník.
5. Uskutečnit sběr dat prostřednictvím dotazníku přes aplikaci Survio (Survio, 2024).
6. Zpracovat sesbíraná data z dotazníku.
7. Vyhodnotit a interpretovat výsledky nestandardizovaného dotazníku přes Jamovi Version 2.3.28.0 (Jamovi, 2024).

3.3 Vědecké otázky

- 1) Zapojují učitelé středních škol ve Středočeském kraji gymnastické náčiní do svých hodin tělesné výchovy?
- 2) Je tělocvična, ve které učitelé vyučují tělesnou výchovu, dostatečně vybavena gymnastickým náčiním?

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Design práce

Závěrečná bakalářská práce se zaměřuje na kvantitativní výzkum a pro sběr dat byl využit elektronický online dotazník. Tento typ dotazování umožňuje efektivní sběr dat v krátkém čase. Dotazník podle Chráskeho (2016) obsahuje předem připravené a pečlivě formulované otázky, které musí být promyšlené a vhodně uspořádané. Důkladná teoretická analýza vedla k vytvoření nestandardizovaného účelově sestaveného dotazníku obsahujícího otevřené, uzavřené a polozavřené otázky.

4.2 Participanti

Cílovou skupinou respondentů dotazníkového šetření byli pedagogové, kteří vyučují tělesnou výchovu na středních školách ve Středočeském kraji. Předpokládaný počet účastníků dotazníkového šetření byl 100 pedagogů a nebyla stanovena žádná kritéria vyloučení.

Lakens (2022) popsal ve svém článku výběr vzorku a uvedl šest přístupů k odůvodnění velikosti vzorku. Předpokládaný počet respondentů jsem zvolila z důvodu časového limitu a velikosti vzorku – 143 středních škol.

Středočeský kraj jsem zvolila z důvodu variability vzorku. Středočeský kraj je druhým největším krajem v počtu středních škol, ale oproti Praze s největším počtem středních škol, nalezneme v tomto kraji jak městské, tak i venkovské školy, díky tomu máme větší variabilitu vzorku.

4.3 Procedury

Celkový počet otázek v dotazníku byl 18 a dotazník se skládal ze dvou částí. První část obsahovala 5 deskriptivních otázek, ve které se nacházely otázky na věk, pedagogickou praxi a vzdělání. V druhé části byl soubor kladených otázek, vycházející z 2 vědeckých otázek. V dotazníku nalezneme 1 otevřenou otázku, 3 polozavřené otázky a 13 uzavřených otázek. Součástí je i 1 otázka, která pomáhá upřesnit rozdělení gymnastického náčiní a není na ni vyžadovaná odpověď. Celý dotazník je možné vidět v **Příloze č. 1**.

4.4 Sběr dat

Sestavení dotazníku i realizace dotazníkového šetření proběhla prostřednictvím platformy Survio. Jedná se o online platformu pro vytváření průzkumů a dotazníků. Umožňuje uživatelům snadno a rychle vytvářet vlastní dotazníky, sbírat odpovědi od respondentů a analyzovat získaná data. Hlavní výhodou je zmíněná anonymizace dat.

Oporu výběru škol tvořil seznam z webových stránek středníškoly.cz. Na těchto stránkách bylo vygenerováno 143 středních škol ve Středočeském kraji. Následné oslovování respondentů pro sběr dat probíhalo pomocí e-mailu ředitelům a v kopii zástupcům ředitele, ve kterém byl průvodní dopis společně s hypertextovým odkazem na elektronický dotazník. V emailu byla rovněž informace o anonymizaci otázek a následné poděkování. E-maily tedy byly zaslány vedení příslušných škol, které následně mělo zaslat e-mail učitelům tělesné výchovy.

4.5 Analýza dat

Výsledky výzkumu byly vyhodnoceny pomocí softwaru Jamovi Version 2.3.28.0 (Jamovi, 2024), a zpoplatněné verze dotazníkové platformy Survio (Survio, 2024). Jamovi Version 2.3.28.0 (Jamovi, 2024) byl zvolen z důvodu, že je to otevřený software pro statistickou analýzu dat, který nabízí uživatelům jednoduché rozhraní pro provádění různých statistických analýz. Můžeme tak importovat svá data do programu a provést statistické analýzy.

Vyhodnocení dotazníkového šetření proběhlo pomocí grafického znázornění z aplikace Jamovi Version 2.3.28.0 (Jamovi, 2024). Výsledky jednotlivých otázek jsou graficky znázorněny, okomentovány a následně v Diskuzi kriticky diskutovány a zhodnoceny. Grafy jsou popsány danou otázkou z elektronického dotazníku a výsledky reprezentují četnost nebo procenta.

5 VÝSLEDKY

Celkově se vrátilo 119 anonymně vyplněných elektronických dotazníků, tím tedy byla stanovena velikost výzkumného souboru.

5.1 Pohlaví

První otázka na začátku šetření byla zaměřena na genderového zastoupení respondentů. Z výsledné **Tabulky č. 1**, založené na odpovědích z dotazníku, je patrné, že byl vyplněn 51 ženami a 68 muži. Z toho vyplývá, že mužské pohlaví bylo zastoupeno více, ale rozdíl je minimální.

Tabulka č. 1 Pohlaví

Pohlaví *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	68	57.1 %	57.1 %
2	51	42.9 %	100.0 %

*muž (1) žena (2)

5.2 Věková skupina

Ve druhé otázce v elektronickém dotazníku bylo zjišťováno věkové rozmezí respondentů. Podle údajů z **Tabulky č. 2** jsou nejmladší respondenti ve věku <30 let a jsou zde zastoupeni pouze 8 respondenty. Následuje věková skupina 31 až 40 let, která je druhou nejméně zastoupenou skupinou pouze s 19 odpověďmi. Respondenti ve věku 41 až 50 let, jsou tvořeny 35 respondenty. Nejpočetnější skupinou jsou učitelé tělesné výchovy >51.

Tabulka č. 2 Věková skupina

Věková skupina *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	9	7.6 %	7.6 %
2	19	16.0 %	23.5 %
3	34	28.6 %	52.1 %
4	57	47.9 %	100.0 %

*<30 let (1) 31-40 let (2) 41-50 let (3) >51 let (4)

5.3 Nejvyšší dosažené vzdělání

Další otázka byla zaměřena na nejvyšší dosažené vzdělání. V příložené **Tabulce č. 3** můžeme dohledat, že 115 respondentů má vystudovanou vysokou školu, což je naprostá většina učitelů, kteří dotazník vyplnili. 3 respondenti mají středoškolské vzdělání s maturitou a pouze 1 respondent má vystudované vyšší odborné vzdělání. Tato otázka obsahovala ještě dvě možné odpovědi, a to středoškolské vzdělání bez maturity a základní vzdělání. Právě zmíněné dvě možnosti odpovědi nevolil žádný respondent. Dotazník byl vytvořený tak, že pokud by respondent odpověděl, že vystudoval středoškolské vzdělání bez maturity nebo základní vzdělání, nezobrazila by se 4. otázka zaměřena na vysokou školu s oborem TV.

Tabulka č. 3 Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	1	0.8 %	0.8 %
2	3	2.5 %	3.4 %
3	115	96.6 %	100.0 %

*vyšší odborné vzdělání (1) středoškolské vzdělání s maturitou (2) vysokoškolské vzdělání (3)

5.4 Vysoká škola s vystudovaným oborem TV

Otázka číslo 4 přímo navazovala na předchozí otázku zaměřenou na studium. Mezi možnostmi odpovědí patřila pouze odpověď ano (vysoká škola s oborem TV) či ne (vysoká škola s jiným zaměřením). V příložené **Tabulce č. 4** vidíme, že 100 respondentů odpovědělo, že mají vystudovanou vysokou školu s oborem tělesná výchova, což je více než 80 % učitelů, kteří na dotazník otevřeli a následně ho vyplnili. Druhou možnost, odpověď, že nemají vystudovaný obor TV, zvolilo pouze 19 odpovídajících.

Tabulka č. 4 Vystudovaný obor TV

Vystudovaným obor TV *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	100	84.0 %	84.0 %
2	19	16.0 %	100.0 %

*ano (1) ne (2)

5.5 Délka pedagogické praxe (roky)

Tato položená otázka zachycuje délku pedagogické praxe v letech a počet pedagogů s délkou jejich praxe. Díky **Tabulce č. 5** zjistíme, že z celkového počtu pedagogů, 119 respondentů, mají většinou různou délku pedagogické praxe. Nejvíce pedagogů, přesněji 53 odpovídajících, zvolilo, že mají více než 25 let praxe, což představuje 44.5 % z celkového počtu pedagogů. Na stejné úrovni jsou zastoupeni pedagogové v počtu 25 respondentů s délkou praxe 16 - 25let a učitelé s délkou praxe 6-15 let (2x25). Celkově lze konstatovat, že většina pedagogů prošla rozdílnou délkou pedagogické praxe.

Tabulka č. 5 Délka pedagogické praxe

Délka pedagogické praxe (roky) *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	3	2.5 %	2.5 %
2	13	10.9 %	13.4 %
3	25	21.0 %	34.5 %
4	25	21.0 %	55.5 %
5	53	44.5 %	100.0 %

*<1 rok (1) 1-5 let (2) 6-15 let (3) 16-25 let (4) >25 let (5)

5.6 Uved'te, kolik hodin tělesné výchovy (45 min) učíte týdně?

Z přiloženého **Grafu č. 1** jasně vyplývá, že nejvíce respondentů vyučuje 12 hodin tělesné výchovy týdně. Často opakovanou odpovědí bylo dále 10 a 8 hodin týdně. Naopak nejméně častou odpovědí byla 1 hodina, 11 hodin, 23 hodin a 25 hodin.



Graf č. 1 Počet hodin TV týdně

5.7 Vyberte, ve kterých skupinách vyučujete tělesnou výchovu

Další otázka byla zaměřena na skupiny, ve kterých učitelé vyučují tělesnou výchovu. V **Tabulce č. 6** nalezneme, že 95 respondentů zvolilo, že vyučují tělesnou výchovu u dívek i chlapců, což je v porovnání se zbylými respondenty většina. Možnost 1 - vyučují tělesnou výchovu pouze u dívek a možnost 2 - vyučují tělesnou výchovu pouze u chlapců zvolil stejný počet respondentů a to přesně 12.

Tabulka č. 6 Vyučované skupiny TV

Vyučované skupiny TV *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	12	10.1 %	10.1 %
2	12	10.1 %	20.2 %
3	95	79.8 %	100.0 %

*pouze dívky (1) pouze chlapci (2) dívky i chlapci (3)

5.8 Rozdělení náčiní-tabulka

Tato otázka byla pouze informačního charakteru a nevyžadovala žádnou odpověď. Měla za úkol respondentům přiblížit rozdělení gymnastického náčiní, aby pro ně byly následující otázky o něco snazší.

TYPIZOVANÉ (závodní gymnastické náčiní)	NETYPIZOVANÉ gymnastické náčiní	TYPICKÉ náčiní pro základní gymnastiku
• švihadlo	• míčky	• švihadla
• obruč	• tyčky	• tyče
• míč	• kroužky	• plné míče
• kužel	• šátky	• činky
• stuha	• závoj	• krátké i dlouhé gumy
	• triko	• expandery
	• plastová lahev	• těžké tyče
	• klobouk	
	• deštník	

Obrázek č. 5 Rozdělení gymnastického náčiní (Skopová, Zítka, 2022), (Šťastná, Mihule, 1993), (Novotná, Panská, Holá, 2011).

5.9 Využíváte v hodinách školní TV gymnastické náčiní?

Dotazník byl koncipován tak, že pokud by někdo zvolil odpověď číslo pět: nevyužíváme gymnastické náčiní, tak by byl přesměrován přímo na otázky zaměřující se na stav gymnastického náčiní. Jak můžeme vidět z **Tabulky č. 7**, tuto variantu číslo pět zvolil pouze jeden respondent. 68 učitelů tělesné výchovy zvolilo variantu číslo 3, využíváme gymnastické náčiní občas. Druhou nejpočetnější odpovědí byla možnost spíše využíváme gymnastické náčiní a tuto variantu vybralo 23 respondentů. 1. odpověď, ano, gymnastické náčiní využíváme velmi často, zvolilo 16 respondentů a 11 odpovědělo, že spíše nevyužívají gymnastické náčiní.

Tabulka č. 7 Využití gymnastického náčiní

Využíváte gymnastické náčiní? *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	16	13.4 %	13.4 %
2	23	19.3 %	32.8 %
3	68	57.1 %	89.9 %
4	11	9.2 %	99.2 %
5	1	0.8 %	100.0 %

*Ano, gymnastické náčiní využíváme velmi často (1) spíše využíváme gymnastické náčiní (2) využíváme gymnastické náčiní občas (3) spíše nevyužíváme gymnastické náčiní (4) ne, gymnastické náčiní v hodinách TV vůbec nevyužíváme (5)

5.10 Jak často ve vyučovacích jednotkách se zaměřením na základní nebo rytmickou gymnastiku, používáte gymnastické náčiní?

V této otázce jsme se ptali na frekvenci, jak často učitelé využívají gymnastické náčiní ve svých hodinách tělesné výchovy. Nejčastěji zvolenou odpovědí v příložené **Tabulce č. 8** byla varianta: využíváme gymnastické náčiní jednou za měsíc a vybralo si ji 68 respondentů. 26 učitelů využívá gymnastické náčiní jednou týdně a 12 učitelů využívá gymnastické náčiní jednou za čtvrtletí. Gymnastické náčiní v každé hodině využívá pouze 7 respondentů a 5 respondentů zvolilo, že využívají náčiní pouze jednou za celý školní rok.

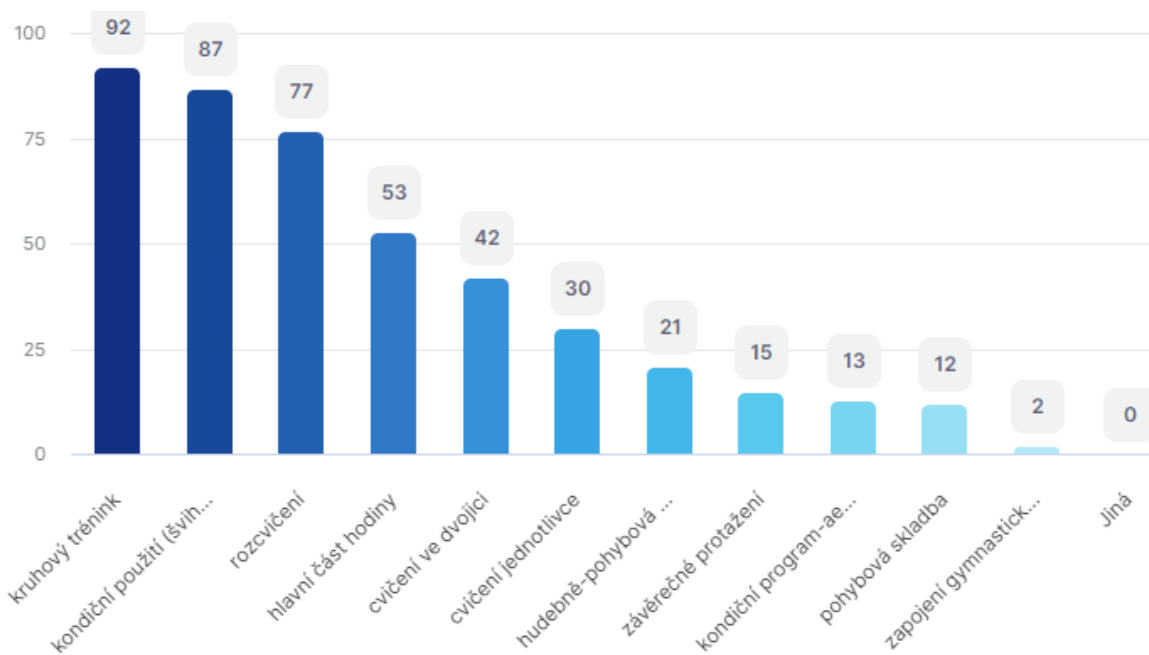
Tabulka č. 8 Jak často je gymnastické náčiní využíváno

Jak často je využíváno gymnastické náčiní? *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	7	5.9 %	5.9 %
2	26	22.0 %	28.0 %
3	68	57.6 %	85.6 %
4	12	10.2 %	95.8 %
5	5	4.2 %	100.0 %

*využíváme gymnastické náčiní v každé hodině TV (1) využíváme gymnastické náčiní jednou týdně (2) využíváme gymnastické náčiní jednou za měsíc (3) využíváme gymnastické náčiní jednou za čtvrtletí (4) využíváme gymnastické náčiní jednou za rok

5.11 Jakým způsobem integrujete gymnastické náčiní do výuky TV?

Tato otázka byla zaměřena na způsob integrace gymnastického náčiní do výuky školní tělesné výchovy. Otázka byla vybírajícího charakteru a respondenti mohli zvolit jednu či více odpovědí. Z přiloženého **Grafu č. 2** je patrné, že nejčastější odpovědí byl kruhový trénink, tuto variantu zvolilo 92 respondentů. Druhou nejvíce zvolenou odpovědí byla 5. možnost – kondiční použití a hlasovalo pro ni 87 respondentů. O něco méně respondentů, a to 77, zvolilo využití gymnastického náčiní v rámci rozcvičení. V hlavní části hodiny využívá gymnastické náčiní 53 učitelů. Více učitelů volilo možnost náčiní při cvičení ve dvojici ve srovnání cvičení jednotlivce, a to v počtu 42:30. 21 respondentů integruje náčiní v rámci hudebně – pohybové výchovy a pouze 15 učitelů zapojuje náčiní i do závěrečného protažení. Pro možnosti: kondiční program – aerobik a pohybová skladba hlasovalo 13 a 12 respondentů. Pouze 2 respondenti zvolili, že zapojují gymnastické náčiní při vystoupeních na školní akademii.



Graf č. 2 Způsob integrace gymnastického náčiní (Survio, 2024).

5.12 Používáte nejčastěji typizované, netylizované nebo typické náčiní pro základní gymnastiku?

V této otázce jsme se zabývali problematikou rozdělení gymnastického náčiní do třech skupin, a to na typizované, netylizované a na typické náčiní pro základní gymnastiku. Díky přiložené **Tabulce č. 9**, můžeme velice snadno vidět, že 96 respondentů upřednostňuje typické náčiní pro základní gymnastiku. 14 respondentů upřednostňuje typizované neboli závodní gymnastické náčiní a pouze 8 respondentů upřednostňuje netylizované gymnastické náčiní, kam zařazujeme například: míčky, tyčky, různé šátky, závoje, ale i netradiční náčiní v podobě trika, lahve, klobouku či deštníku.

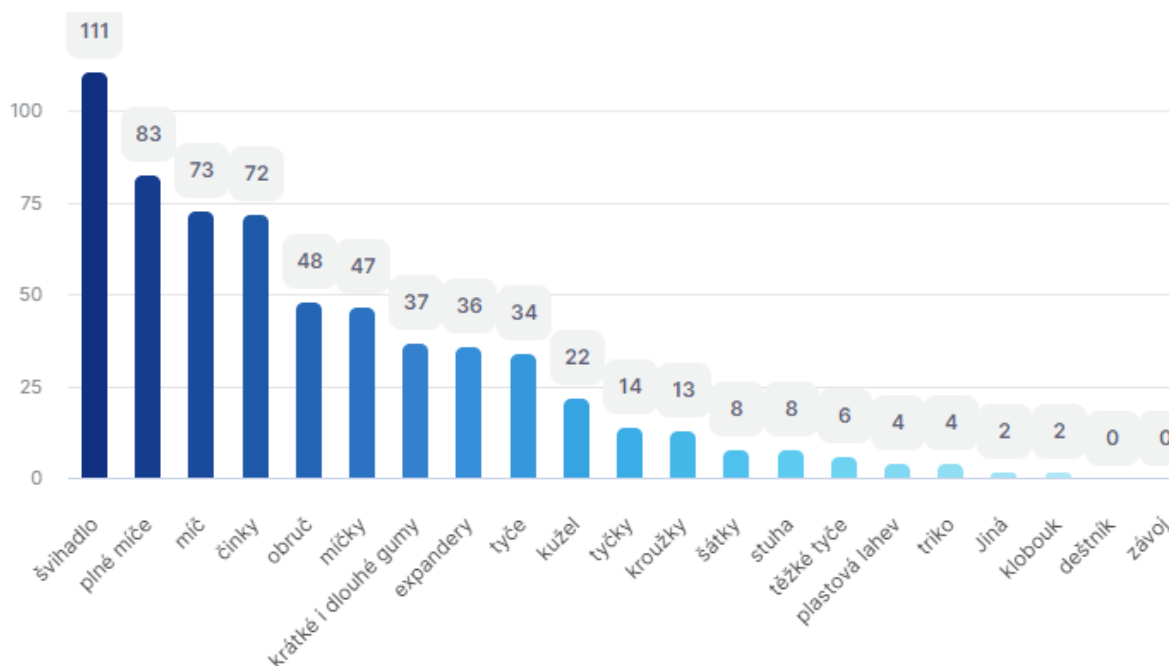
Tabulka č. 9 Jaký typ gymnastického náčiní je nejvíce využívám

Používáte nejčastěji typizované/ netypizované nebo typické náčiní pro základní gymnastiku? *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	14	11.9 %	11.9 %
2	8	6.8 %	18.6 %
3	96	81.4 %	100.0 %

* upřednostňuji typizované (závodní gymnastické náčiní) (1) upřednostňuji netypizované gymnastické náčiní (2) upřednostňuji typické náčiní pro základní gymnastiku (3)

5.13 Vyberte, která gymnastická náčiní používáte během cvičení v hodinách TV

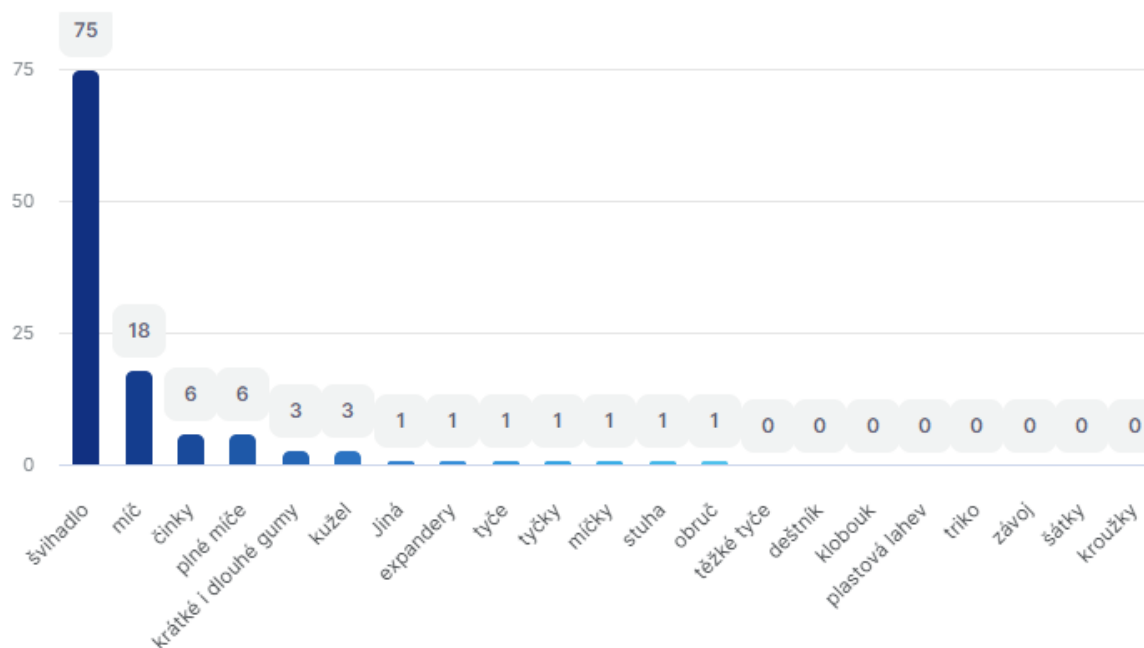
V **Grafu č. 3** vidíme, jaké gymnastické náčiní je učiteli tělesné výchovy využíváno. V této otázce mohli dotazovaní zvolit jednu či více možností. Nebylo stanoveno maximum vybraných odpovědí, takže učitelé mohli vybrat veškeré náčiní, které používají, a dokonce zvolit možnost jiné, pro náčiní, které není uvedeno. Nejvíce respondentů, přesněji 111, zvolilo švihadlo, dále byly nejčastější plné míče, míče i činky. Zhruba 50 respondentů vybralo obruče a míčky, což bylo více hlasů, než získaly posilovací pomůcky typu dlouhé a krátké gumy či expandéry. Po tyto náčiní hlasovalo 36 respondentů. V rozmezí 13-22 respondentů vybralo kroužky, tyčky a kužele. Pouze 8 respondentů vybralo možnost stuha a šátek a 6 respondentů zvolilo těžké tyče. Ještě méně častou odpovědí byla netradiční gymnastická náčiní v podobě plastové lahve či trika. Variantu jiné a klobouk zvolili pouze 2 respondenti a pro možnost deštník a závoj nehlasoval nikdo z dotazovaných.



Graf č. 3 Používaná gymnastická náčiní v hodinách TV (Survio, 2024).

5.14 Vyberte, které z uvedených gymnastických náčiní používáte během cvičení v hodinách TV nejčastěji

V této otázce jsme se dotazovali na náčiní, které je učiteli tělesné výchovy využíváno nejčastěji. Respondenti mohli zvolit pouze jednu možnost a díky přiloženému **Grafu č. 4** je naprosto patrné pro kterou možnost většina učitelů hlasovala. Celkem 75 dotazovaných vybralo jako nejčastější gymnastické náčiní švihadlo. Druhým nejčastějším náčiním byl zvolen míč, pro který hlasovalo 18 respondentů. 6 respondentů zvolilo variantu činky a plné míče a možnosti krátké i dlouhé gummy a kužel zvolili pouze 3 respondenti. Dále můžeme vidět gymnastická náčiní, která byla vybrána pouze od jednoho respondenta a jedná se o expandéry, tyče, tyčky, míčky, stuha, obruč a varianta jiné. V grafu nalezneme i výčet gymnastických náčiní které nevybral žádný z dotazovaných a jedná se například o těžké tyče, závoj, šátky či netradiční gymnastická náčiní.



Graf č. 4 Nejvíce využívané gymnastické náčiní (Survio, 2024).

5.15 Jaký je váš názor na úroveň vybavení vaší tělocvičny pro výuku s gymnastickým náčiním?

Ve druhé části dotazníku jsme se zaměřili na vybavenost tělocvičen gymnastickým náčiním a jejich stavem a funkčností. Tato otázka byla zaměřena na názor respondentů a dotazovali jsme se přímo na úroveň vybavení tělocvičen. Jednotlivé výsledky odpovědí vidíme v **Tabulce č. 10**. Nejméně častou odpovědí byla zvolena první možnost, že je úroveň výborná. Tuto odpověď vybrali pouze 4 učitelé a z celkového počtu dotazovaných se tedy jedná pouze o 3,4 %. O něco málo více hlasů, přesněji 7 (5,9 %) získala varianta, že úroveň je nedostatečná. Naopak nejčastější odpovědí byla od respondentů zvolena odpověď, že úroveň vybavení jejich tělocvičny pro výuku s gymnastickým náčiním je dobrá. 45 respondentů zvolilo tuto možnost, což je celkově 37,8 % z dotazovaných, kteří dotazník vyplnili. Úroveň vybavení jako velmi dobrou zvolilo 40 (33,6 %) respondentů a pouze 23 (19,3 %) hodnotilo nedostatečně.

Tabulka č. 10 Názor na úroveň

Názor na úroveň vybavení tělocvičny gymnastickým náčiním *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	4	3.4 %	3.4 %
2	40	33.6 %	37.0 %
3	45	37.8 %	74.8 %
4	23	19.3 %	94.1 %
5	7	5.9 %	100.0 %

* výborná (1) velmi dobrá (2) dobrá (3) dostatečná (4) nedostatečná (5)

5.16 Jak jste spokojeni s množstvím gymnastického náčiní pro uskutečnění cvičení se všemi žáky současně bez nutnosti střídání náčiní?

Výsledky otázky týkající se spokojenosti učitelů s množstvím gymnastického náčiní můžeme vidět v příložené **Tabulce č. 11**. Nejvíce respondentů, a to přesněji 51 (42,9 %), je spíše spokojeno s množstvím gymnastického náčiní. Tito učitelé mají většinu náčiní v dostatečném počtu, a mohou tedy cvičit s žáky současně. Druhou nejpočetnější odpovědí byla varianta, že množstvím náčiní se nezabývají a náplň dané vyučovací hodiny tělesné výchovy zvolí dle počtu přítomných žáků. Pro tuto variantu hlasovalo 44 učitelů, což je z celkového počtu 37 %. Variantu, že jsou učitelé spíše nespokojeni a mají většinu náčiní v nedostatečném počtu, zvolilo 12 respondentů (10,1 %). Pouze 7 respondentů je naprosto spokojeno s množstvím náčiní a mají všeho dostatek, což je v porovnání s celkovým počtem 119 respondentů velice málo. Nejméně učitelů (5) zvolilo 5. možnost, že nejsou spokojeni s množstvím a že opravdu žáci nemohou cvičit najednou a musejí si náčiní střídat.

Tabulka č. 11 Spokojenost s množstvím gymnastického náčiní

Spokojenost s množstvím gymnastického náčiní *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	7	5.9 %	5.9 %
2	51	42.9 %	48.7 %
3	44	37.0 %	85.7 %
4	12	10.1 %	95.8 %
5	5	4.2 %	100.0 %

* jsem spokojen/a, máme všeho dostatek (1) jsem spíše spokojen/a, máme většinu náčiní v dostatečném počtu (2) množství náčiní neřeším, zvolím náplň podle počtu žáků (3) jsem spíše nespokojen/a, máme většinu náčiní v nedostatečném počtu (4) nejsem spokojen/a, nemáme dostatek náčiní, žáci si náčiní střídají a nemohou cvičit společně se stejným náčiním (5)

5.17 Zhodnoťte stav gymnastického náčiní v tělocvičně, ve které učíte hodiny TV

Výsledky zaměřující se na stav náčiní jsou velice podobné již předchozí otázce. Přesná čísla nalezneme i v podrobné **Tabulce č. 12**. Nejvíce respondentů odpovědělo, že je náčiní v dobrém stavu, přesněji 43 učitelů, což vychází na 36,1 % dotazovaných. Pouze o jeden hlas méně, tedy 42, získala odpověď hodnotící náčiní ve velmi dobrém stavu. Dále 23 respondentů hodnotilo stav jako dostatečný a jenom 5 zvolilo, že je náčiní v nedostatečném stavu. Oproti tomu, pouze 6 respondentů (5 %) hodnotí stav náčiní jako výborný.

Tabulka č. 12 Stav gymnastického náčiní v tělocvičně

Stav gymnastického náčiní v tělocvičně *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	6	5.0 %	5.0 %
2	42	35.3 %	40.3 %
3	43	36.1 %	76.5 %
4	23	19.3 %	95.8 %
5	5	4.2 %	100.0 %

*výborný (1) velmi dobrý (2) dobrý (3) dostatečný (4) nedostatečný (5)

5.18 Jaké změny by bylo vhodné provést ve výbavě tělocvičny gymnastický náčiním pro zlepšení výuky

Výsledky poslední otázky, která se zaměřovala na změny, které by byly vhodné pro zlepšení výuky, nalezneme v příložené **Tabulce č. 13**. Můžeme jasně vidět, že 59 respondentů, což je skoro polovina dotazovaných, přesněji 49,6 %, si myslí, že změny spíše nejsou potřeba. Dle jejich názoru mají většinou dostatek náčiní různých druhů a stav hodnotí u většiny náčiní kladně. Oproti předchozím otázkám není druhou nejčastější variantou možnost 3, že se množstvím stavem a rozmanitostí náčiní nezabývají, pro tuto variantu hlasovalo pouze 18 respondentů, ale jedná se o variantu 4, pro kterou hlasovalo 28 učitelů. Pouze 8 respondentů uvedlo, že změny nejsou potřeba a vše je v naprostém pořádku. Na rozdíl od 6 učitelů, kteří přiznali, že změny jsou rozhodně potřeba, dostatek náčiní nemají a stav náčiní je naprosto nevhodný.

Tabulka č. 13 Změny pro zlepšení výuky

Změny pro zlepšení výuky s gymnastickým náčiním *	Počet	% z celkového počtu	Kumulativní četnost %
1	8	6.7 %	6.7 %
2	59	49.6 %	56.3 %
3	18	15.1 %	71.4 %
4	28	23.5 %	95.0 %
5	6	5.0 %	100.0 %

*změny nejsou potřeba, máme dostatek náčiní různých druhů a stav náčiní je naprosto v pořádku (1) změny spíše nejsou potřeba, máme většinou dostatek náčiní různých druhů a stav je u většiny náčiní v pořádku (2) množství, rozmanitost a stav náčiní neřeším (3) změny spíše jsou potřeba, nemáme většinou dostatek náčiní různých druhů a náčiní je v horším stavu (4) změny jsou potřeba, nemáme dostatek různého náčiní a stav náčiní je naprosto nevhodný (5)

6 DISKUZE

Cílem této bakalářské práce bylo analyzovat míru integrace gymnastického náčiní do výuky tělesné výchovy na středních školách ve Středočeském kraji a zkoumat dostupnost a stav náčiní, které mají učitelé k dispozici. Dotazníkové šetření bylo realizováno na 143 středních školách a do výzkumu se zapojilo 119 učitelů specializovaných na tělesnou výchovu. Výsledky dotazníku jsou podrobně popsány v kapitole číslo 5.

Tato kapitola se zaměřuje na analýzu získaných dat, odpovědi na výzkumné otázky a srovnání výsledků této studie. Na základě analýzy dat bylo zjištěno, že učitelé středních škol ve Středočeském kraji aktivně využívají gymnastické náčiní a integrují ho do výuky tělesné výchovy, nejčastěji prostřednictvím kruhových tréninků. Avšak bylo také zjištěno, že stav gymnastického náčiní není optimální a vyžaduje další zlepšení a údržbu.

První vědecká otázka této studie byla zaměřena na využití gymnastického náčiní ve výuce tělesné výchovy a měla za cíl zjistit, zda učitelé využívají gymnastické náčiní a jakým způsobem ho integrují do výuky. Na základě analýzy odpovědí z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že většina respondentů (118 z 119) ve skutečnosti gymnastické náčiní do svých výukových aktivit začleňuje. Zbývající respondent může být výjimkou z různých důvodů, jako je například nedostatek materiálu nebo nedostatečné dovednosti v práci s náčiním.

S ohledem na významné benefity, které práce s gymnastickým náčiním přináší, je klíčové tuto aktivitu začlenit do výuky tělesné výchovy. V dalším průběhu studie bude možné zkoumat efektivní strategie pro integrování náčiní do výuky a identifikovat nejčastěji využívané typy náčiní. Dále je vhodné zaměřit se na větší integraci netradičních forem náčiní, které lze dobře zapojit do výuky díky jejich dostupnosti a snadné manipulaci.

Je zajímavé, že dotazník byl nejčastěji vyplněn od věkové skupiny >51 a to skoro v polovině respondentů, přesněji 47,9 %. Očekávala jsem, že tato věková skupina nebude mít většinu hlasů. Věkové rozpětí může být velké, a proto je možné, že většinu této skupiny budou tvořit učitelé právě kolem věku 51 let. Dalším pro mě překvapivým výsledkem bylo zjištění, že nejvíce učitelů integruje gymnastické náčiní do hodin ve formě kruhových tréninků. Rozumím tomu, že během této formy cvičení zapojím více náčiní a vyřeším problém možného nedostatku náčiní, ale čekala jsem více hlasů pro možnost zapojení během hudebně-pohybové výchovy, pro kterou hlasovalo pouze 21 respondentů.

Druhá vědecká otázka se zaměřila na vybavenost tělocvičen gymnastickým náčiním, stav tohoto náčiní a možné změny. Výsledky byly očekávané, ačkoli jsem předpokládala, že více učitelů projeví zájem o zlepšení vybavenosti a stavu náčiní.

Na základě článků zahrnutých do teoretické části jsme dospěli ke stejným závěrům. Jednu z uvedených studií (Robinson, 2020) jsme si mohli ověřit i jako studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy při plnění předmětu Hospitační praxe. Robinson (2020) se ve své studii zabýval současným stavem výuky tělesné výchovy a zjistil, že gymnastika není zařazována do hodin v takové míře jako jiné pohybové aktivity.

Tabulka, kterou jsem vytvořila na základě prací uvedených autorů a která je zobrazena jako **Obrázek č. 2**, podrobně popisuje rozdělení gymnastického náčiní spolu s příklady, což respondentům značně usnadnilo zodpovídání otázek. **Obrázek č. 2** také zahrnuje netradiční typy gymnastického náčiní, které nejsou ve výuce tělesné výchovy tak běžné jako standardní gymnastické náčiní.

Výsledky této bakalářské práce mohou být inspirací pro ostatní školy, které gymnastické náčiní nevyužívají či nevědí, jak ho mohou do hodin zapojit. Zapojení náčiní, jak již bylo dříve uvedeno, a jeho začlenění do hodin tělesné výchovy je velice důležité. Nyní máme otázku využívání náčiní a stav gymnastického náčiní zmapovanou a dokážeme se tedy zaměřit na vzniklou problematiku, například zlepšení stavu náčiní. Díky této práci, ve které jsou shrnuty benefity využívání náčiní, se učitelé můžou na tyto činnosti více zaměřit a nezapomínat na ně ve svých hodinách tělesné výchovy. Mezi benefity najdeme i zpestření výuky, které můžeme vytvořit dle slov Hájkové (2020) například zapojením cvičení ve dvojici, které zvyšuje emocionalitu žáků. Žáci se také díky tomuto cvičení učí spolupracovat a srovnat tempo a rytmus se svojí dvojicí.

V případě rozšíření této práce by bylo možné získávat informace přímo od žáků. Například bychom se mohli ptát, zda rádi používají gymnastické náčiní při výuce a jaký přínos pro ně tato činnost má. Další zajímavý směr výzkumu by mohl zahrnovat vliv pohlaví a věku učitelů tělesné výchovy na využívání gymnastického náčiní.

V závěru diskuze lze konstatovat, že integrace gymnastického náčiní do výuky tělesné výchovy má významný dopad na studenty a přináší jim několik benefitů. Avšak je třeba zdůraznit, že učitelé středních škol často nemají dostatečné možnosti výběru ze širokého spektra gymnastického náčiní pro výuku. Proto je nezbytné zaměřit se na diverzitu a kvalitu gymnastického náčiní a zlepšit jeho dostupnost pro školy. Budoucí výzkum by měl zahrnovat i netradiční formy gymnastického náčiní, které zatím nejsou tolik využívány. Výsledky této studie mohou přispět k lepšímu využití gymnastického náčiní pro rozvoj pohybových dovedností studentů a zlepšení kvality výuky tělesné výchovy na školách.

7 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala využitím gymnastického náčiní v hodinách tělesné výchovy na středních školách ve Středočeském kraji. Cílem této práce bylo zjistit, zda učitelé náčiní využívají, jakým způsobem ho integrují do výuky a hodnotit v jakém stavu je náčiní. Cíl byl realizován s využitím dotazníkového šetření a získaná data v dotazníkových šetření byla zhodnocena popisnou statistikou. Výsledky z dotazníku posloužily jako podklad k zodpovězení výzkumných otázek.

Práce by mohla být inspirací pro ostatní školy, které gymnastické náčiní nevyužívají či nevědí, jak ho mohou do hodin zapojit. Gymnastické náčiní přináší obrovské benefity, jak již bylo dříve uvedeno, a jeho začlenění do hodin tělesné výchovy je naprosto nezbytné. Práce má teoretický přínos a díky výzkumu máme zmapovanou situaci využívání gymnastického náčiní a popsány stav náčiní ve školních tělocvičnách.

Protože jsem si vybrala Středočeský kraj, kde se nachází 143 středních škol, byla jsem limitována velkým množstvím vzorku a nemohla jsem se například dostavit do všech škol a s řediteli se osobně sejit. I přes tyto překážky se dotazníkového šetření zúčastnilo 119 respondentů.

Výsledky dotazníkového šetření naznačují, že zapojení gymnastického náčiní je obvyklé, ale je nutné se zaměřit na stav náčiní a posunout úroveň výše. Další výzkum by mohl zkoumat, jak na práci s náčiním reagují žáci. Zda je tato forma gymnastiky pro ně zábavná a jestli je od žáků vyžadována. Zajímavým porovnáním by byl i vliv pohlaví na využívání náčiní.

Závěrem lze konstatovat, že integrace gymnastického náčiní do výuky tělesné výchovy na středních školách má značný význam a přínos pro celkový rozvoj žáků. Je důležité pokračovat v dalším zkoumání tohoto tématu a hledat nové metody a formy výuky, které by ještě více podporovaly zdravý životní styl a pohybovou aktivitu žáků.

SEZNAM LITERATURY

1. DEMARTINI, Anne L. Gymnastics. In: *Routledge Handbook of Global Sport*. Routledge, 2020, s. 372-391. ISBN 1138887234. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781315714264-34>.
2. DOBRESCU, Tatiana a DĂNILĂ, Dănuț Nicu Mârza. *The Place and Role of Gymnastics Exercise Equipment as Teaching Means for the High-school Physical Education Lesson*. Online. *Procedia, social and behavioral sciences*. 2013, roč. 76, s. 302-306. ISSN 1877-0428. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.117>. [cit. 2024-06-10].
3. FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.
4. GERLING, Ilona E. *Teaching children's gymnastics*. Aachen: Meyer & Meyer, 1997. ISBN 3-89124-549-1.
5. HÁJKOVÁ, Jana. *Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově*. [Praha]: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-188-3.
6. HAMZA, Jamal Sakran, AHMED, Zahraa Shhab, WAHED, Ali Abdel. *The history of rhythmic gymnastics for women*. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 2020, Vol. 24, Issue 03, ISSN: 1475-7192
7. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
8. HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0030-7.
9. HORÁKOVÁ, Draha a Eva BĚMOVÁ. *Cvičíme s náčiním*. 2. vydání. Praha: Olympia, 1979.
10. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
12. JASTRJEMBSKAIA, Nadejda a TITOV, Yuri. *Rhythmic gymnastics*. Brattleboro: Echo Point Books & Media, 2016. ISBN 978-1-62654-478-9.

13. KOS, Bohumil. *Gymnastické systémy: Historický vývoj a charakteristika: Skripta pro posl. fak. tělesné výchovy a sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1990.
14. KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3649-8.
15. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všetranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1006-4.
16. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
17. LAKENS, Daniël. Sample Size Justification. Online. *Collabra. Psychology*. 2022, roč. 8, č. 1. ISSN 2474-7394. Dostupné z: <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>. [cit. 2024-06-12].
18. MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
19. MASON, Paul. *Gymnastics: sports skills*. London: Franklin Wats, 2015. ISBN 978-1-4451-4131-2.
20. MCGILL, Stuart M; CAMBRIDGE, Edward D.J a ANDERSEN, Jordan T. *A Six-Week Trial of Hula Hooping Using a Weighted Hoop: Effects on Skinfold, Girths, Weight, and Torso Muscle Endurance*. Online. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015, roč. 29, č. 5, s. 1279-1284. ISSN 1064-8011. Dostupné z: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000653>. [cit. 2024-06-15].
21. MIHULE, Jaroslav a Dagmar ŠTASTNÁ. *Rytmická gymnastika*. 2. přepracované vydání. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-728-1.
22. MŠMT. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2013, 2024 [cit. 2024-06-10]. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/>
23. MUŽÍK, Vladislav a SÜSS, Vladimír. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4858-4.
24. NOVOTNÁ, V. PANSKÁ, Š., ŠIMŮNKOVÁ, I. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Praha: UK FTVS, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0. multimediální učební text (část textu RG a PS je vystavena na www stránkách fakulty)
25. NOVOTNÁ, Viléma. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6.
26. NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4599-5.

27. PALMER, Heather C. *Teaching rhythmic gymnastics: a developmentally appropriate approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2003. ISBN 0-7360-4242-3.
28. PANSKÁ, Šárka a LIVOROVÁ, Helena. *Cvičíme pro radost. Základy cvičení s náčiním: soubor gymnastických cvičení se švihadlem, míčem, obručí a stuhou na komponovaný hudební doprovod*. Praha: Ústřední škola České obce sokolské, 1998.
29. PLÍVA, Miroslav; PÍŠA, Václav a HOLEČEK, Čeněk. *Informace o školní tělesné výchově. [Sv.] 1, Teorie školní tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
30. READHEAD, Lloyd a EDWARDS, Alan. *Gymnastics: skills, techniques, training*. Ramsbury: Crowood Press, 2011. ISBN 978-1-84797-247-7.
31. ROBINSON, D. B, RANDALL, L. and ANDREWS, E. *Physical education teachers (lack of) gymnastics instruction: an exploration of a neglected curricular requirement*. Curriculum Studies in Health and Physical Education. 2020, 11(1), s. 67-82. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1715232>.
32. RUBÍN, Lukáš. *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5451-1.
33. RYCHTECKÝ, Antonín a Pavel TILINGER. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3746-4.
34. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Basic gymnastics*. Prague: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1779-4.
35. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 4., upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5386-0.
36. SWEENEY, Emily, ed. *Gymnastics Medicine: Evaluation, Management and Rehabilitation*. Springer International Publishing, 2019. ISBN 9783030262884.
37. ŠTOLLOVÁ, Sandra. *Tělovýchovné spolky a turnerské hnutí jako nástroje sudetoněmecké iredenty: Podíl sudetoněmeckých tělovýchovných organizací na rozbití československého státu*. Stredoevropske Politicke Studie [online]. 2018, vol. 20, no. 1, s. 38-68. ISSN 12132691.
38. THOMPSON, Kelly a ROBINSON, Dan. *Gymnastics for Every Student*. Online. *Physical & health education journal*. 2016, roč. 82, č. 2, s. 1-1. ISSN 1498-0940. [cit. 2024-06-10].

39. TOUFAROVÁ, Hana. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: HANEX, 2003. ISBN 80-85783-42-8.
40. VELÍNSKÁ, Lenka. *Aerobik*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. ISBN 80-86586-13-8.
41. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-731-5033-6.
42. VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5.
43. YANG, Xiaofeng; LEE, Joonyoung; GU, Xiangli; ZHANG, Xiaoxia a ZHANG, Tao. *Physical fitness promotion among adolescents: effects of a jump rope-based physical activity afterschool program*. Online. *Children (Basel)*. 2020, roč. 7, č. 8, s. 95. ISSN 2227-9067. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/children7080095>. [cit. 2024-06-10].
44. YOUSSEF, Jagger. *We Do Gymnastics!* New York: Rosen Publishing Group, 2023. ISBN 1-64282-577-8.
45. ŽÁČEK, Rudolf a JANOUŠEK, Vladimír. *Gymnastické náčiní a nářadí a jejich údržba*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Rozdělení gymnastiky (Skopová, Zítko, 2022)	3
Obrázek č. 2 Rozdělení gymnastického náčiní (Skopová, Zítko, 2022), (Šťastná, Mihule, 1993), (Novotná, Panská, Holá, 2011	8
Obrázek č. 3 Vývoj kužele (Žáček, Janouše, 1961).....	13
Obrázek č. 4 Dělení cílů školní TV (Rychtenský, Fialová, 2007).....	19
Obrázek č. 5 Rozdělení gymnastického náčiní (Skopová, Zítko, 2022), (Šťastná, Mihule, 1993), (Novotná, Panská, Holá, 2011)	34

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Počet hodin TV týdně.....	33
Graf č. 2 Způsob integrace gymnastického náčiní (Survio, 2024).....	37
Graf č. 3 Používaná gymnastická náčiní v hodinách TV (Survio, 2024).....	39
Graf č. 4 Nejvíce využívané gymnastické náčiní (Survio, 2024).....	40

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Pohlaví	30
Tabulka č. 2 Věková skupina.....	31
Tabulka č. 3 Nejvyšší dosažené vzdělání	31
Tabulka č. 4 Vystudovaný obor TV.....	32
Tabulka č. 5 Délka pedagogické praxe	33
Tabulka č. 6 Vyučované skupiny TV	34
Tabulka č. 7 Využití gymnastického náčiní.....	35
Tabulka č. 8 Jak často je gymnastické náčiní využíváno.....	36
Tabulka č. 9 Jaký typ gymnastického náčiní je nejvíce využívám	38
Tabulka č. 10 Názor na úroveň	41
Tabulka č. 11 Spokojenost s množstvím gymnastického náčiní.....	42
Tabulka č. 12 Stav gymnastického náčiní v tělocvičně	43
Tabulka č. 13 Změny pro zlepšení výuky	44

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník pro učitele tělesné výchovy	57
Příloha č. 2 Schválení etické komise.....	63

Příloha č. 1 Dotazník pro učitele tělesné výchovy

Využití gymnastického náčiní ve výuce tělesné výchovy na středních školách

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

1. Pohlaví:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

muž žena

2. Věková skupina

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

<30 let 31-40 let 41-50 let >51 let

3. Nejvyšší dosažené vzdělání

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

základní vzdělání středoškolské vzdělání bez maturity středoškolské vzdělání s maturitou vyšší odborné vzdělání

vysokoškolské vzdělání

4. Vysoká škola s vystudovaným oborem TV

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

ano ne

5. Délka pedagogické praxe (roky)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

<1 rok 1-5 let 6-15 let 16-25 let >25 let

6. Uved'te, kolik hodin tělesné výchovy (45 min) učíte týdně?

7. Vyberte, ve kterých skupinách vyučujete tělesnou výchovu.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

pouze dívky pouze chlapci dívky i chlapci

8. Pro následující otázky se prosím nyní podívejte do uvedené tabulky na přehled rozdělení gymnastického náčiní

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

TYPIZOVANÉ (závodní gymnastické náčiní)	NETYPIZOVANÉ gymnastické náčiní	TYPICKÉ náčiní pro základní gymnastiku
<ul style="list-style-type: none">švihadlo	<ul style="list-style-type: none">míčky	<ul style="list-style-type: none">švihadla
<ul style="list-style-type: none">obruč	<ul style="list-style-type: none">tyčky	<ul style="list-style-type: none">tyče
<ul style="list-style-type: none">míč	<ul style="list-style-type: none">kroužky	<ul style="list-style-type: none">plné míče
<ul style="list-style-type: none">kužel	<ul style="list-style-type: none">šátky	<ul style="list-style-type: none">činky
<ul style="list-style-type: none">stuha	<ul style="list-style-type: none">závoj	<ul style="list-style-type: none">krátké i dlouhé gumy
	<ul style="list-style-type: none">triko	<ul style="list-style-type: none">expandéry
	<ul style="list-style-type: none">plastová lahev	<ul style="list-style-type: none">těžké tyče
	<ul style="list-style-type: none">klobouk	
	<ul style="list-style-type: none">deštník	

neodpovídá se, pouze upřesnění

9. Využíváte v hodinách školní TV gymnastické náčiní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|---|--|--|---|
| <input type="radio"/> ano, gymnastické náčiní využíváme velmi často | <input type="radio"/> spíše využíváme gymnastické náčiní | <input type="radio"/> využíváme gymnastické náčiní občas | <input type="radio"/> spíše nevyžíváme gymnastické náčiní |
| <input type="radio"/> ne, gymnastické náčiní v hodinách TV vůbec nevyžíváme | | | |

10. Jak často ve vyučovacích jednotkách (45 min=1 jednotka) se zaměřením na základní nebo rytmickou gymnastiku, používáte gymnastické náčiní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <input type="radio"/> využíváme gymnastické náčiní v každé hodině TV | <input type="radio"/> využíváme gymnastické náčiní jednou týdně | <input type="radio"/> využíváme gymnastické náčiní jednou za měsíc | <input type="radio"/> využíváme gymnastické náčiní jednou za čtvrtletí |
| <input type="radio"/> využíváme gymnastické náčiní jednou za rok | | | |

11. Jakým způsobem integrujete gymnastické náčiní do výuky TV?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- rozcvičení
- závěrečné protažení
- hlavní část hodiny
- cvičení ve dvojici
- cvičení jednotlivce
- hudebně-pohybová výchova
- pohybová skladba
- zapojení gymnastického náčiní do vystoupení na školní akademii
- kondiční použití (švihadlo, tyč, medicinbal, expandér...)
- kruhový trénink
- kondiční program-aerobik
- Jiná

12. **Používáte nejčastěji typizované (závodní gymnastické náčiní-švihadlo, obruč, míč, kužel, stuha), netypizované (míčky, tyčky, kroužky, šátky, závoje, triko, plastová lahev, klobouk, deštník...) nebo typické náčiní pro základní gymnastiku (švihadla, tyče, plné míče, činky, krátké i dlouhé gummy, expandery, těžké tyče...)?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Upřednostňuji typizované (závodní gymnastické náčiní) Upřednostňuji netypizované gymnastické náčiní Upřednostňuji typické náčiní pro základní gymnastiku

13. **Vyberte, která gymnastická náčiní používáte během cvičení v hodinách TV.**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- švihadlo
 obruč
 míč
 kužel
 stuha
 míčky
 tyčky
 kroužky
 šátky
 závoj
 triko
 plastová lahev
 klobouk
 deštník
 tyče
 plné míče
 činky
 krátké i dlouhé gummy
 expandery
 těžké tyče
 Jiná

14. Vyberte, které z uvedených gymnastických náčiní používáte během cvičení v hodinách TV nejčastěji

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- švihadlo
- kužel
- stuha
- míčky
- tyčky
- kroužky
- šátky
- závoj
- triko
- plastová lahev
- klobouk
- deštník
- tyče
- plné míče
- činky
- krátké i dlouhé gummy
- expandéry
- těžké tyče
- Jiná

15. Jaký je váš názor na úroveň vybavení vaší tělocvičny pro výuku s gymnastickým náčiním?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- výborná
- velmi dobrá
- dobrá
- dostatečná
- nedostatečná

16. Jak jste spokojeni s množstvím gymnastického náčiní pro uskutečnění cvičení se všemi žáky současně bez nutnosti střídání náčiní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="radio"/> jsem spokojen/a, máme všeho dostatek, každý žák může mít své náčiní | <input type="radio"/> jsem spíše spokojen/a, máme většinu náčiní v dostatečném počtu | <input type="radio"/> množství náčiní neřeším, zvolím náplň podle počtu žáků | <input type="radio"/> jsem spíše nespokojen/a, máme většinu náčiní v nedostatečném počtu |
| <input type="radio"/> nejsem spokojen/a, nemáme dostatek náčiní, žáci si náčiní střídají a nemohou cvičit společně se stejným náčiním | | | |

17. Zhodnoťte stav gymnastického náčiní v tělocvičně, ve které učíte hodiny TV.

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- výborný velmi dobrý dobrý dostačující nedostačující

18. Jaké změny by bylo vhodné provést ve výbavě tělocvičny gymnastický náčiním pro zlepšení výuky

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- změny nejsou potřeba, máme dostatek náčiní různých druhů a stav náčiní je naprosto v pořádku
- změny spíše nejsou potřeba, máme většinou dostatek náčiní různých druhů a stav je u většiny náčiní v pořádku
- množství, rozmanitost a stav náčiní neřeším
- změny spíše jsou potřeba, nemáme většinou dostatek náčiní různých druhů a náčiní je v horším stavu
- změny jsou potřeba, nemáme dostatek různého náčiní a stav náčiní je naprosto nevhodný

Příloha č. 2 Schválení etické komise



Fakulta
tělesné výchovy
a sportu



© Etická komise UK FTVS, 2023./ Verze: EK UK FTVS 1 dot

Žádost pro schvalování etiky výzkumu v bakalářských a diplomových pracích vedoucí(m) práce

Pravidlou odpověď zakroužkujte – odpovíte-li pokaždé ANO, tak sběr dat schvaluje vedoucí práce. Odpovíte-li alespoň jednou NE, není možné tento dokument využít a je třeba nechat si výzkum schválit etickou komisí (EK). Tuto žádost vyplňuje student(ka) společně s vedoucí(m) práce.

Nástroj sběru dat: **Anonymní online dotazník/anketa** Měsíc a rok sběru dat: duben-červen 2024

Název bakalářské/diplomové práce: Využití gymnastického náčiní ve výuce tělesné výchovy na středních školách: Hodnocení prostřednictvím účelového dotazníku

Jméno řešitel(ka) práce: Karolína Rejmanová

Jméno vedoucí(ho) práce/katedra: Mgr. Jana Černá

Výzkum je plánován primárně pro publikaci v bakalářské/diplomové práci (tj. tento dokument nemusí být přijatelný pro redakce časopisů, které vyžadují schválení výzkumu etickou komisí).	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Dotazník/anketa bude napsán/a v českém jazyce.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Respondenti budou dospělé osoby, které nejsou z vulnerabilních skupin (tj. svéprávné dospělé osoby, které nejsou: těhotné, ve výkonu trestu, členy menšin, křehkými seniory, osobami s mentálním či těžším zdravotním postižením atp.).	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Odkaz na dotazník/anketu bude šířen online: 1) přes sociální média, ke kterým má řešitel(ka) či vedoucí práce volný přístup; 2) přes vlastní e-mailové kontakty či přes veřejně přístupné e-mailové adresy; 3) bude-li třeba získat kontakty na respondenty od organizace/instituce/klubu či svolení s vyvěšením na jejich sociální média, bude organizaci zaslán vedoucí(m) práce schválený text vytvořený podle Předlohy 2. V každém případě řešitel(ka) e-maily od respondentů vymaže nejpozději do 1 týdne po přijetí.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Dotazník/anketa bude anonymní (tj. nebudou přebírána data: jména a příjmení, adresy bydliště, data narození, rodná čísla, názvy organizací/institucí/klubů, ani jiné identifikátory osob) a veškerá data budou publikována v anonymní podobě. Řešitel(ka) rozumí, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby a bude dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Odpovědi na otázky nebudou tak specifické, aby byly přiřaditelné k určité osobě. V případě, že by respondenti zmínili svá osobní data, na základě kterých by mohli být identifikováni, tak tato data budou do 1 dne po obdržení dat smazána. Všechna převzatá data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Dotazník/anketa bude zjišťovat běžné informace (tj. nebude zjišťovat žádné citlivé informace, např. o rasovém či etnickém původu, politických názorech, náboženském vyznání či filosofickém přesvědčení, členství v odborech, zdravotním stavu či o sexuálním životě nebo sexuální orientaci fyzické osoby, přesné informace o financích atp.).	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Řešitel(ka) ani vedoucí není v rámci výzkumu ve střetu zájmů – výzkum jim nepřináší žádný benefit, jsou ve výzkumu nestranní a jejich vztah k získaným datům je neutrální (tzn. nejsou zaujatí ve prospěch určitého výsledku výzkumu). Mají-li vztah k respondentům či zkoumané organizaci, tak tato skutečnost bude uvedena v práci a získaná data nebudou porovnávána s daty získanými neporovnatelným způsobem.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Výzkum představuje jen malé riziko, srovnatelné s riziky při běžné kancelářské práci.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE
Informovaný souhlas (tj. zjednodušený IS k dotazníku/anketě) bude vytvořen podle Předlohy 1 a před použitím bude schválen vedoucí(m) práce před zahájením sběru dat. Tato vyplněná a podepsaná žádost bude vyhotovena ve 2 originálech: 1 x bude uschována u vedoucího práce v uzamčeném prostoru a 1 x bude spolu s odsouhlaseným textem informovaného souhlasu přiložena jako Příloha 1 do bakalářské/diplomové práce. Předloha 2 se nepublikuje.	<input checked="" type="radio"/> ANO - <input type="radio"/> NE

Podpis řešitel(ka): Rejmanová Vyjádření vedoucí(ho) práce: 10 x ANO = není třeba podat žádost EK

Podpis vedoucí(ho) práce/katedry: Jana Černá

UNIVERZITA KARLOVA | Fakulta tělesné výchovy a sportu | Jose Martího 268/31, 162 52 Praha - Veleslavín

