

Západo česká univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra tělesné a sportovní výchovy

Gymnastické názvosloví pro potřeby výuky
tělesné výchovy na 1. stupni základních škol
(multimediální DVD)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

LUCIE VANCOVÁ

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
(2008 - 2013)

Vedoucí práce: Mgr. Petra Mlámková, PhD.
Plzeň, 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem uvedenou diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím odborné literatury a pod odborným vedením vedoucí práce Mgr. Petry Třámkové, PhD.

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla uložena v knihovně Fakulty pedagogické ZU v Plzni a zpřístupněna na studijním úseku.

V Plzni, 2013

.....

podpis

Podkování

Ráda bych podkovala vedoucí této diplomové práce Mgr. Petru Třámkové, PhD. za odborné vedení, cenné rady a obětavou práci, kterou mi poskytla během zpracování mé diplomové práce. Dále bych ráda podkovala svým dětem, dce i Alici a synu Martinovi, kteří mi pomáhali jako modelové při tvorbě foto a videodokumentace a v neposlední řadě Markovi Novému za odbornou pomoc při zpracování elektronického multimediálního materiálu.

OBSAH

	ÚVOD	5
1	STAV DOSAVADNÍCH POZNATK	6
1.1	Historie vzniku t locvi něho názvosloví.....	6
1.2	Re-er-e dostupné literatury zabývající se danou problematikou	7
1.3	Hlavní zásady poufřívání názvosloví	8
1.4	Písemný, ústní a grafický popis	11
1.5	Význam gymnastického názvosloví.....	14
2	CÍL A ÚKOLY	15
2.1	Cíl.....	15
2.2	Úkoly	15
3	METODIKA PRÁCE	16
3.1	Význam vyuuffití t locvi něho názvosloví na 1. stupni základních –kol	16
3.2	Rámcový vzd lávací program.....	16
3.3	Ú elový výb r cvi ebních poloh a tvar pro 1. stupe základních –kol	17
3.4	Tvorba foto a videodokumentace.....	18
3.5	Technické parametry webových stránek a offline verze na DVD	18
4	VÝSLEDKY A ZÁV RY	19
5	SHRNUTÍ	21
5.1	Resumé	21
5.2	Summary.....	21
	SEZNAM LITERATURY	22

ÚVOD

Pes zdánlivou složitost je naše názvosloví tělesných cvičení jedno z nejjednodušších na světě. Při ujasnění a dodržování určitých zásad a pravidel, při využívání správných předpon a přípon je však obsah názvů lehce pochopitelný i začínajícím cvičitelům a cvičencům. Pro tělovýchovnou praxi je nejdůležitější používat názvosloví nejen správného, ale i v jeho primárně a účelné míře. Jednoduchost názvosloví tělesných cvičení spatujeme zejména v opakujících se pravidlech, stejných termínech, odvozených názvech pohybů od názvů částí těla, apod. Přesto se mnozí učitelé a cvičitelé stále dopouštějí zásadních chyb nebo názvosloví z nejrůznějších důvodů nepoužívají vůbec. S užíváním názvosloví jde ruku v ruce i grafický záznam jednotlivých cvičebních poloh a cvičebních tvarů, které má uživatel mít ve výukovém prostředí i v rámci trenérské a cvičitelské praxe práci usnadnit (*Appelt, Horáková, Novotný, 1989*).

Z tohoto důvodu přicházíme vedle klasického učebnicového pojetí z pohledu názvosloví s elektronickou multimediální formou (fotografie, videosekvence, grafický záznam), která by měla pracovníkům v tělovýchovném a tréninkovém procesu poskytnout uživatelský komfort. Tato forma nabízí rychlý pohled fotografií a videosekvencí zachycující potřebný cvičební tvar nebo pohyb s grafickým záznamem a popisem. Vhodným výběrem jsme se snažili zaznamenat cviky a polohy, které se nejčastěji využívají právě na 1. stupni základních výukových kol.

Předpokládáme, že se webové stránky <http://gymnastika.nazvoslovi.mooo.com> případně offline verze na DVD stanou studijní oporou rovněž studentům tělovýchovných oborů pedagogických fakult, což nám naznačuje i pilotní online verze vytvořená v rámci grantu FRVTM .j. 1311/2010 dostupná pod webovou adresou www.tv1.ktv-plzen.cz.

1 STAV DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

1.1 Historie vzniku t locvi něho názvosloví

Z historického hlediska v českých zemích vychází pot eba terminologie t lesných cvičení již od druhé poloviny 19. století. T lovýchovný systém vytvořil dr. Miroslav Tyrš (1832-1884). T lesnou výchovu chápal v naprosté jednot s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Systém respektoval zásadu v-estrannosti. Pro pot eby rozvíjícího se národního spolku Sokol (české dobrovolné t lovýchovné hnutí) vytvořil dr. Tyrš vynikající dílo ó T locvi něho názvosloví. Ve svém díle se zabývá pohledem na t lesná cvičení a jejich názvosloví z různých hledisek vycházejících ze systém turnerovského pojetí t locviku a ná a ové gymnastiky a samoz ejm dal-ích (Skopová, Zítka, 2006).

V rozvíjící se oblasti t lesné výchovy, která je již od roku 1948 vyu ována na v-ech typech -kol jako povinný p edm t, dochází, což je samoz ejmostí, k vývoji nových poznatk , které automaticky neustále dotvá ejí daný systém. Na druhé stran z stávaly v soustav v ci, které se staly p efitkem a jsou dnes jen historickým dokladem toho, co se v dané epo-e t lesné výchovy provád lo.

P es zna ný asový odstup a mocný rozmach t lesné výchovy z stává toto dílo základem a dodnes vyufflvaným prost edkem, jemuž mnoho nebylo na pot ebných hodnotách. Tyršovo názvosloví má mnoho p edností. Odpovídá duchu jazyka, je stručné a výstižné a obsahuje mnoho pojm , které jsou i laikovi srozumitelné. Ve srovnání se zahrani ními je na-e názvosloví v podstat stručn j-í, srozumiteln j-í a vystihuje podstatu v ci (Tyrš, 1960).

Pro na-e pot eby ú elového výb ru gymnastického názvosloví, nej ast již ufflvaného na prvním stupni základních -kol, vyjd me ze základu daného Tyršem, nebo t id ní a rozsah t locvi ně soustavy Tyršovy nejvíce odpovídá dv ma významným úsek m na-í t lesné výchovy ó základní t lesné výchov a sportovní gymnastice. P i tom ov-em budeme brát v úvahu v-echny vývojové zm ny.

1.2 Re-er-e dostupné literatury zabývající se danou problematikou

Do p ehledu literatury za azujeme dostupné publikace, které se zabývají gymnastickými cvičeními v globálním pohledu. Ty obsahují v t-ínou problematiku základní, rytmické i sportovní gymnastiky. Vzhledem k zam ění na-í práce soust edíme svoji pozornost na sjednocení a zjednodu-ění uflívaného gymnastického názvosloví v rámci -kolní t lesné výchovy na 1. stupni základních -kol.

Auto i literatury zabývající se tématikou gymnastického názvosloví ve svých dílech shodn popisují a p ehledn zpracovávají názvy nejd lefit j-ích ástí lidského t la, sm ry, osy a roviny nebo orienta ní posouzení základních pohybových stereotyp , na základ kterých se základní terminologie utvá í. Podrobn ji se pak v nují popisu poloh a pohyb ve cvičení prostných, akrobatických a cvičení na ná adí, cvičení s ná iním a bez ná iní. V publikacích se také samoz ejm dozvídáme o popisu techniky záznamu p ípravy jednotlivých ástí vyu ovací jednotky t lesné výchovy, o správném dodrřování zásad v popisu grafickém, ale také v ústním p edávání cvičenc m.

Appelt, Horáková a Novotný (1989) p ehledn zpracovali názvy sm r a pravidla písemných popis . Podrobn se v nují popisu poloh a pohyb do stoj , do klek , do sed a pohyb m do podpor . Dále se v nují i popisu akrobatických cvičení a cvičení na ná adí.

V publikaci *Základní gymnastika* popisují *Hájková s Vejrafřkovou (2002)* vývoj gymnastiky, d lení gymnastiky, cíle, úkoly, význam a prost edky základní gymnastiky. Autorky zde rozebírají problematiku pohybových schopností a zásady správného drření t la. Dále uvádí didaktické problémy vyu ovací hodiny základní gymnastiky. Popisují zde rovn fl techniku záznamu p ípravy úvodní a pr pravné ásti hodiny, problematiky názvosloví se dotýkají jen okrajov .

V zatím nejnov j-í dostupné publikaci dané problematiky *Skopová a Zítka (2006)* popisují spektrum základní gymnastiky ó její vývoj, zdravotn orientovanou zdatnost, orienta ní posouzení drření t la, orienta ní posouzení základních pohybových stereotyp . e-í posuzování kloubní pohyblivosti, zásady a metody rozvoje kloubní pohyblivosti. Názvosloví je zde rovn fl v nována pozornost pouze okrajov s odkazem na jeho znalost z literatury star-í.

1.3 Hlavní zásady používání názvosloví

Při používání názvosloví bychom měli dodržovat následující pravidla a doporučení a dále sledovat dodržování jeho zásady, aby nedocházelo k nejasnostem a porušení určité logiky v daném systému. Dalším důležitým požadavkem a kritériem je správné vystižení podstaty jednotlivých cviků. Tento postup, od nejjednoduššího cvičení ke skupinám cvičení stále v týmu a pojmeme stále obecněji, vede k přesnému utištění tohoto názvosloví a dostáváme přehledný systém.

Tlocvičné názvosloví může být rozděleno do skupin takto:

I. Názvosloví cvičení prostných

- Polohy a pohyby celého těla
(postoje, kleky, sedy, lehy, podpory, převraty, chůze, běhy, skoky, obraty, pády, mety)
- Polohy a pohyby částí těla
(trup, hlava, končetiny)

II. Názvosloví cvičení akrobatických

- Pohyby celého těla o pády, mety, převraty, akrobatické skoky
- Polohy celého těla rovnovážné postoje, kleky
akrobatická cvičení v sedu
akrobatická cvičení v podporu
- Skupinová cvičení akrobatická

III. Názvosloví cvičení s náčiním (nejsou však cílem naší pozornosti)

- Náčiní základní gymnastiky
- Náčiní rytmické a moderní gymnastiky

IV. Názvosloví cvičení na ná adí

- Visy a pohyby do vis (visy prosté, smí-ené, oporem, záv sem)
- Podpory a pohyby do podpor (podpory prosté, smí-ené)
- Sedy a pohyby do sed
- Ru kování, lezení, -plhání
- Komíhání a houpání
- Obraty
- P echody z níž-ích poloh do vy-ích
- To e
- Mety (mety v podporu, ve visu, p es níž-í fler , jiné ná adí)
- P evraty
- P echody z poloh vy-ích do níž-ích (spády, odkmihy, se-iny, seskoky, podmety)

Ve vztazích pohyb a poloh ke cvičenci nebo k prostoru popisujeme:

- polohy a pohyby (k vzp ímenému cvičenci)
- názvosloví podle anatomických názv (temeno, týl, bedraí)
- p í popisu vycházíme ze základny (zem, ná adí, í)
- popis polohy celého t la, pak ástí (vzpor kle mo - zanořit pravou, vzty it chodidlo)

V názvosloví je rovn fl d leffitá orientace v prostoru vzhledem k osám, sm r m a rovinám. Rozd lujeme je na:

- osy ó pravolevá, p edozadní, délková (tvo í základní sm ry)
- roviny tvo í základní rovinu a 2 osy:

elná (délková a pravolevá)

bo ná (délková a p edozadní)

pasová (pravolevá a p edozadní)

vedlej-í rovina ó p í ná (délková osa, odchýlena od roviny bo ní a pasové
o 45°)

- sm ry ó základní osy a roviny tvo í základ sm r (vpravo, vzh ru, vp ed, í)
2 roviny ó sm ry -íkmé (dovnit , pový-,...)
základní rovina s vedlej-í rovinou ó sm ry dvoj-íkmé (pový- vp ed, vzh ru
zevnit , í)

V názvosloví t lesných cvi ení mají dále d lefitou úlohu p edpony a p ípony u n kterých názv .

Jde o následující **p edpony**:

p ed - ozna uje pohyby vp ed, nap . p edpafit, p ednoflit

za - ozna uje pohyby vzad, nap . zanoftit, záklon, zapafit

u ó ozna uje pohyby stranou, nap . unoflit, úklon, upafit

roz ó ozna uje pohyby nohou od sebe, nap . roznoflit, rozkro it (nikoli rukou ó nikdy ne rozpafit!)

vz - ozna uje pohyby vzh ru , nap . vzpafit, vzep ení

po - ozna uje zmen-ení pohybu (úhlu v daném kloubu), nap . pokr it, pod ep

Dále jde o **p ípony**:

-ný - zp es uje názvy poloh, nap . stoj únoflný, sed zk iflný, roznoflný

-mo - je vyuffívána v názvech vis , podpor a met , nap . shyb stojmo, vzpor lefmo

-ka - ozna uje p eskok ná adí, nap . skr ka, odbo ka, schylka

Postavení u ná adí - u cvi ení na ná adí termín **p ed** ná adím znamená, **fe** je ná adí za námi, **za** ná adím zna í, **fe** je p ed námi, **u** ná adí ozna uje postavení ná adí vlevo nebo vpravo vedle nás.

Pro rychlou instrukci a usnadnění komunikace zvláště práv na prvním stupni základní školy používáme také například **značkové názvy** (most, váha, pěkáfkový sed, turecký sed, stojka, hvězda, svíčka).

U nejmladší v kové kategorie se hojně v praxi využívají při urovnání dané polohy i cviku k těm známým v cembó například stoleček = vzpor klečmo, bobek = dřep, hřbet = vzpor ležmo, malý hřbet = podpora na předloktí ležmo, í). Samozřejmě záleží na cvičitelov /učitelov způsobu vyjadování, komunikačních schopnostech a v neposlední řadě fantazii.

1.4 Písemný, ústní a grafický popis

Písemný popis podléhá určitým pravidlům, při zápisu jej oddělujeme:

- pomlčkami polohy a pohyby těla, částí (stoj rozkrožený - úklon trupu vpravo)
- středníkem cvičební pohyby složené z několika cvičebních druhů (stoj na rukou; z rozbuhu a přemetového poskoku rondat)
- spojkou šaň plynule následující pohyby (stoj na rukou a kotoul)

V **ústním popisu** nejprve popisujeme:

- polohy celého těla (stoj, klek, podpora, í)
- polohy částí těla (trup, končetiny, hlava)
- úpravné části těla (chodidlo, dlaně, prsty, í)

Grafický záznam vyjadujeme figurou hřbkovou nebo anatomickou. Hřbkový záznam je pro praktické využití nejjednodušším způsobem zakreslení lidské postavy. Měl by ho ovládat každý učitel tělesné výchovy. Při předozadním pohledu je trup tvořen trojúhelníkem, končetiny souvislou řadou, hlava oválem, který je od trupu poněkud odsazen. Při pohledu zepředu je plocha trupu i hlavy volná. Pohled zezadu vyjadíme slabě svislou řadou uprostřed trupu (naznačení páteře), případně vyplnění plochy hlavy. Při pohledu z boku je trup tvořen silnější řadou rovnou nebo lehce zakřivenou jako je

p íslu-ná ást páte e a stejn tak i kon etiny. Hlavu tvo í op t ovál, který není s trupem spojen.

Figury h lkové pouflíváme b fln pro vlastní p ípravy cvi ení, dopln né popisem dle stávající normy. Je nutné upozornít na to, že nakreslená figura popisuje skute nost, není to tedy zrcadlový obraz (*Vejraflková, Hájková, 2002*).

Pro názornost uvádíme p íklad uflití t locvi ného názvosloví p í nácviku kotoulu vp ed, který povaflujeme za základní cvi ební tvar v rámci akrobatické p ípravy jak uvádí *Pomykalová (2009)*. Názvoslovný popis cvi ebního tvaru sou asn up es uje i zp sob provedení. Tento popis by m l být schopn kaflký u ítel/cvi ítel/trenér íst a realizovat v praxi.

Pr pravná ást hodiny t lesné výchovy:

- 1) stoj spojný, p ípafit ó úklony hlavy zprava do leva a naopak
- 2) stoj spojný ó ruce v týl, p edklon hlavy, mírným tlakem tla ít hlavu sm rem k t lu
- 3) stoj rozkro ný, upafit vpravo ó oblouky dol pafle vlevo
- 4) stoj spojný, vzpafit ó s pod epem oblouky dol , zapafit
- 5) stoj spojný ó vzpor stojmo ó vzpor leflmo
- 6) vzpor kle mo na pravé (levé) ó kruh dol levou (pravou) pafí
- 7) vzpor kle mo ó vzpor kle mo ohnut , podsadit pánev
- 8) sed skr mo zk íflný, rovná záda ó hluboký p edklon
- 9) sed skr mo roznoflný, ruce v týl ó záklon
- 10) sed roznoflný, vzpafit ó hluboký ohnutý p edklon k pravé noze, vzp ím, hluboký ohnutý p edklon k levé noze
- 11) vzpor kle mo, ruce podál ó klik kle mo
- 12) leh roznoflný pokr mo, pafle p edpafit dol ó hrudní p edklon
- 13) leh, ruce v týl ó hrudní p edklon s pooto ením trupu vpravo (vlevo), skr ít p ednoflmo pravou, loket levé pafle se dotýká kolena pravé nohy

14) leh na b i-e ó skr it zánoflmo pravou (levou), uchopit –pi ku chodidla, p itahovat patu k hýfdím

15) stoj spojný, pafle pokr it upaflmo ó pod ep p ednoflný levou (pravou), mírný p edklon, –pi ka chodidla mí í nahoru, p itahovat nárt k bérce

Hlavní ást hodiny TV:

a) nácvik:

- sbalení (leh ó skr it p ednoflmo, kolébka vzad i vp ed s p ichycením kolen na vyvý–ené plo–e, která umoflní snadný návrat do d epu, kolébka ze d epu do d epu, ze stoje spojného ó d ep, kolébka, d ep, stoj spojný)

- kotoul na –ikmé plo–e (kotoul tak dostane v t–í rychlost, jako zvý–enou plochu m fleme vyuffít skokanský m stek pokrytý flín nkou)

- kotoul ze d epu do d epu na rovné plo–e (u itel provádí dopomoc tak, fle poloflí ruku pod zátylek fláka a mírným tlakem nutí fláka k maximálnímu p edklonu fláka)

b) výcvik: r zné obm ny kotoulu

- kotoul s mí em (závody, kdo udrflí mí ó nejd íve d ti ufljí volejbalový mí , musí jej p i kotoulu udrflet stiskem koleny a hrudníkem, pak postupn dodáváme men–í a men–í mí)

- sout fl, kdo p ekoná t emi kotouly krat–í vzdálenost (úkol vede k co nejv t–ímu sbalení)

- kotoul do sedu

- kotoul s výskokem

- kotoul s obratem

- kotoul ze stoje rozkro ného

- více kotoul za sebou

- kotoul na vyvý–ené plo–e (nap . na –védké bedn)

1.5 Význam gymnastického názvosloví

Gymnastické názvosloví vychází z tlocvi něho názvosloví a popisuje gymnastické innosti. Popis neustále se m níčího pohybového obsahu je p ímo vázán na motorické u ení v gymnastice. Pojmenování cvi ení tvo í základ pro komunika ní proces, který neustále probíhá mezi u itelem a flákem, trenérem a cvi encem. Pojmenování cvi ení je nezbytným p edpokladem odborného vyjad ování v každé teoretické práci.

Gymnastická terminologie umofl uje sd lovat pohybový obsah verbáln . Prost ednictvím terminologie se cvi enci, cvi itelé, trené i a u itelé seznamují s metodickými materiály, s popisem sestav í pohybových skladeb, a to v m ítku národním i celosv tovém.

Gymnastická terminologie umofl uje zaznamenat vlastní tv r í práci. Popsat rozcvi ení, metodickou adu, pohybovou etudu, gymnastickou skladbu, pohybovou skladbu.

Úplný a p esný popis gymnastického pohybového obsahu, sestavený podle platné názvoslovné normy, se stává nejd lefit j-ím a vlastn jediným literárním dokumentem, podle n hofl m fle být posuzován stav a vývoj gymnastiky v daném historickém období (*Appelt, Libra, 1998*).

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 Cíl

Cílem diplomové práce je vytvoření elektronického multimediálního materiálu v podobě webových stránek a offline verze DVD zaměřeného na pohled gymnastického názvosloví používaného v rámci tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

2.2 Úkoly

Na základě výše uvedeného cíle si stanovujeme následující úkoly:

- analýza odborné literatury a dalších dostupných pramenů dané problematiky,
- výběr a analýza cvičebních poloh a cvičebních tvarů pro zařazení do elektronického multimediálního materiálu zpracovaného v podobě webových stránek <http://gymnastika.nazvoslovi.mooo.com> a offline verze DVD,
- vytvoření elektronických opor pro elektronický materiál o fotodokumentaci, videodokumentaci, grafického záznamu,
- kompletace a dokončení diplomové práce.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Význam využití tělocvičného názvosloví na 1. stupni základních škol

Základy pohybových dovedností vytváříme cíleně u dětí již v mateřských školách a zejména na prvním stupni základních škol. Správným výběrem cvičení pro toto období budou živého motorického vývoje, kdy musíme bezesporu využívat v domostí z oblasti anatomie, funkčnosti organismu a psychologického vývoje, máme zcela zásadně ovlivnit další vývoj vytváření celoživotních dovedností a návyků v oblasti duševního a zejména biologického vývoje jedince. V tomto směru má tělocvička velmi odpovědnou úlohu, které se máme zhostit jen učitel, který má dobrou odbornou úroveň v teorii a následně i praxi.

Pohybová výchova u dětí v předškolním věku se zaměřuje hlavně na herní pojetí tělesných cvičení. Následující období, kdy dítě nastupuje povinnou školní docházkou, se zaměřuje i na další rozvoj v oblasti tělesné výchovy a gymnastiky. V tomto období je důležité, abychom děti vedli i ke správným návykům a přesnému provedení cviku i polohy. Jejich myšlení je stále ještě založeno na konkrétní představě, takže nejen praktickou a přesnou ukázkou cviku i polohy, ale i přesným popisem s užitím správného názvosloví docílíme vytvoření návyků s přesným označením, tzn. děti si je brzy dobře spojnou s názvem zafixují.

3.2 Rámcový vzdělávací program

Zavazující cíle pro tělesnou výchovu u nás, konkrétně k našemu tématu gymnastika na 1. stupni základních škol, najdeme jako u každého předmětu v rámcovém vzdělávacím programu (RVP). Dané výstupy pro žáky obsahují prakticky získané dovednosti, ale zároveň výstupy z oblasti teorie, a to například i v tělocvičné terminologii.

Příklad výběru výstupů pro žáky 1. - 5. ročníku základní školy k danému tématu diplomové práce: žák - žná alespoň pasivně, posléze aktivně základní pojmy osvojovaných cviků a dovede pojmenovat základní gymnastické náležitosti a náležitosti.

Pro každého pedagoga jsou výstupy rámcového vzdělávacího programu zavazujícím materiálem k vedení efektivní výuky. V diplomové práci se držíme striktně těchto pravidel a předkládáme specifický výběr z RVP.

3.3 Ú elový výb r cvi ebních poloh a tvar pro 1. stupe základních –kol

Jedním ze zám r diplomové práce je ú elový výb r nej ast j–ích cvi ebních poloh a pohyb celého t la a jeho ástí, se kterými se setkáváme na 1. stupni základních –kol.

Cvi ení prostná jsou základem názvosloví dal–ích oblastí t lesných cvi ení. M fleme je konat v men–ích i v t–ích celcích, ale ani tak neztrácejí charakter individuálního cvi ení a z toho vychází i jejich popis. Názvosloví cvi ení prostných se zabývá popisem takových pohyb a poloh celého t la i jeho ástí, které provádí cvinec sám, bez pomoci i odporu jiného cvence a také bez pouflití ná iní nebo ná adí. V t–inou jde o cvi ení na rovné základn . Stávají se pevnou základnou, bez které se nelze obejít pro dal–í rozvoj pohybových schopností a nácvik cvi ebních tvar .

Naproti tomu **akrobatická cvi ení** jifl považujeme za obtíflná, resp. obtífln j–í cvi ení, která technikou provedení p esahující obsah cvi ení prostných zejména v požadavcích na úrove speciálního rozvoje pohybových schopností ó rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti. Cvi ení akrobatická, která provádíme na zemi bez ná adí, op t cílen vybíráme s ohledem na schopnosti d tí na 1. stupni základních –kol. Jedná se p edev–ím o akrobatická cvi ení statická (nap . rovnováflné postoje a kleky, sedy) a výb r nejjednodu–ích akrobatických cvi ení dynamických (nap . kotoul). Cílem akrobatických cvi ení, která jsou sou ástí motoricko funk ní p ípravy, je zejména v–estranný pohybový rozvoj. Díky tomu je vnímáme jako nedílnou a nenahraditelnou sloflku pohybové p ípravy v–ech sportovních odvtví. V názvosloví akrobatických cvi ení se setkáváme se základními gymnastickými názvy, ale zrovna tak s p enesenými názvy z profesionální artistiky a názvy zna kovými (most, p ekáflkový sed, rondát, váha, stojka), tak jak je p iná–í gymnastická praxe (*Appelt, Horáková, Novotný, 1989*). Jifl na prvním stupni základních –kol je fládoucí, aby se d tí s tímto názvoslovím, omezeného rázu, setkávaly a upev ovaly spole n s fyzickými dovednostmi a návyky.

V neposlední ad jsme vybrali gymnastická **cvi ení na ná adí**. Jedná se o pohybové innosti, p i nichfl se na speciálních konstrukcích p ekonává vnit ními silami hmotnost vlastního t la (*Appelt, Horáková, Novotný, 1989*). Základní vybavenost –kolních t locvi en nám dovoluje za adit cvi ení na ná adí, která jsou nedílnou sou ástí t lesné výchovy na základních –kolách jifl od dob minulých. Pro na–í práci jsme vybrali ná adí,

které je tedy ve v t-in p ípad dostupné ve -kolním prost edí. Pro p eskok -védkou bednu i kozu, dále -védkou lavi ku nebo kladinku pro rozvoj rovnováhových schopností, fleb iny, kruhy, hrazdu a -plhací ná adí (ty nebo lano) jako ná adí rozvíjející zejména silové a obratnostní schopnosti jedince. U názvosloví cvení na ná adí dochází ke kombinaci názvosloví prostných a akrobatických cvení. Pro jednotlivá ná adí existují samoz ejm specifické popisy jednotlivých cví ebních tvar , které se ve v t-in p ípad spojují v cví ební ady aíl cví ební sestavy.

3.4 Tvorba foto a videodokumentace

Pro tvorbu foto a videodokumentaci jsme zvolili prost edí t loeví ny 33. ZTM ulice Terezie Brzkové 31, Plze - Skvr any, kde p sobím jako u itelka 1. stupn . Modely se staly mé d ti, dcera Alice (11) a syn Martin (9). Fotoaparát, videokameru a stativ jsme dostali k zap j ení z majetku 33. ZTM Natá ení a focení jsem se ú astnila osobn spole n s vedoucí diplomové práce. Samotné zpracování materiálu a jeho kompletaci do multimediální podoby provedl Marek Nový. Grafický záznam jednotlivých cví ebních poloh jsem zakreslila a následn prost ednictvím skeneru p evedla do elektronické podoby.

3.5 Technické parametry webových stránek a offline verze na DVD

Webové stránky <http://gymnastika.nazvoslovi.mooo.com> jsou vytvo eny podle standartu HTML5. Byl pouflit Javascriptový Framework jQuery (<http://jquery.com/>) a jQuery UI (<http://jqueryui.com/>) pro strukturování rozklikávacího menu. Pro zobrazení videí byla pouflita knihovna jwPlayer (<http://www.longtailvideo.com/jw-player/about/>). Videá jsou kódována do kontejneru mp4 za pouflití kodek H.264 a AAC. Na DVD je samostatný webový prohlífe pro zaji-t ní funk nosti na v t-in po íta s opera ním systémem Microsoft Windows.

4 VÝSLEDKY A ZÁVĚRY

Předpokládáme, že praktický výstup předložené diplomové práce se stane studijním materiálem pro studenty pedagogických fakult studujících obor Učitelství pro 1. stupeň základních škol, ale zároveň i oporou pro již stávající pedagogy, cvičitele i začínající trenéry, kteří zde budou moci nacházet užitečnou pomoc pro zvládnutí základního gymnastického názvosloví používaného právě na prvním stupni základních škol.

Z ohlasů na pilotní verzi vypracovanou v rámci projektu FRVTM je zřejmé, že tento studijní materiál slouží rovněž studentům oboru Pedagogika a mimoškolní pedagogika, dále studentům oboru Tělesná výchova a sport a Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání a dokonce i studentům Fakulty zdravotnických studií, pro které je názvosloví rovněž stejně jako základem pro jejich studium i odbornou praxi.

Dovolujeme si tvrdit, že se nám podařilo propojit grafický náčrtek s fotografiemi a tím zajistit maximální názornost a přesnost představy konkrétních cviků a cvičebních tvarů. Jednotlivé cvičební polohy a cvičební tvary jsou zobrazeny dle obtížnosti, od základních po složitější, takže lze vnímat i jejich metodickou návaznost (zejména u akrobatických cvičení a cvičení na náradí). Rychle přístupná verze ve formě webových stránek <http://gymnastika.nazvoslovi.mooc.com>, popřípadě offline verze na DVD, poskytl uživatelský komfort pro učitele.

Ve starší literatuře o názvosloví se setkáváme pro dnešní použití již s nevhodnými a zastaralými někdy zbytečně složitými výrazy. Grafický záznam je v publikacích velmi často v podobě figury anatomické, která je pro užití v praxi složitější. My přicházíme s přehledem do figury holkové, která se nám zdá pro praktické využití mnohem více použitelná a nevyžaduje přílišné výtvarné nadání.

Nejsem sice přímo technický typ, ale vypracování diplomové práce vyžadovalo vytvoření elektronického multimediálního materiálu, pro který jsem samozřejmě připravovala podklady a konečný vizuální vzhled. Závěrečné zpracování do konečné podoby webových stránek a offline verze DVD jsem musela přenechat kolegovi v této oblasti mnohem zdatnějšímu. Přesto mě však téma diplomové práce oslovilo. Gymnastika je sport, který mě provází od útlého věku a a když jsem se mu nevěnovala celé dětství a přesto jsem na atletiku, viděla jsem, že je důležitou součástí i tohoto sportu a důležitou pro pravou i pro sporty ostatní. Rozvoj gymnastiky na základních školách mi přijde jako

bezesporu zásadní krok v celkovém rozvoji pohybových schopností dětí, jako základna pro sporty v běhu. Právě gymnastické názvosloví jde ruku v ruce s postupně vytvářenými návyky a pohybovými dovednostmi, a proto by se mělo pedagogy v příslušné míře uflívávat. Je důležitým spojovacím článkem mezi učiteli a žáky, mezi trenéry a trénovanými atd. Kompetence v uflívání příslušného názvosloví přispívá také k tomuto rozvoji.

5 SHRNUTÍ

5.1 Resumé

Diplomová práce se zabývá problematikou názvosloví gymnastických cvičení užívaného v rámci tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Zabývá se především názvoslovím cvičení prostná (polohy a pohyby celého těla i jeho částí), dále cvičeními akrobatickými a cvičením na vybraném nářadí dostupném ve školním prostředí.

Teoretická část kriticky zhodnocuje dostupnou odbornou literaturu a další zdroje informací, nabízí pohled na historický vývoj a obecné zásady používání gymnastického názvosloví. Praktická část práce je zpracována formou multimediálního elektronického materiálu, a to v podobě webových stránek <http://gymnastika.nazvoslovi.mooo.com> a offline verze DVD.

5.2 Summary

The thesis deals with the issue of gymnastic exercises nomenclature used in the physical education in the 1st grade of elementary school. It primarily concentrates on the nomenclature of the floor exercises (positions and movements of the body and its parts), the acrobatic exercises and exercises on any selected tools available in the school environment.

The theoretical part critically rates the available professional literature and another sources, views the historical evolution and the general principles of using the gymnastic nomenclature. The practical part of the work will be processed in the form of a multimedial electronic material in the form of website <http://gymnastika.nazvoslovi.mooo.com> and an offline version of DVD.

SEZNAM LITERATURY

APPELT, K., HORÁKOVÁ, D. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.

APPELT, K., LIBRA, M. *Gymnastické názvosloví: cvičení prostná a akrobatická*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-714-3.

HÁJKOVÁ, J., VEJRAŇKOVÁ, D. *Základní gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2002, 81 s. ISBN 80-246-0425-6.

JANOUBEK, V., POHNERTO VÁ, Z., ŠTĚPÁNKOVÁ, D., ZÁMOSTNÁ, A. *Sportovní gymnastika dívek*. Praha: Olympia, 1971. ISBN 27-054-71.

POMYKALOVÁ, M. *Návrh metodických materiálů pro výuku gymnastiky a základů atletiky ve vzdělávací oblasti tělesná výchova a zdraví*. Dipl. práce. Brno: Masarykova univerzita, 2009.

SKALICKÁ, E., KOUBOVÁ, D. *Základní gymnastika pro 1. stupeň ZŠ*. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1999, 118 s. ISBN 80-708-2562-6.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2006, 178 s. ISBN 80-246-0973-8.

ŠTĚPÁNEK, J. *Tělesná výchova a názvosloví*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960. ISBN D-07*01415.

EVIDENČNÍ LIST

Souhlasím s tím, aby moje diplomová práce byla předložena k prezentativnímu studiu v knihovně Fakulty pedagogické ZČU v Plzni.

Datum:

Podpis:

Uživatel stvrzuje svým písemným podpisem, že tuto diplomovou práci použil ke studijním účelům a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Fakulta/katedra	Datum	Podpis

