

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovní edukace

Pozitivní a negativní faktory posilování na základní škole

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Dagmar Šimberová

Vypracoval:

Bc. Pavel Šimr

N-TV UTV kombin. (SE)

Brno, 2009

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu literatury.

V Brně dne 21. dubna 2009

podpis.....

Děkuji PaedDr. Dagmar Šimberové za odborné vedení mé diplomové práce a cenné rady, poskytnuté v průběhu jejího zpracování.

OBSAH

ÚVOD	7
1. HISTORIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ A VÝCHOVY	10
1.1 Tělesná cvičení a výchova v počátcích lidské společnosti	10
1.2 Výchova ve starém Řecku	10
1.2.1 Výchova ve Spartě	11
1.2.2 Výchova v Aténách	12
1.3 Výchova ve starém Římě	12
1.4 Křesťanská výchova	13
1.5 Výchova rytířů	13
1.6 Výchova v období humanismu	14
1.7 Osobnosti pedagogiky	15
1.8 Představitelé německého výchovného systému	20
1.9 Švédský tělovýchovný systém - Pär Henrik Ling	22
1.10 Tělesná výchova 19. a 20. st. v českých zemích	22
1.10.1 Sokolské hnutí	23
1.10.2 Zavádění tělesné výchovy do škol	24
1.11 Shrnutí	27
2. ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA A POSILOVÁNÍ	29
2.1 Školní tělesná výchova	29
2.2 Úkoly tělesné výchovy	30
2.3 Struktura tělesné výchovy	31
2.4 Struktura vyučovací hodiny	32
2.5 Využití vyučovacího času	34
2.6 Formy organizace řízení ve vyučovací hodině tělesné výchovy	35
2.6.1 Specifické didaktické formy ve vyučovací jednotce	37
2.7 Bezpečnost v hodinách tělesné výchovy	38
2.8 Posilování	39
2.8.1 Definice a druhy síly	40

2.8.2 Aplikace a formy posilovacích cvičení vzhledem k věku dítěte ...	41
3. FORMY POSILOVÁNÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	45
3.1 Hromadná forma práce	45
3.2 Kruhový trénink	46
3.3 Cvičení v posilovně	48
3.4 Shrnutí	50
ZÁVĚR	51
SEZNAM LITERATURY	55
RESUMÉ	

„A poněvadž život jest oheň, oheň pak, nemá-li volného průchodu a ustavičného plápolání, hasne: taktéž dítkám nevyhnutelně potřebí, aby každodenní svá hýbání a cvičení měla.“

Jan Ámos Komenský

ÚVOD

Sportovní činnost patřila odjakživa do základního rejstříku hodnot lidského života a to bez ohledu na to, v které historické době byla provozována. Jen se kdysi neoznačovala tímto termínem. Člověk si vždycky rád hrál, měl potřebu se pohybovat, běhat, skákat, házet, vrhat, kopat. Je takřka jisté, že fyzická činnost, která má jinou podobu než činnost pracovní, se vyskytovala ve všech historických obdobích lidstva bez ohledu na jejich národní původ, na jazykové odlišnosti, sociální či náboženské postavení apod. (Sommer, 2003).

Sportování dětí. Jednoduché, zcela běžné slovní spojení, za kterým si každý člověk představí konkrétní činnost nejmladší generace. A přece se v něm skrývá množství velmi často protichůdných pohledů. Můžeme v něm vidět hry na babu a skákání gummy, které děti hrají před domem nebo na hřišti, patří sem hodiny tělesné výchovy - nejoblíbenější část vyučování (Perič, 2004).

O smyslu různých forem pohybové činnosti nejen pro děti v dnešní době již zcela jistě nemůže nikdo pochybovat. Moderní doba nám přináší nejen mnoho technických vymožeností, ale ruku v ruce s tímto pokrokem se naše populace stává její obětí. Největším nepřítelem člověka se stávají tzv. civilizační choroby, které jsou do značné míry způsobeny sedavým zaměstnáním, stresem, nevhodnými stravovacími návyky, nedostatkem pohybu. I tyto fakta jsou jedním z důvodů proč vytvářet u dětské populace kladný vztah k pohybovým aktivitám.

Dnešní mládež však mnohem víc než různé formy pohybové činnosti zajímá virtuální realita. V této realitě se mnohem snadněji a takřka bez práce stávají mistry světa či vítězi v různých soubojích. Je pro ně mnohem jednodušší sednout si k počítači než se jít proběhnout ven s kamarády.

Pokud však již děti sportují velmi často dochází vlivem ranné specializace k jednostrannému zatěžování a následnému vzniku svalových dysbalancí. Tyto je samozřejmě možné v rámci zdravotní tělesné výchovy napravit, ale velmi často se stávají celoživotním hendikepem.

V obvyklých hodinách tělesné výchovy a samozřejmě s ohledem na materiální vybavení té které školy, vyplňují učitelé obsah hodin v souladu s tématickými plány. Orientují se zejména na různé sportovní hry, atletiku, gymnastiku atd. Různým formám posilování je na školách věnována velmi malá pozornost. Tento fakt může být mimo jiné způsoben i tím, že se učitelé ve své minulosti věnovali jiným sportům a proto upřednostňují aktivity nejbližší jejich původnímu sportovnímu zaměření.

Děti a teenageři jsou již tradičně povzbuzováni k tomu, aby se zapojili do pravidelných aerobních aktivit, jako je plavání nebo jízda na kole, jež zvyšují a udržují jejich kardiovaskulární zdatnost. Existují však i přesvědčivé důkazy o tom, že silový trénink je také bezpečným, účinným a zábavným způsobem cvičení pro chlapce a dívky, a to již od sedmi let za předpokladu, že se řídí odpovídajícími cvičebními pokyny (NSCA, 2008).

Dnešní moderní doba poskytuje nepřehledné množství odborných materiálů v podobě tištěných odborných publikací, ale i dalších informací z internetových stránek, jenž se zabývají zvyšováním fyzické kondice dětí a mládeže, přesto se stále setkáváme s názorem škodlivosti posilování na vývoj mladého organismu. Bohužel velmi často tyto mýty šíří právě mnozí tělovýchovní „odborníci“, kteří následně své „znalosti“ předávají do podvědomí nejen svých svěřenců, ale také pracovníkům ve sportovních oddílech.

Právě neznalost mnohých pedagogických pracovníků byla impulsem k vypracování této diplomové práce. Stále se mezi námi najdou učitelé, kteří hledají různé výmluvy proč nezařazovat posilovací cvičení do hodin tělesné výchovy. Je tedy nutné zajistit určitou informovanost, popularizaci a sdělení možností posilování na základní škole. Seznámit učitele s pozitivními a negativními faktory posilování v návaznosti na konkrétní formy posilovacích cvičení. Přesvědčit učitele, kteří váhají se zařazením posilovacích cvičení do hodin tělesné výchovy, že tyto formy pohybových činností v sobě sice skrývají řadu negativních faktorů, ale při správném a svědomitém vedení vyučovací hodiny budou tyto zcela eliminovány.

Hovoříme-li o školní tělesné výchově, pak k jejím hlavním úkolům patří přispět k celkovému fyzickému i duševnímu rozvoji mladého člověka bez ohledu na to, která pohybová činnost mu v tom nejvíce prospěje.

Cílem této práce je informovat zejména učitele tělesné výchovy o možnostech a formách využití posilovacích cvičení, jejich pozitivních a negativních faktorech, v rámci hodin tělesné výchovy na základních školách.

Veškeré poznatky byly čerpány z odborné literatury, časopisů a internetu, kdy následně docházelo k jejímu rozřídění a logické kategorizaci do jednotlivých kapitol a podkapitol.

Tato práce je členěna do několika samostatných kapitol a případně podkapitol. Každá kapitola se věnuje určité specifické oblasti.

Po úvodu je zařazena kapitola, kde je provedeno shrnutí počátků tělesných cvičení a výchovy od vzniku lidské společnosti až do současnosti. Následuje kapitola, která je zaměřena na charakteristiku školní tělesné výchovy a posilování, kdy v podkapitolách se věnujeme školní tělesné výchově, úkolům tělesné výchovy, struktuře tělesné výchovy, struktuře vyučovací hodiny, využití vyučovacího času, formám organizace řízení ve vyučovací hodině tělesné výchovy, specifickým didaktickým formám ve vyučovací jednotce, bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy, posilování, definicím a druhům síly, aplikacím a formám posilovacích cvičení vzhledem k věku dítěte. V další kapitole se věnujeme konkrétním formám posilování na základní škole, jejich praktickému využití v hodinách tělesné výchovy a zdůraznění pozitivních a negativních faktorů při uplatnění na základní škole. V závěrečné kapitole je provedeno shrnutí celé práce. Veškeré použité prameny, ze kterých bylo čerpáno jsou uvedeny v kapitole Seznam literatury. Závěrečná kapitola Resumé se věnuje zvolenému tématu a cílům práce, výsledkům a přínosu pro učitele tělesné výchovy.

1. HISTORIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ A VÝCHOVY

1.1 Tělesná cvičení a výchova v počátcích lidské společnosti

Jednu z nejstarších soustav tělesné výchovy má Čína. Podle tradice již císař Chuang-li roku 2 689 př. n. l. vytvořil systém léčebné a zdravotní gymnastiky, zvaný Kung-fu (Umělec-muž). Základem byla prostná cvičení (stoje, úklony, pohyby paží a nohou, sed a pohyby v sedu, leh a cvičení v lehu a dýchací cviky. Systém rozšiřovali především kněží, kteří byli také prvními lékaři. Významnými centry rozvoje systému byly kláštery (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Tělesná výchova byla nedílnou součástí obecné výchovy vyšších společenských vrstev. V Indii se uplatňoval minimálně již od 6. století př. n. l. požadavek všestranné a harmonické výchovy. Indická tělovýchova byla doplněna vysokou péčí o hygienu těla a o masáže (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Také v Egyptě byla tělesná výchova důležitou složkou výchovy. Rozvoji tělesné zdatnosti byl přikládán velký význam již od dětství. Děti se učily plavat, skákat, běhat, zápasit a hrály řadu pohybových her (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.2 Výchova ve starém Řecku

V 7. - 6. století př. n. l. dosáhly z městských států ve starověkém Řecku nejvýznamnějšího postavení Sparta a Atény. I když se v obou obcích vyvinuly různé výchovné systémy, cílem výchovy v obou případech zůstávala příprava zdravých a silných občanů, kteří měli umět řídit a v případě potřeby i hájit stát a udržovat v porobě těžce pracující otroky. Řecká výchova připravuje na život vezdejší, nikoli posmrtný, spočívá v rozvoji přirozených pudů a schopností člověka. Cílem výchovy se stává dokonalost tělesná i duševní (kalokagathía: kalos - zdravé tělo, agathos - mravný duch).

V harmonickém pěstování těla i ducha se odráží další zvláštnost řecké výchovy - výrazný rys estetický (Somr, 1987).

1.2.1 Výchova ve Spartě

Spartská výchova, jejímž cílem bylo zajistit nadvládu nepočetné menšině svobodných otrokářů, byla velmi tvrdá. Dítě náleželo státu a bylo vychováváno státem a pro stát. Zdravé dítě vychovávala matka do 7 let, nezdravé děti byly zabíjeny. Od 7 do 18 let byla výchova státní a veřejná, podíleli se na ní všichni dospělí občané, které musel každý mladík uposlechnout. Chlapci byli vychováváni k tělesné zdatnosti, odvaze a schopnosti podřízovat se bez odmluvy každému rozkazu, k otužilosti, skromnosti a statečnosti (Somr, 1987).

Taktéž dle Kössla, Štumbauera, Waice (2000) těžiště výchovy bylo v tělesných cvičení, ve vojenském výcviku a v otužování, které doplnily hudba, sborový zpěv a tanec, jejichž cílem však nebyla kultivace člověka, ale naopak měly podpořit bojový duch, psychicky připravit mládež na strádání a na válku.

Rozumové vědomosti byly zcela zanedbávány, čtení a psaní byly záležitosti zcela druhořadé, řečnictví bylo zavrhováno, působení rodiny zcela zanedbatelné (Somr, 1987).

Přitom měl spartský výchovný systém i některé progresivní rysy, které však byly znehodnoceny až bezduchou militarizací, takže se život ve Spartě podobal životu v kasárnách. Kladem bylo, že výchově byla podrobena veškerá mládež svobodného původu, chlapci i dívky od 7 do 18 let a všem se dostávalo stejné výchovy (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Ve spartském systému výchovy tedy hrály hry a tělesná cvičení mimořádně důležitou úlohu, ale byly zaměřené jednostranně; cílem nebyla kultivace člověka, ale jen příprava k válce (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.2.2 Výchova v Aténách

Aténská výchova byla zaměřena zcela odlišně. Aténský otrokářský stát byl proti agrární Spartě bohatým obchodním centrem Řecka s ohromným množstvím otroků, kteří vykovávali téměř veškerou práci, a otrokáři se tak mohli věnovat výlučně obchodu, státním záležitostem, vědě a umění (Somr, 1987).

Výchova byla soukromou záležitostí rodiny a rozhodovalo o ní zejména bohatství a otec. Bohatí měli lepší, kvalitnější výchovu, chudí svobodní občané se museli spokojit jen se základním vzděláním. Velkým nedostatkem bylo, že ze systematické výchovy byly téměř vyloučeny dívky, které byly vychovávány doma k domácím pracem, k budoucí roli matky a manželky. Dostalo se jim jen nejzákladnějšího vzdělání, hrály na některý hudební nástroj, učily se tancovat a věnovaly se různým pohybovým hrám. Ze všestranné výchovy byli zásadně vyloučeni otroci, kteří nesměli ani cvičit. Tělesná výchova byla základním právem a možno říci i povinností svobodného občana (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Tělesná výchova byla nezbytnou součástí života řeckého svobodného občana. Prošel jí každý, každý měl povinnost cvičit a stát pro to vytvářel vhodné podmínky výstavbou a údržbou tělovýchovných a vzdělávacích zařízení (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.3 Výchova ve starém Římě

Po řadu staletí určovali ráz římské kultury a sportovních aktivit Řekové. InSTITUTE, které se zde vytvářely, vyrůstaly většinou z řecké tradice. To se mj. projevilo i ve zvýšeném nároku na fyzickou připravenost římských vojáků. Řecké vlivy, zejména pak zvýšená pozornost fyzické kondici, vedla vlastně ke vzniku fitcenter, jejichž součástí bývala i lékařská péče a jakási homeopatická poradna (Sommer, 2003).

Ideálem výchovy byla výchova statečného, zbožného a bohům a státu oddaného občana (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Vedle her a závodů věnoval stát velkou pozornost i výchově státních úředníků. V 1. století n. l. byly založeny první státní školy a prvním státem placeným učitelem a teoretikem výchovy v Římě se stal Marcus Fabius Quintilianus (35 - 100 n. l.), který prosazoval tělesnou výchovu do systému přípravy státních úředníků (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Dle Somra (1987) Quintilianus dále zdůrazňuje nutnost individuálního přístupu k duši žáka. Vyslovuje se velmi rozhodně proti tělesným trestům a říká, že tělesné trestání je vlastně jen napravování nedbalosti pedagogů.

Koncem 3. století n. l. se říše římská dostala do permanentní krize, otrokářský systém se přežil. Šířilo se nové náboženství - křesťanství. Začal postupný rozpad římského státu (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.4 Křesťanská výchova

Raný středověk, tedy období, které následovalo po pádu římského impéria až do století třináctého, je z hlediska posuzování tělesné kultury takřka totálně neprobádanou záležitostí. Středověk bývá totiž dost podrobně rozebírán z nejrůznějších stránek, nejčastěji z pohledu kulturně-uměleckého, ale také politického, vojenského, ekonomického, církevního apod., ale oblast fyzické kultury je jaksi takticky tabuizována (Sommer, 2003).

Tím, že křesťanství připravovalo člověka na život posmrtný a skutečný život byl pro něj jen přípravou, odvádělo člověka mimo jiné od péče o své „hříšné“ tělo. Tělo bylo hříšné a nečisté, zatímco duše božská a nesmrtelná. Z toho pak pramenil hluboký odpor křesťanství k lidskému tělu, k jeho nahotě, k fyzické lásce a tím i k tělesné výchově (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.5 Výchova rytířů

Rytířstvo zajišťovalo středověký stát vojensky. Výchova rytíře postupem času nabyla organizované podoby.

Do sedmi let byli chlapci vychováváni matkou, od sedmi pak začínala systematická výchova rytíře. Obsahem přípravy se stalo v podstatě pět fyzických dovedností, které museli nezbytně umět: jezdit na koni, střílet z luku, zápasit, šermovat a lovit. K tomu přistoupily dvě dovednosti duševní: hra v šachy a veršování (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.6 Výchova v období humanismu

Dle Somra (1987) osvobození lidské bytosti v oblasti kulturní a školské bývá nazýváno jako humanismus. Humanistické ideje vznikaly prvotně z živelného odporu proti vykořisťování a proti mravním nedostatkům doby.

Opět se prosazoval ideál kalokagathie, ideál všestranně vychovaného člověka. To vedlo ke zvýšenému zájmu o nový systém výchovy mládeže. Vedle výchovy soukromými učiteli začaly vznikat i různé veřejné školy, došlo k novému rozmachu univerzit, na kterých se vedle výuky teologie a práv, začalo vyučovat i rétorice, poezii, vědě o antice a hlavně přírodním vědám. Do škol začala pronikat i tělesná výchova (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Vittorino Ramboldini da Feltre (1378 - 1446) jeden z nejvýznamnějších vychovatelů té doby dle Kössla, Štumbauera, Waice (2000) ve své vychovatelské praxi vycházel důsledně z antického ideálu harmonické výchovy těla i ducha. Podněcoval zájem chovanců o studium, jejich ctížádostivost, odvahu a sílu. Proto s nimi pobýval v přírodě (je proto považován za průkopníka pobytu v přírodě), cvičil je nejen duševně, ale i tělesně. Problematikou tělesných cvičení se zabýval téměř každý tehdejší vzdělanec a zejména pedagog.

Humanismus v krátkém čase začal pronikat i mimo Itálii. Také v prostředí Francie, Anglie, Německa, Nizozemí i jinde našel své zastánce. I v tomto prostředí se zvýšil zájem o novou, všestrannou výchovu a tím i o tělesná cvičení (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Do českých zemí pronikal humanismus oproti ostatní Evropě s jistým zpožděním.

Ve školské praxi v období humanismu se u nás tělesná výchova s výjimkou jezuitských škol nijak zvlášť nepěstovala. Školní a studijní řády pro školy městské ze 16. století sice někdy doporučovaly od první do třetí třídy ke konci první odpolední hodiny „slušnou hru nebo vycházku do lesa“, ale koupání, bruslení a jiné zábavy zakazovaly. Postupný rozvoj tělesné výchovy zpomalila, a to nejen u nás, ale téměř v celé Evropě, třicetiletá válka, ta však současně zvýraznila branný charakter tělesné přípravy (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.7 Osobnosti pedagogiky

Jan Ámos Komenský

V období závažných a převratných ekonomických, politických a náboženských přeměn, probíhajících v Evropě na přechodu od feudalismu ke kapitalismu, tvořil u nás své velké pedagogické dílo Jan Ámos Komenský (1592 - 1670), kterým vrcholí tradice husitství, jednoty bratrské a českého reformačního humanismu (Somr, 1987).

Komenský kladl důraz na mravní a náboženské vědomí člověka, ale současně zdůrazňoval i kladné hodnoty práce, podnikavosti a potřeby fyzického zdraví, a uvědomoval si společenský význam vzdělanosti a vědy. O tělesné výchově nenapsal žádný speciální spis, ale není téměř žádného pedagogického spisu, kde se nezabýval vedle výchovy rozumové, mravní a pracovní i otázkami tělesné výchovy (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Komenský byl přesvědčen, že tělesný pohyb je nezbytný pro uchování a rozvoj zdraví dítěte a proto se nemá zakazovat, ale naopak podporovat, ovšem za dozoru a pod vedením pedagoga. Zde doporučoval konkrétně procházky, běh a skoky o závod, umírněné zápolení, hry s míčem, kuželky, kuličky a hru na slepou bábu. Za zcela zbytečné a škodlivé pak považoval hry v kostky, tvrdý zápas, šerm a plavání (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

V knize *Zákony školy dobře spořádané* (*Leges scholae bene ordinatae*, 1657) Komenský vytvořil organizační řád pro školy, kdy mimo jiné podrobně popsal několik pravidel pro hru ve škole.

1. Hrát si tak, aby se hra nestala pro žáky věcí hlavní,
2. hrát si tak, aby hra sloužila tělesnému i duševnímu zdraví,
3. hrát si tak, aby hra nebyla nebezpečná pro život, zdraví a čest,
4. hra ať je přede hrou věcí vážných,
5. hra necht' končí včas,
6. bude dobře pokud se hry zúčastní také učitel,
7. pokud se bude toto dodržovat, hra nebude jen zábavou, ale věcí vážnou, tedy zdravotním cvičením nebo duševním osvěžením (Komenský, 1991).

Hra byla pro Komenského významným prostředkem výchovy a vzdělávání, ale i formou oddechu po práci. Neměla se však nikdy stát hlavní náplní života. Hra nemá být ani fyzicky příliš namáhavá, ale ani psychicky vyčerpávající z úzkosti z výsledku. Cílem her má být vycvičit tělo i ducha. vycházejí z těchto předností hry, aplikoval ji ve výchovném procesu jako jednu z nejvýznamnějších metod výchovy a vzdělávání: prostřednictvím hry si osvojuje dítě potřebné znalosti snáze, rychleji a trvaleji než přílišnou přísností a bezduchým opakováním. „Škola se má stát hrou“ (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

John Locke

Názory na výchovu John Locke podrobně rozpracoval především ve spise *Úvahy o výchově*, který představuje s dalšími dvěma - *Dvě pojednání o vládě* a *pojednání o lidském rozumu* - jádro jeho vědeckého díla (Locke, 1984).

Hlavní důraz ve svém výchovném systému klade Locke na mravní výchovu, která především má sloužit k upevnování hodnot, jako jsou osobní svoboda a uchování majetku, jež zdůrazňovala tehdejší buržoazie, za níž Locke mluvil.

Locke ve svém výchovném systému věnoval také značnou pozornost tělesné výchově, kterou podání svého výchovného systému začíná, zatímco vyučování a vzdělávání rozumu, i když mu věnoval také dost místa, klade až na třetí místo a otevřeně říká, že „ji považuje za méně důležitou“ (Locke, 1984).

Pokud jde o tělesnou výchovu, Locke už ve svých Úvahách o výchově vypracoval první systém tělesné výchovy, který později ovlivňoval Lockovy následovníky a působil ještě dlouho i na výchovnou praxi. Při rozpracování tělesné výchovy se Locke opíral o studium medicíny a o své lékařské zkušenosti. Péči o tělesnou výchovu zdůvodňuje důležitostí zdraví a silné tělesné konstituce pro všechno počínání a štěstí člověka (Locke, 1984).

V systému tělesné výchovy Locke požaduje od útlého věku důsledné otužování, navykání chlapce, aby si zvykl snášet únavu, námahu a změny. Rozpracovává požadavky na přísný životní režim, vyžaduje pevnou životosprávu a doporučuje hodně pobytu na čerstvém vzduchu a pohyb (Locke, 1984).

Jean Jacques Rousseau

Klasickým dědictvím pedagogické minulosti u nás a v podmínkách středoevropských vůbec je život a dílo J.A. Komenského. V západní Evropě, zejména ve Francii, zemi závažných hodnot vědeckých, filozofických a kulturních, je takovým dědictvím společně s odkazem Angličana J. Locka odkaz J. J. Rousseaua (Cach, 1967).

Rousseau vychází z názoru, že zakladatelem společenského života jsou potřeby tělesné, kdežto duševní stránka je pouhá ozdoba lidského společenství (Somr, 1987).

Základní jednotící myšlenku Rousseauova názoru na výchovu představuje tvrzení, že „všechno je dobré, jak vyšlo z rukou Původce světa, vše se kazí pod rukama lidskýma“. Rousseau jako rozhodný obránce práv dítěte se stává zakladatelem přirozené (naturalistické), svobodné výchovy.

Respekt k dítěti se u něho projevuje v ohledu na jeho potřeby, zejména v oblasti jeho tělesného vývoje a hygieny (Somr, 1987).

Má-li se podle Rousseaua rozum rozvíjet, musí být napřed silný. „Slabé tělo činí i slabou duši. Čím je tělo slabší, tím víc rozkazuje. Čím je silnější, tím víc poslouchá. Příroda vládne prostředky, kterými je možno tělo posílit a upevnit“. A proto všechna výchovná péče, zvl. v útlém dětství má být věnována výchově těla.

Pro fyzický výcvik doporučoval plavání, jízdu na koni, hry, tanec, chůzi a běh, lezení, skákání, šplh a hody. Učitel nemá dítě nutit, ale má vytvářet možnosti a dítě si samo vybere (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Jeho trvalým odkazem je však láska a úcta k člověku a k dítěti zvláště a požadavek přirozené, radostné a láskyplné výchovy. Bezprostředně na něho v tomto směru navázali Pestalozzi a němečtí filantropisté, kteří od něho převzali nejen cíl a účel výchovy, ale i přirozenou výchovnou metodu, zcela v duchu jeho hesel: „Vraťme se k přírodě! Děti bud'těž vychovávány v souladu s přírodou. Přiměřeně své přirozenosti, svému věku“. Navázali na něho i v tom směru, že pochopili význam dětských a pohybových her pro výchovu. Hra se měla stát základní formou fyzické i duševní výchovy mládeže. Díky Pestalozzimu, filantropistům a jejich pokračovatelům tento Rousseauův odkaz ovlivnil výchovnou teorii a praxi téměř po celou 1. polovinu 19. století (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Johann Heinrich Pestalozzi

Svou pedagogickou teorii založil na Rousseauových myšlenkách přirozené výchovy a snažil se postihnout zákonitosti a přirozenou povahu výchovně vzdělávacího procesu. Pestalozzi se po celý život zabýval zlepšením vzdělání, současným rozvíjením rozumové, tělesné a mravní stránky člověka, především chudých dětí (Somr, 1987).

Celý život se věnoval výchově chudých a bezprizorných dětí. Založil řadu ústavů, kde se pokusil uskutečnit svou ideu elementárního vzdělávání.

Z nedostatku hmotných prostředků jeho ústavy v Neuhofu, Stanzu a Burgdorfu zanikly. Teprve jeho škola a učitelský ústav v Yverdonu (Ifertenu), kde působil v letech 1805 - 1825, měly úspěch. Oba ústavy se staly vzorem pro celou Evropu (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Dle Somra (1987) v Yverdonu byli učitelé s dětmi v ústavu po celý den. Zařízení zahrnovalo i střední školu a učitelský seminář; vyučovalo se francouzštině, němčině, latině i řečtině, dějepisu, zeměpisu, přírodovědě. Výchovně vzdělávací práce vycházela ze samostatné činnosti dětí, živého poznání, které chlapce a dívky nevyčerpávalo. Dopoledne se děti věnovaly vyučování 4 hodiny, odpoledne jednu a půl hodiny, od 14 hodin do 15,30. Následoval sport a hry.

Kladl důraz na výchovu mravní, rozumovou a tělesnou („srdce, ducha a ruky“). Zpočátku pod pojmem výchovy „ruky“ si představoval hlavně výchovu k činorodé práci a k manuální dovednosti, kterou však spojoval s přirozenými dětskými hrami a nakonec dospěl až k vytvoření řady jednoduchých cvičení. Tento vývoj vyvrcholil za jeho působení v Yverdonu, kdy ke svým cvičením připojil cvičení GutsMuthse a rozpracoval své pojetí tzv. kloubových cvičení, základu moderních prostných (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Pestalozzi byl vynikající didaktik a v mnohém dospěl ke stejným závěrům jako J. Á. Komenský, ale bez závislosti na něm (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Johann Christian GutsMuths

Dle Kössla, Štumbauera, Waice (2000) GutsMuths položil teoretické i praktické základy novodobé tělesné výchovy, a školní tělesné výchovy zvláště. Prováděl praktické experimenty a rozsáhlé teoretické studie s cílem nalézt formy tělesných cvičení, které by byly vhodné pro hromadnou tělesnou výchovu v ústavu. Při tvorbě svého systému se opřel o antickou gymnastiku, rytířská umění, soudobou vojenskou praxi, spontánní dětské a lidové hry.

Své pojetí tělesných cvičení, která uspořádal v soustavu, popsal ve svém základním díle *Gymnastik für die Jugend* (Tělocvik pro mládež) z roku 1793. Tím položil nejen základy fyzických cvičení vhodných pro potřeby škol, ale i základy moderní evropské gymnastiky. Tato cvičení byla základem pedagogického procesu.

1.8 Představitelé německého výchovného systému

Kritické studium děl klasiků německé pedagogiky a zkoumání pokusů vychovatelských praktiků činných v německé jazykové oblasti je pro nás významné z důvodu, že na dějiny českého školství a pedagogického myšlení až do roku 1918 měly značný vliv, ať v pozitivním, či v negativním smyslu, zejména pedagogické ideje a školskopolitické reformy provenience německo-rakouské (Somr, 1987).

Dle Somra (1987) němečtí vychovatelé jako první od doby antického Řecka podporovali tělesnou výchovu i výchovu sexuální a současně odstranili ponižující tělesné tresty.

Jahn - Eiselenův německý systém tělesné výchovy

Zakladateli německého, turnerského tělovýchovného systému byli Friedrich Ludvík Jahn (1778 - 1852) a Ernst Wilhelm Bernard Eiselen (1792 - 1846). Jahn učil na berlínském gymnáziu a na soukromém výchovném ústavu dr. Plamanna. Tam se seznámil s Karl Friedrichem Friesenem (1785 - 1814), odpovědným na ústavu za tělesnou výchovu.

Z podnětu Friesena začal roku 1811 organizovat veřejná cvičení pro mládež bez rozdílu tříd a stavu v Hasenheide u Berlína. Cvičili ve skupinách podle stáří a vyspělosti. Na programu byla prostná, pořadová a přirozená cvičení (běhy, skoky a hody) a stále častěji cvičení na nářadí, z nichž některá vymyslel.

Byl pověřen, aby zavedl tělesnou výchovu jako povinný předmět do pruských škol (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Podle berlínského vzoru brzy vznikala podobná cvičiště i v dalších německých městech. Jahn nová cvičiště objížděl, radil a organizoval. V krátkém čase se zrodilo skutečné tělovýchovné hnutí, jehož základní buňkou byly Turnvereiny (tělocvičné spolky) přístupné širokým vrstvám obyvatelstva (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Dle Kössla, Štumbauera, Waice (2000) Jahn spolu s Eiselenem začal pracovat na základním spise německého tělovýchovného systému na Německém umění tělocvičném (Die Deutsche Turnkunst, 1816). Jahn napsal část ideovou a organizační, vlastní systematiku tělesných cvičení napsal Eiselen. Cílem tělesných cvičení byla vlastenecká výchova směřující ke sjednocení a obraně německého národa. Základem byly cviky vhodné pro hromadný výcvik jako chůze, běh skoky, šplh, hody, střelba, zápas apod.

Díky několika politickým událostem však v roce 1819 dochází k zákazu turnerských spolků a výraznému omezení jejich činnosti.

Adolf Spiess

Od roku 1842 nastal nový rozmach turnerského hnutí a tělesné výchovy vůbec. Ze Švýcarska byl povolán do německých států, a nakonec i do Pruska, A. Spiess a byl pověřen, aby zavedl tělocvik do škol jako řádný vyučovací předmět. Žádal, aby tělesná výchova byla nedílnou součástí školní výuky. Dověřil proces tvorby cvičení prostných, když spojil Pestalozziho kloubová cvičení s pojetím německým. Pro školu zavedl systém prostných a pořadových, které vypracoval do nejmenších podrobností, a i jednoduché cviky nacvičoval v metodických řadách. Pro školní tělesnou výchovu je důležitá jeho dvousvazková Tělocviční kniha pro školy (Das Turnbuch für Schulen) z r. 1847 a 1851, která obsahuje v 1. svazku cvičení pro chlapce a dívky ve věku od 6 do 10 let a v druhém svazku od 10 do 16 let.

Spiess žádal, aby každá škola měla dobře vybavenou tělocvičnu a hřiště a alespoň jednoho odborně připraveného učitele (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.9 Švédský tělovýchovný systém - Pér Henrik Ling

Zakladatelem švédského systému tělesné výchovy je Pér Henrik Ling (1776 - 1839). Při studiu v Dánsku se v Nachtigalově ústavu v Kodani seznámil s tělesnou výchovou prováděnou podle GutsMuthsova pojetí. Při šermu a pravidelném cvičení si vyléčil nemocné rameno a to jej přivedlo na myšlenku, že pravidelné a promyšlené cvičení má vliv na tělesný i duševní rozvoj cvičence.

Zamýšlel se nad tělesnými cviky a dospěl k názoru, že tělesnou výchovu je třeba založit na dobré znalosti stavby lidského těla a činnosti jeho orgánů. Proto studoval anatomii a fyziologii člověka. Chtěl vybrat jen ty cviky, jejichž účinek na tělo lze bezpečně zjistit. Zdůrazňoval jednoduchost, harmoničnost a důsledné procvičování celého těla.

Švédský systém se již ve 30. letech stal hlavním tělovýchovným systémem skandinávských zemí a postupně pronikal i do škol. Bylo nutné zmírnit mírně přísně racionální charakter cvičení a do systému postupně zařazovat i hry. O to se zasloužil především Lingův syn Jan Hjalmar Ling (1820 - 1886), který se snažil přizpůsobit švédský systém potřebám pedagogické praxe (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.10 Tělesná výchova 19. a 20. st. v českých zemích

Důležitost tělesné výchovy ve všestranném vývoji člověka zdůrazňoval ve svém díle již český filozof a matematik Bernard Bolzano (1781 až 1848). V knize „O nejlepším státě“ napsal, že v nové spravedlivé společnosti bude tělesná výchova nezbytným předmětem ve škole. Požadoval, aby školní tělesná výchova obsahovala: „Tělocvik, běh, chůzi po kladinách, plavání, šplhání na tyčích i po provazech, lezení na žebřících, skoky přes příkop atd.“ (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Přes všechny zákazy a nařízení i přes přijetí nového školského zákona z roku 1805, který v mnoha ohledech znamenal krok zpět, zájem o tělesná cvičení a hry stoupal a to jak mezi dětmi, tak i mezi učiteli a dospělými vůbec. Dokladem toho je dílo Jana Svobody (1800 - 1844) Školka z roku 1839. Nejen v něm, ale i v praxi doporučoval a využíval tělesných cvičení a her pro rozvoj duševního i tělesného zdraví malých dětí (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Nástup Bachova absolutismu potlačil jakékoliv snahy o reformu školství. Roku 1855 byl vyhlášen konkordát, tj. dohoda státu s církví, kterým byly školy opět podřízeny církvi. To ještě více ztížilo zavádění tělesné výchovy do škol (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

1.10.1 Sokolské hnutí

Důležitým historickým mezníkem v rozvoji tělesné výchovy českého a slovenského národa bylo založení Sokola, které spadá do doby rozmachu národního hnutí po pádu Bachova absolutismu. Založení Sokola Pražského v únoru roku 1862 mělo pro popularizaci a rozvoj tělesné výchovy v našich zemích velký význam. (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

PhDr. Miroslav Tyrš dal nejen podnět k založení českého tělocvičného spolku, ale stál v čele veškeré jeho činnosti. Na ustavující schůzi českého tělocvičného spolku v únoru 1862 byl zvolen náměstkem starosty a v témž roce, kdy byla zavedena funkce náčelníka, byl zvolen placeným náčelníkem (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Tyrš byl vynikajícím tělovýchovným odborníkem. Vyvrcholením jeho organizátorské činnosti byl I. sokolský slet v roce 1882, který začal tradici hromadných tělovýchovných vystoupení. Tyršovou základní teoretickou prací, ve které podal výklad sokolské tělocvičné soustavy byly Základové tělocviku (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Z Tyršova podnětu byl již 29. listopadu 1869 ustaven Tělocvičný spolek paní a dívek pražských.

První ženský cvičitelský sbor vedla Tyršova odchovanka Klemeňa Hanušová (1845 - 1918), autorka významných prací o tělesné výchově žen (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

1.10.2 Zavádění tělesné výchovy do škol

Stát i armáda měly zájem o zavedení povinné tělesné výchovy do škol. Během roku 1868 se podařilo zavést tělocvik jako povinný předmět do některých obecných škol a do nově zřízených učitelských ústavů. V oblasti školní tělesné výchovy má prvořadý význam přijetí základního říšského zákona o školách obecných roku 1869, kterým byly zavedeny dvě hodiny povinné tělesné výchovy týdně (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Přes všechna zákonná opatření nebylo snadné zavést tělesnou výchovu jako povinný předmět do obecných a měšťanských škol a do učitelských ústavů. Chyběli kvalifikovaní učitelé a materiálně technické zabezpečení (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Tělesná výchova na obecných a měšťanských školách byla za Rakouska povinná jen pro chlapce (ustanovení novely z roku 1883); teprve r. 1919 stal se tělocvik povinným předmětem i pro dívky (Kopáč, 1971).

Již v předválečném období sílily ve vyspělých zemích Evropy tendence k modernizaci školní tělesné výchovy. Především bylo kritizováno Spiessovo pojetí školní tělesné výchovy, které bylo uplatňováno ve většině zemí střední Evropy (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Nejvýznamnější reformou, která ovlivnila pojetí školní tělesné výchovy mnohých zemí střední Evropy, zejména Rakouska, Německa, Polska a částečně i ČSR, byla tzv. novorakouská metoda Karl Gaulhofer (1885 - 1941) a Margarete Streicherové (1891 - 1961). Prosazovali přirozená cvičení prováděná v přírodě. Zdůrazňovali, že školní tělesná výchova je základem celé tělesné výchovy a má mít především cíle výchovné a zdravotní (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

K významným změnám v obsahu osnov školní tělesné výchovy na obecných, měšťanských a středních školách došlo začátkem 30. let. Cílem bylo zdůraznit ve školní tělesné výchově přirozená cvičení a prosadit výchovné a zdravotní aspekty školní tělesné výchovy (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Bezprostřední ohrožení republiky koncem 30. let vyvolalo v život i snahy o sjednocení československé tělesné výchovy a sportu. Okupace českých zemí a vznik samostatného Slovenského státu vytvořily novou politickou, hospodářskou, kulturní a tělovýchovnou situaci pro oba národy (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Fašistická a germanizační politika okupantů tvrdě postihla i české školství. Již po 15. březnu 1939 bylo v jazykově smíšených obcích zastaveno vyučování na českých školách, mnoho školních budov bylo obsazeno okupační armádou a vyučování bylo podřízeno nacistické ideologii a principům fašistické pedagogiky (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Vzhledem k tomu, že po osvobození Československa byl hlavní linií Košický vládní program, došlo také k reorganizaci státních orgánů; to se dotklo i organizace řízení tělesné výchovy a sportu ministerstvy. Na místo dosavadního roztržitého řízení byla veškerá agenda tělesné výchovy v roce 1945 soustředěna do sektoru C ministerstva školství a osvěty (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Již po osvobození v roce 1945 se tělesná výchova stala na československých školách všech druhů a stupňů povinným předmětem. Zejména je třeba ocenit zavedení tělesné výchovy do všech odborných a zemědělských škol, kde do té doby neexistovala. Školní tělesná výchova se zaměřovala na všestrannou tělesnou přípravu (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Po únoru 1948 byly všechny složky života společnosti postupně podřizovány diktátu Moskvy a ani TV se nevyhnula „sovětským zkušenostem“. Byla zavedena soutěž o Tyršův odznak zdatnosti, která měla přispět k masovému rozvoji tělesné kultury (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Dne 20. prosince 1956 byl přijat zákon č. 60 Sb., O organizaci tělesné výchovy.

V něm byly stanoveny principy organizace a řízení tělesné výchovy a sportu, které platily s menšími obměnami a opravami až do roku 1989. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

V následujících letech se projevovaly tendence modernizovat pojetí školní tělesné výchovy. Na počátku 70. let byly postupně přijímány nové osnovy pro jednotlivé stupně základní školy (1973 a 1974) i střední školy (1974) (Kössl, Krátký, Marek, 1986).

Za „reálného socialismu“ se muselo něco neustále budovat a zlepšovat a tak i v tělovýchově vznikaly a zanikaly nové organizační články. Tak vznikly v roce 1975 komise národních výborů pro mládež a TV a v roce 1978 výbory pro TV a sport. V masovém rozvoji tělesné kultury byl kladen největší důraz na značně zideologizované československé spartakiády, které v tomto období proběhly v letech 1975, 1980, 1985. Po odborné stránce ovšem dosáhly v mnoha směrech vysoké úrovně (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Po 17. listopadu 1989 se počala cesta demokratizace československé tělesné výchovy a sportu, což se odrazilo v zásadní změně organizační struktury československé tělesné výchovy a sportu. Formálně byla za rozvoj československé tělesné výchovy a sportu zodpovědná ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR a SR (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Liberalizace v oblasti curricula, diverzifikace škol (státní, soukromé, církevní aj.) kladou nové nároky na učitele tělesné výchovy, ale i na žáky. Jde zejména o vyšší nároky na přípravu obsahu vyučování, zajištění jeho optimálního rozsahu spolu s potřebným materiálním vybavením. Počet povinných hodin tělesné výchovy zůstává pro dosažení cílových standardů fixní (2 - 3 vyučovací hodiny týdně). Větší prostor (volby optimálních variant vzhledem k podmínkám škol) je však dán samotným školám (Vilímová, 2002).

1.11 Shrnutí

Tělesná cvičení, fyzická zdatnost se rozvíjely přesně v těch společnostech a společenstvích, kde se v danou dobu vedly ať už obranné, či útočné války. Charakter války a potřeby s ní spojené ovlivňovaly strukturu výcviku tělesné zdatnosti (Šíp, 2008).

Tato skutečnost je charakteristická mezi jinými pro období výchovy v antickém Řecku. Jak systém ve Spartě tak v Aténách byl výrazně zaměřen na tělesná cvičení, která však primárně měla sloužit pro vojenské účely.

Systém v Aténách však mimo tělesná cvičení, jako tomu bylo ve Spartě, výrazně podporoval také výchovu rozumovou a mravní. Bohužel však tato komplexní výchova se zcela netýkala dívek.

Výchova v antickém Římě byla taktéž výrazně militaristická a týkala se všech plnoprávných občanů. Jakmile se armáda profesionalizovala římské obyvatelstvo přestalo pravidelně cvičit. Pozitivním faktorem bylo založení prvních státních škol.

V období křesťanství docházelo k výraznému potlačení všech sportovních aktivit s tvrzením, že se člověk má v průběhu života připravit na život posmrtný. Křesťanství výrazně podporovalo mnohé lidské konání avšak zavrhovalo starost o lidské tělo a o tělesnou výchovu vůbec.

Přes veškerý odpor křesťanství k tělesné kultuře, bylo zapotřebí zajistit středověký stát vojensky. Obranu státu mělo na starost rytířstvo, jejichž výchova nabyla organizované podoby s cílem zvládnout sedm rytířských ctností.

Období humanismu představuje návrat tělesných cvičení do systému výchovy. Představitelé tohoto směru měli snahu zavádět tělesnou výchovu do systematické školní výuky. Tělesná výchova se měla stát běžnou součástí vyučovacího procesu.

Postupem času dochází k rozvoji několika systémů tělesné výchovy. Zatímco Jahn-Eiselenův systém byl zaměřen především na nářadová cvičení, Lingův švédský tělovýchovný systém byl charakteristický zdravotním a léčebným charakterem.

V českých zemích od 19. století dochází ke zvýšenému zájmu o tělesná cvičení a hry. Pro rozvoj tělesné výchovy v našich zemích mělo velký význam založení Sokola. Postupem času dochází k zavádění tělesné výchovy do některých škol. Bohužel však v období nacistické okupace je školní tělesná výchova buď zcela potlačena nebo je nucena se řídit nacistickou ideologií.

Období, které následuje po osvobození Československa, bylo výrazně ovlivněno ideologií Komunistické strany Československa a taktéž politikou SSSR. Tato doba byla charakteristická zejména velkým důrazem na rozvoj masového pojetí sportu.

Ve školství po roce 1989 došlo k mnoha změnám, školám byly dány výrazné pravomoci v organizaci, řízení a spravování škol.

Pokud pomineme období s výrazným vlivem křesťanství, můžeme konstatovat, že v každém období dějin je možno nalézt snahu jednotlivců, skupin či vládnoucí garnitury o rozvoj tělesné kultury. Bohužel však v mnoha případech získaná tělesná zdatnost byla pouze prostředkem k následným gladiátorským hrám, válečným soubojům, obraně státu či politickému zviditelnění.

V tomto shrnutí historie nebylo možné podrobně vylíčit všechna historická fakta a osoby, které se malou či podstatnou měrou podílely na utváření tělesné výchovy současnosti. S určitostí bychom našli celou řadu událostí, osob a organizací, které měli výrazný podíl na aplikaci tělesné výchovy do školních osnov.

2. ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA A POSILOVÁNÍ

2.1 Školní tělesná výchova

Školní tělesná výchova patří k nejrozšířenějším formám organizovaných tělovýchovných a sportovních činností. Bez nadsázky lze říci, že pro mnoho lidí je školní tělocvik prvním a dominantním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou. Bohužel pro mnohé z nich zůstává jediným, aktivně sportovním pohybem v průběhu života. Podněcující stimuly školní tělesné výchovy k pravidelné pohybové činnosti mají ve spektru všech dalších vlivů výrazný intencionální charakter, a jsou proto ve vývoji mladého člověka nezastupitelné (Rychtecký, Fialová, 1995).

Pod tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje (RVP ZV, 2007).

2.2 Úkoly tělesné výchovy

Mezi hlavní, specifické úkoly tělesné výchovy dle Vilímové (2002) patří:

- osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností,
- rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností,
- získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu,
- utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě.

Dle RVP ZV (2007) je učivo pro 1. a 2. stupeň základních škol stanoveno následujícím způsobem:

1. stupeň

- *význam pohybu pro zdraví* – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- *příprava organismu* – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- *zdravotně zaměřené činnosti* – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- *rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu*
- *hygienu při TV* – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity

- *bezpečnost při pohybových činnostech* – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV

2. stupeň

- *význam pohybu pro zdraví* - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců

- *zdravotně orientovaná zdatnost* - rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením

- *prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí* - průpravná, kompenzační, vyrovnávací a relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení

- *hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech* - v nestandardní prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného.

2.3 Struktura tělesné výchovy

Základní strukturu tělesné výchovy dle Vilímové (2002), tvoří základní tělesná výchova, rekreační tělesná výchova, zdravotní tělesná výchova, někdy se do struktury tělesné výchovy zařazuje i specializovaná tělesná výchova.

- *Základní tělesná výchova* se zaměřuje na zabezpečení optimálního tělesného rozvoje, pohybového vývoje a základního tělovýchovného vzdělání každého jednotlivce. Realizuje se především na základních a středních školách. Proto se někdy označuje jako školní tělesná výchova.

- *Rekreační tělesná výchova* má přispět k udržení optimální tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, poskytovat aktivní odpočinek, potěšení i zábavu především dospělým jedincům. Uskutečňuje se hlavně v zájmových formách tělesné výchovy žáků na škole i mimo školu a v různých formách pohybové aktivity dospělých.

- *Zdravotní tělesná výchova* má vedle plnění základních úkolů tělesné výchovy ovlivňovat odstraňování zdravotních nedostatků nebo alespoň snižovat jejich negativní vlivy. Uskutečňuje se zejména ve vyučovacím předmětu zdravotní tělesná výchova.

- *Specializovaná tělesná výchova* využívá prostředky jednotlivých druhů sportu na plnění cílů tělesné výchovy. Realizuje se prostřednictvím výběrového učiva v základní tělesné výchově, v různých tělovýchovných a sportovních kroužcích.

2.4 Struktura vyučovací hodiny

Vyučovací hodina je základní organizační formou výchovně vzdělávací práce ve škole. Její úkoly jsou stanoveny z hlediska dlouhodobých cílů vyučovacího procesu a konkrétně dány úkolem určitého cyklu vyučování a specificky úkolem, který je třeba v dané hodině splnit. Vyučovací hodina je proto vždy spojena s předcházející činností žáků, plní určitý úkol a připravuje činnost následující. Hodina tělesné výchovy ve škole je časově vymezena dobou 45 minut (Sýkora, Kostková, 1985).

V didaktické teorii se setkáváme s členěním na tři a více částí. Stavba vyučovací hodiny je ovlivněna mnoha činiteli. Není vhodné lpět na jediné doporučené podobě. Je však důležité, aby učitel znal pedagogické, psychologické, didaktické a fyziologické zákonitosti vyučovacího procesu a na základě těchto znalostí modifikoval konkrétní podobu vyučovací hodiny (Vilímová, 2002).

Doporučená stavba vyučovací hodiny dle Vilímové (2002):

- *Úvodní část* - hlavním cílem úvodní části je uvést žáky po tělesné i psychické stránce do vyučovací hodiny tělesné výchovy a vytvořit předpoklady pro splnění cílů vyučovací hodiny a v rámci možností přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy.

Struktura - nástup, seznámení s obsahem a cílem hodiny
- protahovací cvičení - preventivní příprava hybného systému
- cílevědomé protažení svalových skupin
- dynamická část rozcvičení.

- *Hlavní část* - je základem vyučovací hodiny a na ní záleží, jakých výsledků bude dosaženo.

Struktura - nácvik nových pohybových dovedností
- pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky
- opakování pohybových dovedností, rozvoj vytrvalostních schopností.

- *Závěrečná část* - na závěr hodiny je vhodné zařazovat kompenzační cvičení, které předchází vzniku mikrotraumat a svalových dysbalancí. Je vhodné se zaměřit na kompenzační cvičení odstraňující projevy celkové únavy hybného ústrojí žáků. Doporučuje se využít strečinkové sestavy cviků s delší výdrží v maximálních polohách než v úvodní části. Cílem této části vyučovací hodiny je celkové uklidnění organismu po absolvované zátěži. V úplném závěru je nutné zařadit zhodnocení průběhu celé hodiny, individuálně upozornit na eventuální chyby a nezapomenout pochválit za předcházející prováděnou činnost, a tak žáky stimulovat pro cvičení v následujících hodinách.

Také dle Rychteckého, Fialové (1995), Periče (2004) je preferována právě tato skladba vyučovací hodiny či tréninkové jednotky.

V publikacích např. dle Sýkory, Kostkové (1985) je možno nalézt tzv. „průpravnou část vyučovací hodiny“. Ve své podstatě však jde pouze o rozdělení úvodní části na dvě samostatné jednotky.

Z hlediska komplexního pohledu na vyučovací hodinu roste význam psychologických aspektů. Hodina TV by měla být vždy charakterizována radostnou náladou (emocionálností), která je spojena nejen s jiným motorickým zaměřením žáků, ale i s volností a aktivitou, ke které jsou žáci podněcováni a ve které se tvořivě uplatňují. (Rychtecký, Fialová, 1995).

2.5 Využití vyučovacího času

Jde o jedno z kritérií týkající se efektivity vyučovací jednotky v průběhu hodiny tělesné výchovy.

Podmínkou efektivity práce v tělovýchovném procesu je promyšlená, jednoduchá a účelná organizace a maximální využívání času. Trvalým úkolem učitele je svádět boj o minuty. Cílem jeho práce musí být snaha, aby žáci v hodině co nejvíce cvičili. Proto se zdůrazňuje taková výchova, která současně s pohybovou činností rozvíjí tvořivou iniciativu a aktivitu, uvědomělou kázeň a smysl pro pořádek (Belšan, 1984).

Efektivitou vyučovací jednotky rozumíme míru výsledků, kterých dosáhneme při plnění cílů a úkolů tělesné výchovy. Za základní kritéria efektivity lze dle Plívy, Janoucha, Tilingera (1991) považovat:

- hodnocení splnění cíle vyučovací jednotky

- hodnocení struktury vyučovací jednotky z hlediska psychického a fyzického zatížení

- hodnocení využití vyučovací doby

- hodnocení účinnosti fyziologické funkční odezvy podnětů.

V průběhu vyučovací hodiny dle Plívy, Janoucha, Tilingera (1991) sledujeme tzv. pedagogický čas a ztrátový čas.

- *Pedagogicky využitý čas* představuje čas cvičení (nazýváme ho čistým cvičebním časem), dále čas věnovaný přípravě náradí, výkladu a ukázce, poskytování záchrany a dopomoci aj. Jde tedy o dobu, kdy žák věnuje pozornost výchovně-vzdělávacímu procesu, je fyzicky nebo psychicky aktivní.

- *Ztrátový čas* představuje dobu žákovy pasivity (čekání, nečinnost v době, než na žáka přijde řada ke cvičení atd.). Poměr ztrátového a pedagogicky využitého času vypovídá mnoho o kvalitách učitele i efektivitě vyučovací hodiny. Tu zjišťujeme *metodou chronometráže*, kdy měříme na stopkách čistý cvičební čas konkrétního žáka. Ten je samozřejmě ovlivňován obsahem i typem vyučovací hodiny, ale i počtem žáků, vybaveností a velikostí prostor aj.

V našich podmínkách považujeme při 45 minutové vyučovací hodině za nevyhovující čistý cvičební čas nižší než 14 minut. Průměrná efektivita vyučovací hodiny znamená čistý cvičební čas 14 - 17 minut. Žádoucí hodnoty jsou ale nad 17 minut čisté cvičební doby. Jako výborná efektivita je hodnocena čistá cvičební doba nad 22 minut (Plíva, Janouch, Tilinger, 1991).

2.6 Formy organizace řízení ve vyučovací hodině tělesné výchovy

Dle Kostkové (1981).

Ve vyučovací hodině dochází k úzkému kontaktu mezi učitelem a žáky i mezi žáky vzájemně.

Tyto kontakty se upravují v různých formách organizace řízení, do kterých je zařazena:

- hromadná (frontální) forma práce

- skupinová forma práce

- samostatná (individuální) forma práce.

Hromadná forma práce - této problematice se budeme věnovat v kapitole 3.1.

Skupinová forma práce - dělení žáků je doporučováno ve všech systémech školní tělesné výchovy a uplatňuje se i tam, kde je základem kolektiv. Práce ve skupinách je prováděna v proudu nebo postupně s přerušením. Ve skupinové práci by mělo být vždy v rovnováze hledisko výkonu, zotavení, pozorování a zhodnocení. Úkoly pro skupinovou práci je třeba volit vždy tak, aby se ve družstvu plně uplatnili jednotliví žáci, aby zařazení do menšího kolektivu zvyšovalo efektivitu vyučovacího procesu. Ve skupinové práci se dostávají žáci ke cvičení častěji, pracují samostatněji a je v nich upevňován ve větší míře pocit odpovědnosti za kolektivní splnění úkolů. Pro učitele je skupinové vyučování náročné, vyžaduje systematický a plánovitý přístup k řízení družstev, rovnoměrné rozdělení jeho přímého působení v hodině.

Samostatná forma práce - samostatnost a aktivita žáků je stále více v moderním vyučování uplatňována. I v tělesné výchově k samostatné práci přistupujeme. Chápeme ji jako formu, ve které žák samostatně řeší učitelem dané úkoly. Samostatná činnost žáků v hodině tělesné výchovy není živelná, ale je výsledkem dlouhodobé součinnosti učitele a žáka. Samostatná práce vyžaduje předcházející znalosti a zkušenosti žáků. Je podpořena vědomím, že žák je schopen samostatně a zároveň zodpovědně úkol splnit.

V hodině tělesné výchovy je tato forma využita vždy jen v některé její části, např. v části závěrečné, kdy využíváme hudby jako podnětu k samostatnému pohybovému projevu žáků, v části hlavní při tvorbě pohybových sestav ve hře, při výkonu, v soutěži apod.

2.6.1 Specifické didaktické formy ve vyučovací jednotce

Dle Rychteckého, Fialové (1995).

Za účelem zvyšování efektivity vyučovacího procesu je vhodné do výuky TV zařazovat doplňková cvičení, kruhový provoz a variabilní provoz.

Doplňková cvičení - jsou relativně stálým uspořádáním učebního procesu, při němž žáci rozšiřují „hlavní“ tělocvičnou činnost doplňující tělocvičnou činností. Z hlediska fyziologického jsou často ve školní tělesné výchově doplňková cvičení zařazována mezi efektivizační opatření.

Hlavním cílem doplňkových cvičení je co nejúčinnější využití didaktického času pro tělocvičnou aktivitu a zvýšení účinnosti učebního procesu.

Forma variabilního procesu - variabilním provozem rozumíme takové uspořádání výchovně vzdělávacího procesu, při němž žáci rychle střídají stanoviště a tělesná cvičení, zaměřená především na rozvoj tělocvičných dovedností.

Cílem uspořádání výchovně vzdělávacího procesu jako variabilního provozu je vytvořit optimální didaktickou formu pro zdokonalování tělocvičných činností ve ztížených a variabilních (proměnlivých) podmínkách.

Forma kruhového provozu - kruhový provoz je relativně stálé uspořádání učebního procesu, v němž žáci postupují po jednotlivých zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích a střídají tělesná cvičení převážně zaměřená na rozvoj pohybových schopností.

Hlavním cílem kruhového provozu je zvýšit úroveň kondičních schopností žáků. Kruhovému provozu se dále budeme věnovat v kapitole 3.2.

2.7 Bezpečnost v hodinách tělesné výchovy

V hodinách tělesné výchovy dochází z nejrůznějších příčin k úrazům. Jedná se především o lehčí poranění, ale výjimkou nejsou ani poranění vážná a smrtelná. Tyto jsou v převážné většině způsobeny nekázní žáků, špatnou organizací, poškozeným či nefunkčním nářadím a náčiním, neodbornou záchranou jako součástí nácviku atp. Úrazy patří k negativním jevům, které jsou v přímém rozporu s cílem a úkoly tělesné výchovy.

V současné době neexistuje příručka, která by jednoznačně určila, jak se chovat, aby se pedagog nedostal do rozporu se zákonem. Velkým pomocníkem se může stát publikace *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy* (Lochmanová, Mazal, 1998). Tuto publikaci by měli znát nejen učitelé tělesné výchovy, ale i pedagogové ostatních předmětů (Vilímová, 2002).

Mezi nejčastější postižitelné chyby učitele tělesné výchovy dle Vilímové (2002) patří:

- *absence vyučujícího* (má být přítomen 15 minut před začátkem výuky, po celou dobu až do závěrečného ukončení výuky),
- *chybná metodika* (je nutné prvek vždy vysvětlit a zajistit záchranu, dodržovat postupnost prvků),
- *chyby v organizaci výuky* (zajistit kázeň, bezpečnost zejména při hodech a vrzích, dostatečný prostor mezi nářadím apod.),
- *neposkytnutí informace o bezpečnosti* (zvláště při plaveckém a lyžařském výcviku seznámit s denním režimem, zákazy atd.),

- *nezajištění podmínek výuky* (zkontrolovat nářadí, cvičební úbor, bezpečnost plochy apod.),
- *nepřiměřený úkol* (nebezpečné cvičení, které není doporučeno v učebních osnovách, cvičení nepřiměřené věku a možnostem žáků, cvičení bez dostačující přípravy atd.),
- *nedodržení počtu žáků* (při exkurzi a výletu 1 dospělá osoba na 25 dětí ZŠ, při koupání 1 dospělá osoba na 10 dětí, v tělocvičně maximálně 40 dětí),
- *zanedbání první pomoci* (povinnost poskytnout první pomoc, zajištění lékárníčky i zabezpečit lékařské vyšetření a případnou administraci úrazů),
- *nezajištění činnosti necvičících* (i za ně je učitel zodpovědný, neměl by je nechávat bez dozoru apod.).

Problematika bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy je velmi ožehavým tématem. Učitelé se musí, již od příchodu žáků do šaten vypořádat se skutečností, že před začátkem výuky, v jejím průběhu a také bezprostředně po jejím skončení jsou zodpovědní za bezpečnost žáků. Je nutné si uvědomit, že žáci jim v tomto nelehkém úkolu nebudou příliš nápomocni. Od učitele tělesné výchovy tedy bude žádoucí velmi aktivní přístup k žákům, dobrá organizace výuky, správná metodika cvičení a seznámení s možnými riziky při cvičení atd.

2.8 Posilování

Posilování jako pohybová aktivita zaznamenává v posledních letech prudký rozvoj, přičemž se současně pod vlivem nových teoretických i praktických poznatků neustále mění, zpřesňuje svůj obsah a metodiku.

Do fitcenter a posiloven přichází stále větší množství především mladých lidí, kteří již v souladu s novým trendem myšlení považují udržení vysoké úrovně silových schopností i pevné, souměrné postavy za jednoznačně kladné životní hodnoty (Kolouch, Boháčková, 1994a).

Obrovský vzrůst zájmu o posilování v posledních letech je možné vysvětlit skutečností, že tento typ cvičení ideálně kompenzuje nejzávažnější problém našeho současného života - nedostatek podnětů pro rozvoj silových schopností či alespoň pro udržení jejich nezbytně nutné úrovně. Stále více odborných prací naznačuje, že posilování může sehrát v boji o zdraví národa výraznou roli, protože pravidelné, odborně vedené cvičení je ideální prevencí zhoršování zdravotního stavu v jeho samotném počátku (Kolouch, Boháčková, 1994a).

2.8.1 Definice a druhy síly

Dle Stackeové (2004).

Síla je základní pohybovou schopností, bez které není žádný pohyb. Je charakterizována stupněm napětí, které vyvíjejí svaly při kontrakci. Svalovou silou rozumíme sílu potřebnou k natažení svalu kontrahovaného nebo ke kontrakci svalu nataženého. Vyjadřuje se hmotností břemene, které sval zvedne.

Statická síla je schopnost vyvinout sílu v izometrické kontrakci, což se neprojevuje pohybem (udržování těla nebo břemene ve statických polohách).

Dynamická síla se navenek projevuje pohybem a rozlišujeme sílu výbušnou (co nejrychlejší vyvinutí úsilí), rychlostní (uplatňuje se v pohybu při submaximálním zatížení), a pomalou (blíží se síle statické, jedná se o pohyb bez zrychlení).

- Z hlediska - druhu pohybu rozeznáváme sílu statickou a dynamickou
- trvání pohybu rozeznáváme sílu rychlostní a vytrvalostní
- oblasti účinku rozeznáváme sílu celkovou a lokální.

Svalová síla se mimo jiné zvětšuje hypertrofií, tj. zvětšováním fyziologického průřezu svalu. Růstovou stimulaci ve svalu vyvolává zatížení větší, než na které je sval momentálně adaptován.

2.8.2 Aplikace a formy posilovacích cvičení vzhledem k věku dítěte

Dle Periče (2004).

Ve sportovní přípravě dětí bychom mohli rozdělit silový rozvoj do tří základních věkových období, která se od sebe výrazně liší v prostředcích a formách. Tato věková období jsou přibližně následující - do 10 let, 10 - 12 let (nástup puberty), 13 - 15 let (hlavní fáze puberty).

Období do 10 let - východiskem pro rozvoj silových schopností v tomto období je vývoj svalové hmoty a kostry, které jsou ještě nepřipravené pro cílenější rozvoj. Z hlediska tréninkových prostředků se doporučuje dávat přednost zejména rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly, a jen okrajově a v malé míře doplňovat všestrannou přípravu vhodnými silovými cviky. Zaměřujeme se přitom především na velké svalové partie, kterými jsou svaly trupu (zádová i břišní oblast), svaly pletence ramenního a kyčelního. Mezi nejvhodnější prostředky patří tzv. přirozené posilování, kdy děti překonávají určité překážky a přitom musí vyvíjet přiměřené svalové úsilí. Mezi tyto prostředky patří:

- šplh - na laně, na tyči, na stromy,

- lezení - na žebřinách, žebříku, průlezkách, provazových drahách,

- ručkování - na bradlech, hrazdě,

- různé visy a jednoduché cviky - na hrazdě, kruzích,
- cvičení v přírodě - přenášení a házení polen, větších kamenů.

Další možností rozvoje síly je tzv. cvičení s nářadím či náčiním:

- plné míče (1 kg) - kutálení, přenášení, odhazování,
- cvičení se švihadly - různé formy přeskoků,
- míče a míčky - odhody do dálky.

Význam mají i cvičení v prostředí, které klade nároky na překonávání:

- hry v kopci (běh do kopce, z kopce),
- soutěže ve vodě, v hlubokém písku,
- překonávání odporu partnera (tažení, přetlačování apod.).

Období 10 - 12 let - v tomto věkovém období dochází k pozvolnému zdokonalování nervové regulace svalové činnosti, které umožňuje zahájení soustavnějšího rozvoje silových schopností. Dochází také k nárůstu efektivity vynaloženého tréninku pro silový rozvoj, který by však měl být směřován do oblasti krátkodobých rychlostně silových schopností. Z hlediska prostředků pro rozvoj síly můžeme využívat ty, které byly uvedeny u věkového období do 10 let a rozšiřujeme je i o další. Základem by měly být pohybové hry, které obsahují množství různých skoků, hodů, vrhů apod. Jejich význam je nejen v rozvoji síly, ale i v podpoře celkové kondice. Do tréninku se dále začínají zařazovat cviky, které využívají hmotnost vlastního těla.

Jedná se především o:

- kliky, dřepy, sklapovačky,
- cvičení na nářadí - kliky na bradlech, shyby,
- šplh bez přírazu, ručkování pouze rukama apod.,
- cviky ve dvojicích.

Období 13 - 15 let - v tomto věku je již možné zahájit systematictější silový trénink. Ten má však stále ještě přípravný charakter. Růst síly je spojen s narůstáním svalové hmoty a se zvyšováním efektivity práce jednotlivých svalů, která vychází ze změn ve svalové struktuře. Změny vyplývají ze zvýšené produkce pohlavních a růstových hormonů. Všechny se výrazně promítají do přirozeného nárůstu silových schopností, ale z důvodu jejich individuálního tempa vyžadují také individuální přístup v dávkování. Obvykle volíme formu hromadné organizace nebo jednoduchého kruhového tréninku, který umožňuje zatěžovat mladé sportovce nejen po stránce silové, ale může mít i výraznější vytrvalostní charakter. Hlavními prostředky jsou:

- cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla - kliky, dřepy, shyby apod.,
- cvičení ve dvojicích - přenášení, výskoky do náruče, odhody z náruče apod.,
- malé činky nebo činkové kotouče (které nepřesahují 1 - 2 kg) - využíváme je především pro rotační a švihová cvičení, dále různé výpady, dřepy, výskoky apod.,

- cvičení s pískem naplněnou duší z kola (dívky do 10 %, chlapci do 15 - 20 % tělesné hmotnosti) - možnost různých manipulací, popř. se duše křížem navlékne na ramena a potom jsou obsahem různá gymnastická cvičení a hry,

- plné míče a atletické koule (pro děvčata 1 - 2 kg, pro chlapce 2 - 3 kg) - různé výhozy do výšky a odhody do dálky - vpřed i vzad, manipulace a kroužení kolem těla,

- lehké gumové expandery - švihová cvičení, rotační cvičení,

- těžké tyče - jedná se o tyče v délce 1 - 1,5 m (přiměřené výšce postavy), o hmotnosti 2 - 5 kg (může se jednat o umělohmotné trubky, do kterých jsou zaletována závaží - písek, kameny, olovo apod.), cvičení mají podobu manipulací, rotací, výpadů a výskoků.

3. FORMY POSILOVÁNÍ NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

V této kapitole se již budeme konkrétně věnovat formám cvičení, které mohou být aplikovány v rámci hodiny tělesné výchovy na základní škole. Pro srovnání vhodnosti forem cvičení byla vybrána hromadná forma práce, kruhový trénink a cvičení v posilovně. Tyto formy budou nejdříve jednotlivě popsány a následně bude zdůrazněna vhodnost pro použití v hodinách tělesné výchovy nejen z hlediska organizace, efektivity, bezpečnosti a náročnosti na materiální vybavení.

3.1 Hromadná forma práce

Dle Kostkové (1981).

Při hromadné formě práce cvičí všichni žáci stejná cvičení pod vedením učitele. Učitel předává pokyny celé třídě a usměrňuje současně všechny žáky. Tento způsob vedení je používán ve všech částech vyučovací hodiny. Hromadné vedení je jednoduchou formou, ve které učitel přímo působí na žáky.

Uvedená hromadná forma práce je velmi dobře aplikovatelná zejména v hodinách tělesné výchovy se zaměřením na posilování. Pokud jde o formy posilování, může jít například o cvičení s vlastním tělem, gumami, overballem či jinými pomůckami nebo zaměřením na zdravotní tělesnou výchovu apod.

Mezi pozitivní faktory, takto vedené hodiny tělesné výchovy, patří zejména velmi jednoduchá organizace, kdy vysvětlení a ukázkou provádíme hromadně a pro celou třídu. Samozřejmostí však musí být dostatečný přehled o celé třídě a dokázat svým přístupem udržet pozornost a ukázněnost žáků a rovněž zvolit optimální rytmus cvičení pro celou třídu.

V případě použití hromadné formy práce je na vysoké úrovni efektivita vyučovací hodiny. Pedagogicky využitý čas, tedy čas cvičení, bude vykazovat velmi vysoké hodnoty, neboť žáci budou cvičit a odpočívat v pravidelných intervalech.

Taktéž nebude docházet k výrazným časovým ztrátám při výkladu, ukázce, či přípravě náradí.

V neposlední řadě si musíme uvědomit, že při hromadné formě práce, při ukázněnosti žáků a dostatečném přehledu o jejich činnosti, se bude jednat relativně o nejbezpečnější formu cvičení.

Hromadná forma práce nám však přináší určitá úskalí, se kterými je nutné se vypořádat a eliminovat tak jejich negativní vlivy.

V případě, že se hodiny tělesné výchovy účastní větší počet žáků, je do značné míry takřka nemožné uhlídat správné provádění cviků a neprodleně upozorňovat na chyby, kterých se žáci dopouštějí. Bude rovněž velmi obtížný individuální přístup k žákům a jejich hodnocení.

Z uvedených skutečností je zřejmé, že hromadná forma práce v hodinách tělesné výchovy se zaměřením na posilování, bude jednou z nejčastěji používaných forem. Přestože velká většina faktů hovoří právě pro tuto formu cvičení v hodinách tělesné výchovy je nutné se zaměřit a eliminovat negativní vlivy související s touto formou cvičení.

3.2 Kruhový trénink

Dle Periče (2004).

Jedná se o specifickou formu skupinové organizace. Děti jsou při něm rozděleny na dvojice či trojice (ale mohou to být i jiné počty) a každé této dvojici (trojici) je přiděleno stanoviště, kde se plní určitý úkol. Po splnění tohoto úkolu (nebo po uplynutí časového limitu) se skupinky přesouvají na další stanoviště s jiným úkolem. Takto postupně přecházejí z jednoho stanoviště na druhé, až absolvují všechna. Kruhový trénink je vhodný pro rozvoj všech pohybových schopností a nácviku dovedností, většinou se však používá pro kondiční rozvoj - tj. pro silové a vytrvalostní schopnosti.

Kruhový trénink má také určité zásady:

- cvičení by měla být dětem předem známá a dostatečně jasná,
- děti by je měly zvládat po technické stránce,
- trenér by měl znát odezvu organismu (např. úroveň srdeční frekvence) na jednotlivá cvičení,
- jednotlivá stanoviště by měla střídat zatížení různých svalových skupin (např. ruce, nohy, břicho apod.),
- doporučuje se 6 - 12 stanovišť, v konkrétních podmínkách však může být jejich počet vyšší i nižší,
- cvičení by měla být taková, aby neumožňovala výrazně jednodušší provedení,
- stanoviště by neměla vyžadovat záchranu nebo pomoc ze strany trenéra,
- na stanovištích se mohou využívat různé cvičební pomůcky, nářadí, náčiní apod.

Z výše uvedeného je zřejmé, že kruhový trénink by se měl stát neodmyslitelnou součástí hodin tělesné výchovy na základních školách. K jeho využívání nás mimo jiné vedou velmi malé požadavky na vybavení tělocvičny. V podstatě si vystačíme s několika málo pomůckami jako jsou lavičky, žebřiny, švihadla, míče, medicinbaly, apod.

Organizace kruhového tréninku je o něco málo náročnější než při hromadné formě cvičení. Po určité době však dojde k zapamatování jednotlivých cviků a následně výrazné úspoře času jinak věnované organizaci, vysvětlení a ukázce.

Také při formě kruhového tréninku bude pedagogicky využitý čas vykazovat velmi vysoké hodnoty, neboť žáci budou cvičit a odpočívat v pravidelných intervalech.

V případě, že při kruhovém tréninku je zapotřebí více stanovišť, nebo jsou tato stanoviště nepřehledně umístěna, bude docházet k nedostatečné kontrole žáků. Tím bude omezena nejen kontrola aktivity žáků, ale v neposlední řadě, vlivem nedostatečné kontroly, může dojít ke zranění žáků. Rovněž bude velmi obtížné opravovat jednotlivé žáky při nesprávném provedení daného cviku.

Forma kruhového tréninku nebývá pro žáky zcela přitažlivá. Je proto zapotřebí vybrat taková cvičení, která budou pro žáky motivační a zábavná. Z uvedeného je zřejmé, že tato forma organizace vyžaduje od učitele velmi dobrou přípravu na hodinu tělesné výchovy.

Přestože tato forma cvičení v sobě skrývá řadu negativ, při správné organizaci a dobré připravenosti vyučujícího se stane nepostradatelnou formou cvičení v hodinách tělesné výchovy.

3.3 Cvičení v posilovně

Využití posilovny v rámci hodiny tělesné výchovy na základní škole může být jedna z forem, jak zatraktivnit a zefektivnit žákům jejich výuku. V případě, že dojde k seznámení žáků s posilováním již na základní škole je velký předpoklad, že této aktivitě se budou věnovat i v průběhu života. Právě základní seznámení s technikou cvičení, prostředím, metodami, formami posilování bude pozitivním faktorem při následném přesunutí do komerční posilovny.

Přestože při zřizování posilovny a následném jejím využívání na základní škole nás bude provázet řada komplikací, neměli bychom se jimi nechat zastrašit.

Jednou z největších překážek při zřizování posilovny na základní škole bude najít vhodnou místnost pro posilovnu a zejména finanční pokrytí nákupu vybavení. Tělocvičny na základních školách v dnešní době jsou již standardem, ne tak už další místnosti vhodné pro vybudování posilovny.

Je tedy nutné trochu experimentovat a najít si vhodné prostory. Ať už jde o nevyužívané skladiště či školní třídu. Finanční zabezpečení nákupu vybavení posilovny nebývá jednoduchou záležitostí. Pokud již samotná škola vlastní finanční prostředky, které je možné použít na nákup vybavení posilovny, můžeme narazit na odpor vedení či celého učitelského sboru. Je tedy nutné pokusit se zajistit finanční krytí z jiných zdrojů: účelové dotace, sponzoři, dary apod.

Zařazení posilování do hodin tělesné výchovy na základních školách klade zvýšené požadavky zejména na učitele tělesné výchovy. Tito by měli mít zejména velmi dobré znalosti z oblasti anatomie, biomechaniky, fyziologie, znát podrobnosti k technice posilování, jejím formám, metodám, principům atd.

Organizace u této formy cvičení bude shodná s kruhovým tréninkem, ale bude vyžadovat od žáků velmi dobrou kázeň a dodržování všech pokynů vyučujícího učitele. Ještě před započítím samotného cvičení v posilovně je vhodné provést ve třídě či samotné posilovně teoretické seznámení se stroji, nářadím, náčiním, náplní vyučovací hodiny atp.

Pedagogicky využitý čas bude stejně jako u předcházejících forem cvičení vykazovat velmi vysoké hodnoty. Z největší pravděpodobností bude cvičení probíhat způsobem, kdy na jednom stanovišti budou vždy 2-3 žáci, kteří se budou v pravidelných intervalech nebo po splnění určitého množství opakování střídat.

Pravděpodobně nejpálčivějším problémem při rozhodování zda zřídit na půdě základní školy posilovnu, bude zajištění bezpečnosti žáků v rámci jejího využívání. Posilovna je vybavena velkým množstvím nářadí, náčiní, posilovacími stroji, doplňky apod., kdy mnohé z těchto prvků mohou způsobit žákům vážná poranění. Základem by mělo být správné, účelné a bezpečné uspořádání strojů, činek a dalšího nářadí v posilovně. Adekvátní uspořádání výrazně zvýší, jak bezpečnost všech zúčastněných, tak napomůže při organizaci a zajištění mnohem lepší kontroly všech přítomných žáků. Úrazy v posilovně způsobené samotnými posilovacími stroji či činkami se vyskytují velmi zřídka. Takřka vždy si je uživatel způsobí sám svou nekázní, nedodržováním organizačního řádu nebo při vykonávání špatné techniky cvičení.

V prostorách posilovny je vždy nutné mít viditelně umístěn organizační řád posilovny, se kterým budou všichni žáci prokazatelně seznámeni a budou jej dodržovat.

Posilovna může být využívána nejen v hodinách tělesné výchovy, ale taktéž je možné její využití v rámci sportovních her nebo nepovinně volitelných předmětů se zaměřením na kondiční posilování, silový víceboj nebo jako doplňkový sport.

Z uvedeného můžeme konstatovat, že cvičení v posilovně v rámci hodiny tělesné výchovy na základní škole vykazuje velkou řadu negativních faktorů. Tyto negativní faktory však do značné míry mohou být eliminovány správnou organizací, dodržováním organizačního řádu posilovny a uvědomělou kázní všech přítomných žáků. Učitelé tělesné výchovy by neměli podlehnout prvotnímu nezdaru při zařizování posilovny. Jejich nadměrnou aktivitu při zařizování a následném využívání posilovny jistě ocení všichni žáci, kteří budou mít alternativu ke sportovním hrám, atletice, gymnastice a dalším činnostem.

3.4 Shrnutí

Uvedené příklady byly zvoleny k ujasnění volby nejvhodnějších forem posilování v hodině tělesné výchovy na základní škole, s přihlédnutím k možnostem jejich uplatňování i v omezených podmínkách, s větším počtem cvičenců. Při rozhodování, kterou formu posilování zvolit je na učiteli, aby zvážil všechna konkrétní fakta pro a proti a určil nejvhodnější variantu posilování.

ZÁVĚR

Otázka motivace pro výběr zvoleného tématu byla již zodpovězena v úvodu této práce. Šlo především o malou erudovanost mnohých pedagogických pracovníků v oblasti využívání posilování v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Seznámit učitele s pozitivními a negativními faktory posilování v návaznosti na konkrétní formy posilovacích cvičení. Přesvědčit učitele, kteří váhají se zařazením posilovacích cvičení do hodin tělesné výchovy, že tyto formy pohybových činností v sobě sice skrývají řadu negativních faktorů, ale při správném a svědomitém vedení vyučovací hodiny tyto faktory budou zcela eliminovány.

Hlavním cílem této práce bylo informovat zejména učitele tělesné výchovy o možnostech a formách využití posilovacích cvičení, jejich pozitivních a negativních faktorech, v rámci hodin tělesné výchovy na základních školách.

Kapitola první byla zaměřena na historii tělesných cvičení a výchovy. V této kapitole byly popsány jednotlivé fáze vývoje tělesných cvičení a výchovy od počátků lidské společnosti do současnosti. Jsou zde zmíněny nejstarší výchovné systémy v jednotlivých obdobích vývoje, osobnosti pedagogiky, které se významným způsobem podíleli na propagaci tělesné výchovy a také se v této kapitole věnujeme tělesné výchově 19. a 20. st. v českých zemích.

Kapitola druhá se věnuje školní tělesné výchově a posilování. Zde byly podrobně popsány mj. školní tělesná výchova, úkoly tělesné výchovy, struktura tělesné výchovy, struktura vyučovací hodiny, využití vyučovacího času, formy organizace řízení ve vyučovací hodině tělesné výchovy, specifické didaktické formy ve vyučovací jednotce, bezpečnost v hodinách tělesné výchovy, posilování, definice a druhy síly, aplikace a formy posilovacích cvičení vzhledem k věku dítěte.

Třetí kapitola se věnuje vybraným formám posilování na základní škole, jako jsou: hromadná forma práce, kruhový trénink, cvičení v posilovně a charakteristice pozitivních a negativních faktorů uvedených forem cvičení.

Sport se stal významnou součástí naší společnosti. Denně jsme informováni prostřednictvím médií o úspěších či neúspěších našich sportovců na domácím i mezinárodním poli. Vrcholovému sportu je věnována podstatná část vysílacího času. Média se však takřka nezmiňují o důležitosti významu pohybových aktivit pro celou populaci a zejména pro děti. Právě v této oblasti sehrávají významnou úlohu učitelé tělesné výchovy na základních školách. Dětem poskytnou nejen prvotní seznámení s pohybovou aktivitou, ale mohou výraznou měrou přispět k vytvoření kladného vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

Zařazení posilovacích cvičení do hodin tělesné výchovy bude ideální alternativou k různým sportovním hrám, atletice, gymnastice, plavání atp. Úkolem učitele tělesné výchovy je seznámit žáky s různými formami posilovacích cvičení, naučit je technicky správnému cvičení s nářadím, náčiním a na jednotlivých posilovacích strojích, seznámit a vyžadovat dodržování bezpečnosti v hodinách tělesné výchovy.

Pokud se žáci seznámí s posilováním již na základní škole, pak se sebevědomou znalostí prostředí přejdou po ukončení základní školní docházky do komerčních posiloven, kde bez jakéhokoliv ostychu budou ve své činnosti pokračovat.

Tato práce je určena především pro učitele tělesné výchovy na základních školách, kteří mají zájem upravit nebo doplnit vyučovací hodiny o netradiční formy pohybového cvičení. A zejména tyto učitele informovat o pozitivních a negativních faktorech posilování na základní škole při zvolení konkrétní formy posilování. Učitelé by měli být schopni po prostudování této práce zvolit ideální formy posilovacích cvičení, které jsou schopni aplikovat v rámci možností školy a s ohledem na další konkrétní skutečnosti eliminovat negativní faktory vybraných forem posilování.

Tato práce však nemůže pokrýt uvedenou problematiku zcela komplexně. Stále zůstává mnoho témat, které v této práci nejsou obsaženy. Je tedy nutné se na tuto práci podívat i z kritického hlediska.

Z názvu práce je sice zřejmé, že by se měla týkat pozitivních a negativních faktorů posilování na základní škole, ale z hlediska komplexnosti by zde měla být zmíněna některá další související témata.

Nejsou zde zmíněny metody posilování a jednotlivé tréninkové principy, kdy při správné volbě těchto skutečností taktéž dojde k eliminaci mnohých negativních faktorů.

Práce se zcela nevěnuje rozdílnosti ať už v chování, přístupu či zvolení správné formy posilování u dívek a chlapců. Je zřejmé, že u dívek bude lepší volit hromadnou formu cvičení za přítomnosti hudby než je nutit posilovat s činkami nebo na různých strojích.

Velmi důležitou problematikou, které nebyl v této práci věnován dostatečný prostor je strečink. Jde o cvičení vedoucí k zajištění pohyblivosti všech svalů a kloubů. Při používání strečinku dochází k výraznému snížení rizika nebezpečí úrazu natažením svalu, ke snížení svalové bolestivosti a svalového napětí.

Určitou výzvou do budoucnosti je vytvořit ucelenou publikaci zabývající se právě aplikací posilovacích cvičení na základních školách, kde informace o pozitivních a negativních faktorech posilování by byla jen jednou z dílčích kapitol.

V průběhu této práce bylo zejména obtížné najít hodnověrnou literaturu z období socialismu výrazně nezatíženou socialistickým smyšlením. Bohužel také není mnoho publikací, které by se věnovali aplikaci posilovacích cvičení na základních školách s vyjmenováním rizik z toho vycházejících. Díky tomu nemohlo dojít ke srovnání, ale bylo nutné vycházet z vlastních zkušeností a zjištění.

Stát se učitelem tělesné výchovy se může ve své podstatě zdát velice jednoduché. Po absolvování studia na některé z vysokých škol můžeme takřka okamžitě začít uplatňovat své pracně nabyté vědomosti ve školním procesu. Jenže zdárným ukončením vysokoškolského studia teprve všechno začíná a brzy zjistíme, že být dobrým učitelem tělesné výchovy nás bude stát ještě velmi mnoho úsilí.

SEZNAM LITERATURY

- Adamírová, J., Javůrek, J. *Zdravotní tělesná výchova mládeže*. 1. vydání. Praha: Horizont, 1988. 56 s.
- Belšan, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. 4. změněné vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 375 s.
- Belšan, P., et al. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 456 s.
- Belšan, P. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. 4. změněné vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 370 s.
- Cach, J. *J. J. Rousseau a jeho pedagogický odkaz: výběr z pedagogického díla*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967. 158 s.
- Čermák, J., Chválková, O., Botlíková, V. *Záda už mě nebolí*. Praha: Svojtka a Vašut, 1992. 144 s. ISBN 80-85521-18-0.
- Dovalil, J. *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1988. 36 s.
- Choutka, M. *Didaktika sportu (Teorie sportovního tréninku a soutěžení)*. 2. přepracované vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 139 s.
- Choutka, M., Dovalil, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia-Karolinum, 1991. 331 s.
- Jarkovská, H., Jarkovská, M. *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2005. 212 s. ISBN 80-247-0861-2.
- Kalokagathia: Ideál, nebo flatus votis?*. Šíp, R. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita; Brno: Paido, 2008. 95 s. ISBN 978-80-210-4566-8; ISBN 978-80-7315-164-5.
- Kolouch, V., Boháčková, L. *Cvičení ve fitcentrech - posilování (část A)*. 1. vydání. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994a. 350 s. ISBN 80-7067-369-9.

- Kolouch, V., Boháčková, L. *Cvičení ve fitcentrech - posilování (část B)*. 1. vydání. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994b. 350 s. ISBN 80-7067-369-9.
- Komenský, J. A. *Predpisy pre dobre organizovanú školu*. Přeložil Emanuel Kettner; Druhé vydanie. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1991. 167 s. ISBN 80-08-01203-X.
- Kopáč, J. *Dějiny školství a pedagogiky v Československu díl I: České a slovenské školství a pedagogika v letech 1918 - 1928*. 1. vydání. Brno: Universita J. E. Purkyně v Brně, 1971. 224 s.
- Kostková, J., et al. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1981. 195 s.
- Kössl, J., Krátký, F., Marek, J. *Dějiny tělesné výchovy II.: od roku 1848 do současnosti*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1986. 263 s.
- Kössl, J., Štumbauer, J., Waic, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2000. 159 s. ISBN 80-7184-608-2.
- Kulhánková, E. *Cvičíme pro radost*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-035-1.
- Locke, J. *O výchově*. Přeložil František Singule; 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 230 s.
- Lochmanová, L., Mazal, F. *Učitel tělesné výchovy mezi paragrafy*. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 1998. 107 s. ISBN 80-85783-21-5.
- Morkes, F. *Devětkrát o českém školství (přehledný průvodce)*. 1. vydání. Praha: Pedagogické muzeum J. A. Komenského, 2004. 50 s. ISBN 80-901461-6-3.
- National Strength and Conditioning Association. *Posilování od A do Z: Národní asociace pro silový a kondiční trénink (National Strength and Conditioning Association) NSCA*. Přeložila Hana Chlebečková. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2008. 272 s. ISBN 978-80-251-2122-1.
- Pálka, K. *Posilování žáků základních a středních škol a vybrané soutěže*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2003. 63 s. ISBN 80-7042-839-2.

- Perič, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
- Plíva, M., Janouch, V., Tilinger, P. *Didaktika tělesné výchovy: vybrané kapitoly 4*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1991. 111 s. ISBN 80-7066-416-9.
- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. 2007-07-01. [cit. 2009-03-30]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-meni-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-2>>.
- Rychtecký, A., Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1995. 187 s. ISBN 80-7184-127-7.
- Sommer, J. *Malé dějiny sportu*. 1 vyd. Fontána.2003. 273 s. ISBN 80-7336-116-7.
- Somr, M. *Dějiny školství a pedagogiky*. 1. vydání. Praha: státní pedagogické nakladatelství, 1987. 360 s.
- Stackeová, D. *Fitness: metodika cvičení ve fitness centrech*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2004. 82 s. ISBN 80-246-0840-5.
- Svoboda, B. *Sportovní výchova mládeže*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1980. 221 s.
- Sýkora, F., Kosková, J. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 216 s.
- Tlapák, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 5. vydání. Praha: ARSCI, 2006. 266 s. ISBN 80-86078-57-4.
- Vilímová, V. *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vydání. Brno: Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.

Resumé

Cílem této práce bylo informovat zejména učitele tělesné výchovy na základních školách o možnostech a formách využití posilovacích cvičení, jejich pozitivních a negativních faktorech, v rámci hodin tělesné výchovy.

Veškeré poznatky byly čerpány z odborné literatury, časopisů a internetu, kdy následně došlo k jejímu rozřídění a logické kategorizaci do jednotlivých kapitol a podkapitol.

Výsledkem této práce by měla být lepší informovanost a ochota učitelů tělesné výchovy zařazovat různé formy posilovacích cvičení do hodin tělesné výchovy.

Tato práce je určena především pro učitele tělesné výchovy na základních školách, kteří mají zájem upravit nebo doplnit vyučovací hodiny o netradiční formy pohybového cvičení. Dále tyto učitele informovat o pozitivních a negativních faktorech posilování na základní škole při zvolení konkrétní formy posilování.

Summary

The aim of this diploma paper is to brief teachers on the grammar schools on the possibilities, forms, positives and negatives of use fitness exercises in physical training lessons.

All my knowledge was borrowed from technical books, magazines and Internet, then it was classified and logically categorised into the particular chapters and subchapters.

The outcome of this work should be use for better awareness and goodwill of the physical training teachers to include different forms of fitness exercises in to their lessons.

This work is above all addressed to teachers on the grammar school who are interest in regulation and completion the lessons with non-traditional active exercises. In the following to notify the teachers of positives and negatives elements of fitness on the grammar school with use specific form of fitness.

Anotace

Autor: Bc. Pavel Šimr

Název práce: pozitivní a negativní faktory posilování na základní škole.

Diplomová práce

Klíčová slova: tělesná výchova, organizace, posilování, formy posilování.

Obsah práce: charakterizovány pozitivní a negativní faktory posilování na základní škole s ohledem na použitou formu posilování v hodinách tělesné výchovy.

Annotation

Author: Bc. Pavel Šimr

Name of the thesis: positive and negative factors of fitness on the grammar school.

Diploma paper

Key words: physical training, organisation, fitness, forms of fitness.

Content of thesis: to characterize positive and negative factors of fitness on the grammar school in the light of used form of fitness in the physical training lessons.