

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**Gymnastika, jako jedna z forem volnočasové aktivity
středoškoláků**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika Záluská

Specializace v pedagogice

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2016

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne.....

.....

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení práce, morální podporu, poskytování rad a materiálních podkladů. Dále děkuji studentům vybraných středních škol v Plzni za ochotu a pomoc při vyplnění zadaných dotazníků.

ZADÁNÍ PRÁCE

OBSAH

1 ÚVOD	6
2 ÚKOLY A CÍLE PRÁCE	8
3 VOLNÝ ČAS	9
3.1 ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ ÚSTAVNÍ A OCHRANNÉ VÝCHOVY.....	10
3.2 VOLNOČASOVÉ INSTITUCE	11
3.3 ROZDĚLENÍ ZÁJMOVÝCH ČINNOSTÍ	12
3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	13
3.4.1 Gymnastika	14
4 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ADOLESCENTŮ.....	18
5 PRAKTICKÁ ČÁST	20
5.1 PŘÍPRAVA A REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	21
5.2 VYHODNOCENÍ A SHRNU TÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	37
6 DISKUZE	39
7 ZÁVĚR.....	40
8 POUŽITÉ ZDROJE	41
9 RESUMÉ	43
10 SEZNAM GRAFŮ	44
11 SEZNAM PŘÍLOH	45

1 ÚVOD

Má bakalářská práce nese název „Gymnastika, jako jedna z forem volnočasové aktivity středoškoláků“. Budu se zde zabývat volnočasovými aktivitami, kde rozepíšu, co vlastně jsou a jak můžeme ovlivnit volný čas dětí a mládeže. Popíšu, jak by měli studenti trávit svůj volný čas, jak zabránit tomu, aby se ve volném čase nudili a jak nepřipustit, aby se z nich stali delikventi.

Přiblížím, jaké existují instituce, jako jsou domy dětí a mládeže a různé jiné spolky, které nabízí několik forem trávení volného času.

Myslím si, že kvalitní trávení volného času je velice důležité nejen pro dospělé, ale hlavně pro děti a mládež. Každý by měl rozvíjet to, co ho zajímá, baví a naplňuje. Rodiče by měli mít přehled, co jejich ratolesti dělají, popřípadě jim pomoci najít toho správného koníčka.

Jednou z forem volnočasové aktivity je sport. Sportování je důležité nejen pro děti a mládež, ale i pro dospělé. Při sportování přijdeme na jiné myšlenky, stmelí se kolektiv a v neposlední řadě je pohyb důležitý pro naše zdraví.

Výborným základem pro všechny sporty je gymnastika. V přiměřené míře toto cvičení protáhne celé naše tělo, naučí správné držení těla, zdokonaluje motoriku, fyzičku, soustředěnost.

Toto téma jsem si vybrala, protože se gymnastice věnuji od svých deseti let. Znamenala pro mě odreagování od školy, výborný kolektiv, adrenalin a motivaci naučit se těžším cvikům. Nyní vedu tréninky. Do našeho oddílu chodí cvičit jak děti ze základní školy, tak i středoškolačky. Na konci školního roku pro všechny pořádáme soustředění plné gymnastické přípravy a her.

Součástí mé práce bude vyhodnocování výsledků dotazníků, které zadám na různé střední školy v Plzni. Stále slyším, jak dnešní studenti sportují méně a méně. Hodiny tělesné výchovy již nejsou na takové úrovni jako dříve. Výuka se přizpůsobuje dětem, které na tom jsou se svými sportovními výkony hůře, než tomu byli studenti před lety. Na pohyb se neklade tak veliký důraz. Myslím si, že problém začíná už v rodině. Pokud rodiče nepovedou své děti ke sportu, je velmi pravděpodobné, že si k němu cestu nenajdou. Gymnastika je základ pro všechny sporty, její základní přípravou by měl

projít každý. Díky ní si zdokonalíme svoji motoriku a koordinaci, naučí nás správné držení těla a celé tělo nám zpevní. V neposlední řadě nás protáhne a jejím cvičením se zdokonalíme v dalších pohybových aktivitách.

V dotazníku mne proto bude zajímat, co dělají studenti středních škol ve svém volném čase, zda si umí udělat čas na své koníčky nebo jestli se ve volném čase nudí. Dále pak, co je nejvíce zajímavá a zda patří sport mezi jejich oblíbenou činnost. Zajímá mě, jaký mají vztah ke gymnastice. Víím, že většina studentů nemá ráda gymnastiku, ač je to důležitý sport a ve správném podání studentovi je zábavný a motivující. Zajímá mě, proč je tento druh sportu neoblíbený. Dále budu zjišťovat, zda studenti spolupracují s trenéry, či instruktory při vykonávání volnočasových aktivit pro děti.

2 ÚKOLY A CÍLE PRÁCE

- příprava a zpracování dotazníkového šetření
- realizace dotazníkového šetření
- vyhodnocení dotazníkového šetření s využitím grafů
- porovnání výsledků dotazníkového šetření s úvodními hypotézami

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak tráví studenti středních škol svůj volný čas, zda mají zájem o sport. Dalším cílem je získání informací o tom, jak moc je gymnastika oblíbená ve srovnání s ostatními sporty. Odpovědi na tyto otázky budou vyhodnoceny z dotazníků, které byly zadány na vybrané střední školy v Plzni.

3 VOLNÝ ČAS

Volný čas je opak práce a povinnosti. Měl by zahrnovat zábavu, odpočinek, rekreaci, zájmové činnosti. Ve volném čase bychom měli dělat to, co nás baví, děláme rádi, přináší nám pocit uspokojení. Nepatří sem vyučování a povinnosti s ním spojené, sebeobsluha, povinnosti v domácnosti,.... ani činnosti spojené s biologickou existencí jako je spánek, jídlo, pití,... (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková 2008).

Mezi hlavní funkce volného času patří odpočinek, zábava, rozvoj osobnosti.

Trávení volného času může mít několik typů z hlediska organizace:

Činnost spontánní - jedná se o spontánní aktivity, přístupné každému. Pokud je stanoven pedagogický pracovník, vystupuje při těchto aktivitách jako rádce. Aktivity nemají stanovený začátek ani konec hodiny. Vykonnávají se např. na sportovištích, v přírodě v knihovně apod.

Zájmová činnost příležitostná - jednorázově organizovaná činnost, jedná se např. o turnaje, závody, soutěže. Jsou časově ohraničeny a řízeny pedagogem. Mohou to být aktivity místní, okresní, krajské, celorepublikové nebo mezinárodní.

Zájmová činnost pravidelná - probíhá celoročně v určitém čase pod vedením kvalifikovaného vedoucího. Patří sem zájmové kroužky, sportovní kluby, kurzy,...

Každý tráví volný čas podle svých zájmů. Pro někoho je volný čas vzácností, pro jiné běžnou součástí života. Pokud je člověk delší dobu bez práce, má tolik volného času, že ho nedokáže kvalitně využít. Naopak lidé trpící workoholismem volný čas nevyhledávají, protože žijí svou prací a nic okolo je nenaplňuje.

Jednou z možností trávení volného času středoškoláků je tzv. Středoškolská odborná činnost (dále jen SOČ). Jedná se dobrovolnou zájmovou činností. Žáci vypracují práci na dané téma, které je zajímavé, a prezentují ji před odbornou komisí. Při zpracování práce se studenti učí zodpovědnosti, samostatnosti, komunikaci, prohlubují si své vědomosti a řeší problémy spojené s prací (Hofbauer 2004).

Volný čas ovlivňuje prostředí, ve kterém žijeme, vyrůstáme. Ovlivňuje nás rodina, která nám bývá vzorem, dále škola, přátelé...

Způsob trávení volného času si většinou odnášíme z domova, proto výchova ze strany rodiny je pro dítě důležitá. Nejčastější příčiny selhání výchovné péče je negativní vliv nefunkční rodiny na výchovu dítěte. Patří sem špatné plnění rodičovských povinností, odmítání odborné pomoci, volba nesprávných výchovných metod, závislost na alkoholu, drogách, kriminální chování v rodině, nízká úroveň etických a mravních zásad, špatná

empatie a intuice. Týká se to také rodin, kde jsou na nízké až nulové úrovni citové vazby. Negativní vliv na výchovu dítěte má: nedostatek času věnovaného dítěti, rozvod rodičů nebo to může být i nový partner v rodině.

Trávení volného času těchto dětí může skončit delikvencí až trestnou činností.

Pro děti s rizikem poruch chování je nutná preventivně výchovná péče. Ta speciálněpedagogickou a psychologickou službou zmírňuje a vylučuje negativní vlivy, které jsou důsledkem špatné rodinné výchovy. Tuto úlohu mohou plnit výchovní poradci, školní psychologové nebo v pedagogicko-psychologických poradnách, střediscích výchovné péče a diagnostických ústavech.

Středisko výchovné péče speciálněpedagogicky a psychologicky pomáhá dětem s rizikem nebo projevem poruch chování a negativními jevy v sociálním vývoji. Dále pomáhá dětem s návratem z ústavní výchovy do společnosti. Středisko by mělo rozpoznat počátky výchovných poruch chování a problémů v rodině. Také pomáhá obětem šikany, při útěcích z domova.

Dětem s poruchami chování a se špatným rodinným zázemím pomáhají také např. linka důvěry, krizová centra, ...

Pokud je preventivní výchovná péče neúčinná a dítě žije v prostředí, které ho poškozuje, je rodičům odebráno do náhradní rodinné péče. Náhradní rodinná péče je nejvhodnější v útlém věku dítěte. Má dvě formy: nezrušitelné osvojení neboli adopce a pěstounská péče.

Je-li náhradní rodinná péče nemožná, přechází se k soudem nařízené ústavní výchově – ta je pro děti z rodin, kde jim není poskytována dostatečná péče nebo je jejich výchova ohrožena. Jedná se o rodiny dysfunkční a afunkční.

Nebo k soudem nařízené ochranné výchově. Ta se ukládá dětem s poruchami chování, které vykonávaly trestnou činnost (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková 2008).

3.1 ŠKOLSKÁ ZAŘÍZENÍ ÚSTAVNÍ A OCHRANNÉ VÝCHOVY

Diagnostické ústavy - plní dle potřeb dítěte diagnostické, vzdělávací, terapeutické, výchovné, sociální a organizační úkoly. Pobyt zde trvá zhruba osm týdnů. Na základě komplexních vyšetření zařazují děti do dětských domovů, dětských domovů se školou nebo výchovných ústavů.

Dětský domov je pro děti od 3 do 18 let, popř. do ukončení přípravy na povolání, nejdéle do 26 let. Jsou zde umístěny děti z dysfunkčních a afunkčních rodin bez následků poruch chování, děti dlouhodobě nemocných rodičů, děti osiřelé, děti, které nemohou být v pěstounské nebo osvojené péči. Mohou sem být přijímány i nezletilé matky se svými dětmi.

Dětský domov se školou je určen pro děti s nařízenou ústavní nebo ochrannou výchovou. Jedná se o děti, které mají závažné poruchy chování nebo duševní poruchu vyžadující výchovně-léčebnou péči a nemohou se vzdělávat ve škole mimo dětský domov. Jsou sem umisťovány děti od 6 let.

Do výchovných ústavů jsou umisťovány děti starší 15 let, mající závažné poruchy chování a je u nich soudem nařízená ústavní výchova. Může sem být zařazeno i dítě se závažnými výchovnými poruchami starší 12 let, pro které není vhodné být v dětském domově se školou. Děti tráví volný čas přímo ve výchovném ústavu, musí mít stanovený pevný režim, znají svá práva a povinnosti (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková 2008).

3.2 VOLNOČASOVÉ INSTITUCE

Pro děti a mládež, žijících v rodinách existuje spousta zařízení, která organizují jejich volný čas.

Jsou to např.:

Školní družiny - pracují s dětmi prvního stupně základní školy. V době, kdy jsou rodiče v zaměstnání, zajišťují sociální péči a bezpečnost dítěte. Školní družina nabízí velkou škálu zájmových činností, dle potřeb dětí. Mohou za úplatu organizovat zájmové kroužky i pro děti, které družinu pravidelně nenavštěvují.

Školní kluby- jsou určeny dětem druhého stupně základní školy. Jedná se o pravidelnou zájmovou činnost. Jsou dobrovolné.

Střediska pro volný čas dětí a mládeže – zde jsou specializované zájmové činnosti, které vedou odborní pedagogové. Tyto kroužky jsou pravidelné, talentované děti se účastní různých soutěží, organizují se pro ně různá soustředění, tábory, spontánní soutěže. Zúčastnit se mohou děti, mládež, rodiče s dětmi,...

Domovy mládeže (dále jen DM) - zabezpečují žákům středních a vyšších odborných škol stravování, ubytování a výchovné působení. O přijetí do DM rozhoduje ředitel

domova mládeže, nebo ředitel školy, pod kterou DM patří. Je v provozu během školního roku. Provoz o víkendu řídí vnitřní řád DM.

Ubytování zde mají určitá pravidla, především práva a povinnosti, která musí dodržovat. V DM je i vnitřní denní režim - budíček, doba osobní hygieny, úklid pokoje, čas snídaň, oběda, večeře, vymezené období osobního volna, studia, večerka. Každý DM si režim upravuje podle svých vnitřních předpisů. Pokud zde bydlí studenti vyšších odborných škol, mají denní režim přizpůsobený jejich věku, nesmí rušit ostatní ubytované.

Vychovatel zde plní důležitou práci nejen pedagoga, ale zastupuje i rodiče. Pro dítě, které přechází ze základní školy na střední je toto období náročné. Musí se umět zorientovat, naučit se studijním návykům, vytvořit nové sociální vazby, podřídit se pevnému režimu. Vychovatel by mu měl pomoci, měl by si vybudovat ke studentovi pozitivní vztah. Student by se neměl bát s čímkoli se mu svěřit, důvěřovat mu, ale zároveň ho respektovat. Zájmové činnosti mohou studenti vykonávat přímo v DM, popřípadě mohou navštěvovat různé zájmové organizace individuálně nebo v doprovodu vychovatele.

Ostatní zájmové organizace

Volný čas bychom měli trávit v námi příjemném prostředí. Např. v dětských domech nebo domovech mládeže je důležitá vhodnost barevnosti stěn, nábytku, kobereců, závěsů,... Mělo by vyhovovat představám žáka, proto je důležité, aby i on se podílel na jeho zpestření. Důležité je i čisté prostředí, ne příliš hlučné, dále pak správné rozložení nábytku, dostatek světla,...

Pokud využíváme volný čas aktivně, měla by nás aktivita bavit a naplňovat. Měla by být vykonávána v námi příjemném prostředí, s lidmi, kteří nám vyhovují (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková 2008).

3.3 ROZDĚLENÍ ZÁJMOVÝCH ČINNOSTÍ

Společenskovední – poznávání významných objektů v místě školy, bydliště, seznámení se s osobnostmi, které mají vztah k našemu kraji, seznámení se s politickou situací, dodržování tradic, svátků, poznávání historických objektů v kraji, pořádání plesů, dnů otevřených dveří...

Pracovně-technické - vyrábění z různých materiálů, drobné opravy, práce s výpočetní technikou, modelářství, práce se stavebnicí,...

Přírodovědné - pozorování rostlin, zvířat, zahrádkářství, chov zvířat, hry v přírodě, používání přírodních materiálů, ochrana životního prostředí,...

Esteticko-výchovné - výtvarné činnosti, hudební činnosti, literární činnosti

Tělovýchovné, sportovní a turistické - všeobecná cvičení, pěstování jednotlivých sportů, sezónní sporty, turistika, sportovní hry...(Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková 2008).

3.4 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohyb je jedna z nejpřirozenějších aktivit člověka. Lidé, kteří pravidelně sportují, ať už chůzí, během nebo plaváním, si zlepšují celkovou kondici, předcházejí zdravotním problémům a dokážou si udržet čistou mysl.

Ve správném životním stylu by měla být rovnováha mezi příjmem energie a výdejem energie. Vysoký příjem energie a nedostatek pohybu vede k nadváze, později k obezitě. Podle studií je nadváha u dětí a mládeže vyšší než tomu bylo dříve. V roce 1989 bylo u nás 8% dětí, u kterých byla diagnostikována obezita. V roce 2011 jich bylo již 15%. Je tedy jasné, že pohybová aktivita se u školáků snižuje (www.ulekare.cz).

Více než pohyb je baví sledování televize, vysedávání u počítače, mobilu či tabletu. Přitom minimální délka fyzicky náročnějšího pohybu by měla být denně 1 hodina. Z toho je jasné, že tělesná výchova ve škole nemůže zajistit minimální sportovní aktivitu. Ta musí být doplňována mimoškolní činností, neboli ve volném čase (Frömel, Novasad, Svozil 1999).

Dříve děti trávily svůj volný čas venku. Mladší hrály sportovní hry např. s míčem, na honěnou, skákání gummy. Ty starší jezdily na kole, chodily na procházky nebo třeba běhat. Dnes je většina dětí na internetu, a když si chtějí popovídat, tak převážně přes PC. Také dříve bylo méně dětí nemocných, bylo méně úrazů, nebylo např. tolik alergií a děti byly více imunní.

Proto by měli rodiče vést své dítě k pohybu už od mala.

Pokud rodiče chtějí, aby jejich dítě sportovalo, chlapce přihlásí nejčastěji na fotbal, hokej, karate,...

Dívky pak na aerobik, taneční cvičení nebo gymnastiku. Tyto sporty zdokonalují děti v motorice, mrštnosti a obratnosti.

Se stoupajícím věkem sportovní aktivity klesají. U chlapců je největší útlum spojený s přechodem na vysokou školu, u dívek s přechodem na střední, později vysokou školu. (Frömel, Novasad, Svozil 1999).

3.4.1 GYMNASTIKA

Gymnastiku lze definovat jako uspořádané, koordinované pohyby celého těla. Rozvíjí celý pohybový aparát, udržuje a zlepšuje zdraví člověka.

Hlavními úkoly gymnastiky jsou: správné držení těla a přirozený projev pohybu, pochopení, že pravidelné cvičení má vliv na zdraví člověka, zlepšení tělesné zdatnosti a motivace ke stále lepším výkonům.

Systémové dělení gymnastiky:

Sportovní druhy gymnastiky (např. sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, akrobatický rokenrol, sportovní aerobik, skoky na trampolíně, TeamGym)

Všeobecné druhy gymnastiky

Základní druhy gymnastiky

Účelové druhy gymnastiky

Rytmické druhy gymnastiky

Pohybová skladba, lidové tance (Křištofič 2000)

Sportovní druhy gymnastiky

- **Sportovní gymnastika**

Tento druh gymnastiky se od ostatních liší tím, že veškeré cviky jsou prováděny na různých nářadích. Závodní disciplíny jsou akrobacie, přeskok, bradla o nestejně výši, hrazda, bradla, kruhy a kladina. Mohou zde závodit muži i ženy (Mergerová 2000).

- **Moderní gymnastika**

Moderní gymnastika je doprovázena hudbou. Na rozdíl od sportovní gymnastiky se necvičí na nářadí, ale s náčiním. Disciplíny spojující se s moderní gymnastikou jsou míč, švihadlo, obruč, kužele a stuha, kde toto náčiní musí být neustále v pohybu. Většina

cviků a kroků je převzata z baletu. Moderní gymnastika je určena pouze pro ženy (Mergerová 2000).

- **Sportovní akrobacie**

Říká se jí i akrobatická gymnastika. Jedná se o cvičení dvou a více akrobatů, kteří předvádějí své sestavy za doprovodu hudby. V nich jsou prvky ze sportovní gymnastiky. Je zde důležité provedení výdrží, přemetů, salt a dalších akrobatických dovedností. Rozhodčí hodnotí provedení sestavy a celkový dojem. Tato gymnastika má 5 disciplín. Jsou to ženské páry, mužské páry, smíšené páry, ženské trojice a mužské čtveřice (www.akrobatickagymnastika.cz).

- **Akrobatický rokenrol**

Dříve se mu říkalo skákavý rokenrol. Jedná se o spojení tance a gymnastických prvků za doprovodu rokenrolové hudby. Tancuje se převážně v párech (www.rokenrol.cz).

- **Sportovní aerobik**

Je druh aerobiku, který je přizpůsobený pro soutěže. Sestavy se cvičí na hudbu, jejich obtížnost je přizpůsobena věku závodníka. Čím je soutěžící starší, tím jsou cviky obtížnější. Závodník během sestavy pomocí gest a pohybů komunikuje s rozhodčími i diváky (www.is.muni.cz).

- **Skoky na trampolíně**

Skoky na trampolíně byly zařazeny mezi olympijské sporty v roce 1996. Soutěže se skládají ze dvou kol. První kolo je kvalifikační, kde soutěžící musí předvést dvě sestavy. První se skládá z povinných prvků, druhá je volitelná. V druhém kole předvádí pouze volnou sestavu. V tomto kole se rozhoduje o medailích. Rám trampolíny má 5,05m x 2,91m. Plachta trampolíny je 1,15m nad zemí (Mergerová 2000).

- **TeamGym**

TeamGym obsahuje prvky z moderní a sportovní gymnastiky. Soutěží se ve družstvech mužů, žen nebo smíšená družstva. Závodníků může být 8-12. Soutěž se skládá ze 3 disciplín. První je pohybová skladba, která je za doprovodu hudby a musí obsahovat akrobatické prvky, rovnovážné prvky, silové prvky a gymnastické prvky. Skladba musí být dlouhá 2:15 – 2:45 minut. Skladby se musí zúčastnit všichni členové družstva. Druhá disciplína je akrobacie. 6 členů družstva musí předvést 3 série akrobatických řad obsahující tři různé prvky. Třetí disciplínou jsou skoky na trampolíně. Zde 6 závodníků předvádí různé skoky ve třech sériích. Alespoň jedna série skoků musí být přes přeskokový stůl a jedna bez něj (www.gymfed.cz).

Všeobecné druhy gymnastiky

- **Základní druhy gymnastiky**

Základní gymnastika obsahuje cviky, které naplňují celkovou pohybovou aktivitu, jejím cvičením si udržuje tělo svoji tělesnou zdatnost. Zařazuje se mezi hlavní a základní úkoly tělesné výchovy.

Základní gymnastika má tyto výhody (Zítko 2006):

- je pohybově přístupná všem: od předškoláků po seniory
- je variabilní a různorodá
- je všestranná
- udržuje a zlepšuje zdraví, kladně působí na hybný systém člověka
- její cvičení může být lokální i komplexní s možností odstupňování zátěže
- kladně ovlivňuje životní styl člověka
- posiluje sebevědomí
- přináší duševní osvěžení a estetické cítění

Podle fyziologického účinku dělíme cvičení na:

- Protahovací
- Vyrvalostní
- Rovnovážná
- Posilovací
- Koordinační
- Mobilizační
- Dechová
- Relaxační

Obsahem základní gymnastiky jsou cvičení prostná, cvičení s náradím, s náčiním, akrobatická příprava, pořadová cvičení, užitná cvičení – běhání, skákání, cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů (Zítko 2006).

- **Účelové druhy gymnastiky**

Cvičení je podřízeno účelu, ať už gymnastickému nebo pohybu anatomicky fyziologickému, či různým pohybovým schopnostem a dovednostem.

Do účelové gymnastiky spadají různé programy. Jsou to např. (Křištofič 2000): zdravotní gymnastika, léčebná gymnastika, kondiční gymnastika, gymnastika pro sportovce, pro herce nebo pro tanečníky.

- **Rytmické druhy gymnastiky**

Jedná se o cvičení za doprovodu hudby. Hudba může být jen pro navození pozitivní atmosféry, nebo důležitou součástí skladby. Cvičení skladeb do rytmu hudby podporuje motorické dovednosti a koordinaci pohybu (Křištofič 2000).

Pohybové skladby, lidové tance

- **Pohybová skladba**

V pohybové skladbě je spojená hudba s pohybovým cvičením. Skladbu sestavuje choreograf, který prostorově vyjadřuje pohyb za doprovodu hudby. Skladbu cvičí více lidí, může vyvolat i emotivní zážitek, nebo příběh. V pohybu jsou zakomponovány jak taneční prvky, tak gymnastické.

- **Lidový tanec**

Lidový tanec je tanec umělecký. Pomocí tance lidé ukazovali realitu života, tradice, životní situace (www.is.muni.cz).

Z tohoto dělení a druhů gymnastiky je patrné, že gymnastika je základ pro všechny sporty a jejími základy by měl projít každý.

4 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ADOLESCENTŮ

Jedná se o období, kdy jedinec již není posuzován jako dítě, ale ještě ho nemůžeme zařadit mezi dospělé (Taxová 1987).

Slovo adolescent můžeme chápat jako mladý. Podle psychologičky Hurlockové se toto období dělí do tří skupin.

- preadolescence, jedná se o děti od 10 do 12 let
- raná adolescence, děti od 13 do 16 let
- pozdní adolescence, mládež 17 až 21 let.

V. Příhoda užívá pro jedince ve věku 15-20 let pojem postpubescence.

V tomto věku se stabilizuje psychický i fyzický vývoj. Velký důraz adolescenti kladou na tělesný vzhled, porovnávají se s ostatními vrstevníky a snaží se napodobovat své populární idoly. Pokud jsou se svým tělesným vzhledem spokojeni, mají vyšší sebevědomí a lepší postavení ve skupině svých vrstevníků (Novotná, Hříchová, Miňhová 2012).

V tomto období se utváří, mění a částečně ustálí jejich sebepojetí. Jedinec stále hledá sám sebe a není si úplně jistý svým sebevědomím a sebeoceňováním (Taxová 1987).

Motorické schopnosti adolescentů jsou v rovnováze a stabilizují se. Také sportovní výkony jsou na vysoké úrovni. Organismus snadněji zvládne zátěž a je na nejvyšší úrovni fyzických výkonů. Růst se pomalu ukončuje, tělesná hmotnost se zvyšuje, tělo získává konečnou formu.

Adolescenti jsou velmi flexibilní, snadněji se nadchnou pro určitou činnost např. sport a bez zábran odloží jiné potřeby. Pocit fyzické výkonnosti a zdatnosti zvyšuje jejich sebevědomí (Novotná, Hříchová, Miňhová 2012).

Adolescenti touží po nejrůznějších činnostech, kterými by co nejvíce zaměstnali mozek. V tomto věku mají nejširší spektrum zájmů. Sportují, tancují, hrají divadlo, literárně tvoří, zajímá je vše kolem výpočetní techniky, především počítačové hry. Čím více zájmů mají, tím se cítí lépe. Mají pocit, že propásnutou příležitost již nedoženou (Petr 2006).

Myšlení adolescentů je spíše samostatné, pružné. Dokážou se více soustředit, snadněji se učí učivo zpaměti, mají větší slovní zásobu. Začínají mít jasněji ve svých názorech, avšak jejich rozhodnutí bývají zbrklá až rázná (Novotná, Hříchová, Miňhová 2012).

Ačkoli nejsou hloupí, rádi riskují, nerespektují příkazy a zákazy, experimentují s tabákem, alkoholem a drogami. Cizí rady neuznávají, potřebují vlastní zkušenost. To vše je způsobeno tím, že jejich mozek funguje odlišně od mozku dospělého.

Centrum radosti u dospělých lidí je pod určitým dozorem tak, aby se mozek nenechal unést. Naproti tomu centrum radosti adolescentů je spoutáno mnohem méně. Proto se nezamýšlí nad následky, které jejich činnost přináší. Nejdůležitější je pro ně zábava a pocit sebeuspokojení. Toto hazardérské naladění je zbavuje zábran, ale zároveň jim otevírá dveře do světa. Čeká je totiž postavení na vlastní nohy, oproštění se od rodičů, partnerský život, uplatnění se ve společnosti. Pokud by v tomto nelehkém období neriskovali, v dospělém životě by jen velmi těžko uspěli (Petr 2006).

Adolescenti jsou kritičtí k názorům, radám a celkovému životnímu stylu svých rodičů a všech ostatních dospělých (Novotná, Hříchová, Miňhová 2012).

Snaží se prosadit vlastní názory. Každý z nich má nějaké cíle, ideály, představy o životě. Pokud se jim tyto sny nesplní, velice intenzivně prožívají zklamání. Často je jim vytýkáno, že co slíbí, málokdy dodrží a nechtějí pochopit, že co dospělí řeknou, tak i požadují (Taxová 1987).

Je pro ně důležitá intimní potřeba, získávají první sexuální zkušenosti. Tyto zážitky a zkušenosti sdílí se svými vrstevníky. Dlouhodobé citové vztahy zatím ještě nehledají a manželství nepřipadá v úvahu. Na roli rodičů zatím nejsou připraveni. Ačkoli je toto období klidné, mohou se objevit psychopatologické symptomy. Může se vyskytnout problém s toxikománií. Dívky může postihnout anorexie či bulimie. Adolescenti mohou mít sklony k depresím, převážně ti, co mají nízké sebevědomí. V době dospívání se chlapci a dívky vyvíjejí rozlišeně. Tělesná zralost u dívek je rychlejší než u chlapců. Dívky se snaží navazovat komunikaci, pomáhat ostatním, jsou empatické vůči ostatním. Chlapci chtějí být nejlepšími, mají potřebu s ostatními soupeřit (Novotná, Hříchová, Miňhová 2012).

5 PRAKTICKÁ ČÁST

Studentům různých plzeňských středních škol jsem rozdala dotazníky. Byly určeny studentům ve věku 15 – 19 let a byly anonymní. Dotazník, který jsem vytvořila, obsahuje 12 otázek. Otázky jsou otevřené, polootevřené s výběrem odpovědí nebo škálové. V dotazníku zjišťuji, co dělají studenti středních škol ve volném čase, zda sportují, zda mají ke sportu kladný vztah, jaké mají zkušenosti s gymnastikou a jaký mají na ni názor. Také se zabývám tím, zda by rádi trénovali děti, nebo pomáhali trenérům.

Mé očekávání je spíše negativní než pozitivní. Všeobecně se říká, že dnešní děti málo sportují. Stačí si vyslechnout učitelky ze základních škol. Sportovní výkony nejsou na takové úrovni jako dříve. Tělesná výchova přestává být oblíbený předmět. Děti nosí omluvenky. Na základní škole, kterou jsem studovala, se evidují nejlepší sportovní výkony na nástěnce. Již několik let jsou zde uvedena stále stejná jména. Pokud to takto je na základní škole, nedovedu si představit, jak často sportují středoškoláci. Víím, že přechod ze základní školy na střední školu je velmi náročný. Střední škola klade větší studijní nároky. Pokud žák dosud navštěvoval základní školu v místě bydliště, musí se ve většině případů umět orientovat v novém městě a do školy dojíždět, což zabere dost volného času. Ale i tak je správné sportovat alespoň dvakrát týdně. Odreagování od povinností nám navodí dobrou náladu a pozitivní energii. Bohužel dnešní děti se údajně odreagovávají od povinností raději u PC nebo tabletu.

A gymnastika? Pokud studenti nesportují, jsem přesvědčena, že gymnastika bude to poslední, co by chtěli dělat. Proto očekávám, že gymnastika nebude oblíbená.

Dotazníky byly na většině škol rozdány samotnými studenty o přestávce. Jen na SPŠ stavební jsem je rozdala osobně na začátku vyučovací hodiny. Dotazníky byly odeslány na tyto střední školy:

Střední průmyslová škola stavební

Střední průmyslová škola strojnická a střední odborná škola profesora Švejcara

Gymnázium Lud'ka Pika

Integrovaná střední škola živnostenská

Hotelová škola

Masarykovo gymnázium

Pokoušela jsem se rozdat dotazníky i na Obchodní akademii a na učební obor v Hotelové škole, ale bohužel se mi nevrátily s tím, že je studenti odmítli vyplnit.

Na každou uvedených škol jsem odeslala 30 dotazníků, celkem tedy 210. V příloze se nachází dotazník, který jsem středoškolákům zadala.

5.1 PŘÍPRAVA A REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

- **Otázka č.1 – Jakou střední školu studuješ?**

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda jsou velké rozdíly mezi jednotlivými školami.

Střední průmyslová škola strojnická

32% studentů sportuje

58% studentů by rádo ve volném čase více sportovalo

50% studentů uvedlo, že jim sport nevádí

50% studentů sportuje příležitostně

25% studentů má rádo fotbal

54% studentů má zájem pomáhat trenérům s mladšími dětmi

64% studentů nevádí gymnastika

30% odpovědělo na otázku proč ji máš/nemáš rád: nevádí mi

Nejoblíbenějším nářadím je trampolína.

71% studentů řeklo, že se gymnastika vyskytuje v hodinách tělesné výchovy, nejčastěji cvičí akrobacii

57% studentů nezná druhy gymnastiky

Hotelová škola

22% studentů ve volném čase sportuje

47% studentů tvrdí, že by rádo více sportovalo

33% studentů sportuje aktivně i pasivně

65% studentů sportuje příležitostně

20% studentů preferuje fotbal a florbal

70% studentů nechce pomáhat trenérům s mladšími dětmi

46% studentů gymnastiku nesnáší, 46% gymnastika nevádí

45% nemá rádo gymnastiku, protože jim nejde

Nejoblíbenějším nářadím je trampolína.

95% studentů tvrdí, že se gymnastika cvičí v hodinách tělesné výchovy, nejčastěji akrobacie a přeskok.

55% studentů nezná druhy gymnastiky

Integrovaná střední škola živnostenská

20% studentů tráví volný čas sportem

46% studentů chce trávit volný čas sportem

39% studentů tvrdí, že jim sport nevadí

61% studentů sportuje příležitostně

15% studentů hraje fotbal

55% studentů nechce pomáhat trenérům v oddílu s dětmi

82% studentů tvrdí, že jim nevadí gymnastika

86% se gymnastika líbí

Nejoblíbenější nářadí je trampolína

Většina studentů tvrdí, že gymnastiku v hodinách tělesné výchovy nemají.

39% zná sportovní gymnastiku

Střední odborná škola profesora Švejcara

83% studentů tráví volný čas sportem

33% studentů by rádo ve volném čase více sportovalo

40% studentů sportuje aktivně i pasivně

60% studentů sportuje denně

U těchto studentů nebyl žádný sport dominantní.

80% studentů by rádo pomáhalo trenérům s mladšími dětmi

40% studentů cvičí gymnastiku rádo

60% studentů má ke gymnastice pozitivní vztah, gymnastika se jim líbí

Mezi nejoblíbenější nářadí patří akrobacie a hrazda.

Všichni tvrdí, že se gymnastika vyskytuje v hodinách tělesné výchovy.

71% studentů rozezná sportovní a moderní gymnastiku.

Masarykovo gymnázium

29% studentů tráví volný čas sportem

31% studentů by chtělo ve volném čase více sportovat

48% studentů sportuje aktivně i pasivně

48% studentů sportuje několikrát týdně

Nejčastěji provozované sporty jsou plavání, běh, cyklistika

71% studentů nechce spolupracovat s trenéry

71% studentů nevádí gymnastika

40% studentům gymnastika nejde

Nejoblíbenější nářadí je trampolína

Všichni tvrdí, že gymnastika je součástí tělesné výchovy, nejčastěji akrobacie.

76% pozná sportovní a moderní gymnastiku.

Gymnázium Lud'ka Pika

30% studentů tráví volný čas sportem

36% studentů by rádo ve volném čase odpočívalo

55% studentů sportuje aktivně i pasivně

60% studentů sportuje několikrát týdně

Nejoblíbenějším sportem je tanec

53% studentů nechce pomáhat trenérům s mladšími dětmi

70% studentů nevádí gymnastika

50% studentů něco na gymnastice baví a něco ne

Nejoblíbenějším nářadím je trampolína

Většina studentů tvrdí, že je gymnastika zařazena do hodin tělesné výchovy, nejčastěji cvičí akrobacii a na trampolínce

80% studentů zná sportovní a moderní gymnastiku

Střední průmyslová škola stavební

33% studentů ve volném čase sportuje

46% studentů by rádo ve volném čase odpočívalo

43% studentů sportuje aktivně i pasivně

43% studentů sportuje několikrát týdně

Nejoblíbenějším sportem je fotbal.

57% studentů by rádo pomáhalo trenérům s dětmi

67% studentů gymnastika nevádí

57% studentů nemá gymnastiku rádo, protože jim nejde

Nejoblíbenější nářadí je trampolína

V hodinách tělesné výchovy se gymnastika vyskytuje, pouze jen akrobacie

78% studentů zná pojmy moderní a sportovní gymnastika

Shrnutí:

Dle tohoto výzkumu jsou nejvíce sportovně zapálení studenti ze Střední odborné školy profesora Švejcara. Zde uvedlo 83% studentů, že ve volném čase sportuje. Není se čemu divit, protože dotazníky na této škole byly rozdány studentům z oboru pedagogické

lyceum - tělesná výchova. Jsem ráda, že tito studenti studují to, co je baví a co dělají ve volném čase. Nejméně sportovně aktivní jsou studenti z Integrované střední školy živnostenské. Zde byly dotazníky rozdány v oboru kadeřnice. Tento obor nemá se sportem nic společného, studenti raději tráví volný čas s přáteli. Na této škole bude kladen větší důraz na jiné předměty než na tělesnou výchovu.

Ve většině případů studenti uvedli, že by ve volném čase rádi více sportovali. Jen na Gymnáziu Luďka Pika a Střední průmyslové škole stavební uvedli, že by raději odpočívali. Je pravda, Gymnázium Luďka Pika je celkem náročné a klade na studenty vysoké nároky. I tak by si měli umět najít sportovní aktivitu, která by je naplňovala.

V další otázce se mi školy rozdělily na dvě části. Na ty co jim sport nevádí (Integrovaná střední škola živnostenská, Střední průmyslová škola strojní – zde studuje většina chlapců, a proto bych očekávala, že sport pro ně bude populární), a na ty co sportují aktivně a pasivně.

Gymnázia a SPŠ stavební uvádí, že sportují několikrát týdně. V tomto vývojovém období by to měla být samozřejmost. SOŠ profesora Švejcara uvedla, že sportuje denně. Vzhledem k jejich oboru jsem neočekávala jinou odpověď. Ostatní školy uvedly, že sportují příležitostně. Je zvláštní, že když jsem se ptala co by rádi dělali ve volném čase, napsali, že by sportovali.

Nejoblíbenějším sportem většiny vybraných středních škol je fotbal. Gymnázia uvedla plavání, běh, cyklistiku, tanec. U SOŠ profesora Švejcara nebyl žádný druh sportu upřednostněn, všechny měly stejnou váhu.

Pomáhání trenérům s mladšími dětmi rozdělilo školy na dva tábory. Studenti ze SPŠ strojnické, SOŠ profesora Švejcara a SPŠ stavební by rádi pomáhali, naopak studenti z Hotelové školy, ISSŽ, Masarykova gymnázia a Gymnázia Luďka Pika pomáhat trenérům nechtějí.

Ze všech obeslaných škol mi přišla odpověď, že studentům gymnastika nevádí. To je zajímavé tvrzení, které mě mile překvapilo. Byla jsem názoru, že studenti mají ke gymnastice spíše negativní až nenávistný vztah.

V otázce proč máš/nemáš gymnastiku rád byly různé odpovědi. Studenti z SPŠ strojní a SPŠ stavební odpověděli, že jim gymnastika nevádí. Z Masarykova gymnázia a Hotelové školy odpověděli, že když ji nemají rádi, tak proto, že jim gymnastika nejde, studenti z Gymnázia Luďka Pika napsali, že je některé gymnastické nářadí baví a jiné zase ne. Ze SOŠ profesora Švejcara a ISSŽ, přišla odpověď, že se jim gymnastika líbí. Bohužel v ISSŽ tuto otázku vyplnilo jen několik studentů.

Nejoblíbenějším náradím se stala trampolína, což potvrzují i statistiky. Jen studenti ze SOŠ profesora Švejcara mají raději akrobacii a hrazdu.

Na všech školách kromě ISSŽ se gymnastika cvičí. Nejčastěji akrobacie.

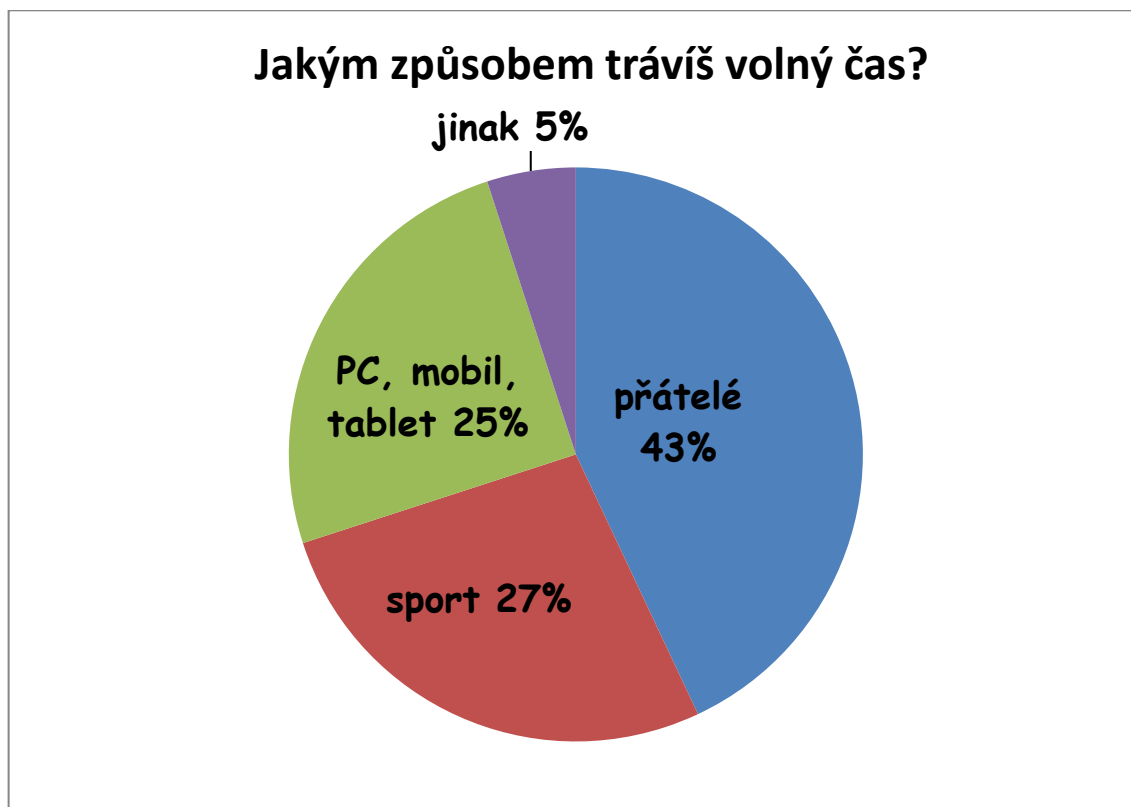
Studenti ze SOŠ profesora Švejcara, Gymnázia a SPŠ stavební rozeznají moderní a sportovní gymnastiku. ISSŽ rozená jen sportovní gymnastiku, Hotelová škola a SPŠ strojnická nezná druhy gymnastiky.

Rozdíly mezi jednotlivými školami jsou. Nejsou jednostranné a neukazují jednoznačně na školu, kde je sport tabu. Sportovně nejlépe je, ale na tom SOŠ profesora Švejcara.

- **Otázka č.2 – Jakým způsobem trávíš volný čas?**

- sportem
- s přáteli
- PC, mobil, tablet
- jinak (popiš jak)

Graf 1- Jakým způsobem trávíš volný čas?



Nejvíce studentů odpovědělo, že svůj volný čas tráví s přáteli. Udržovat vztahy mezi vrstevníky je pro dospívající mládež velice důležité. Potřebují mít pocit, že někam patří a že je někdo potřebuje. S přáteli tráví studenti středních škol hodně volného času. Velice záleží na tom, jací přátelé to jsou. Středoškoláci jsou zranitelní v tom ohledu, že se nechají snadno vtáhnout do špatné party. Myslím si, že záleží na sebevědomí každého jedince, aby si dokázal sám zdůvodnit, zda se s určitými lidmi stýkat či nikoli. Úsudek vychází z rodiny. Na základě výchovy rodičů, by děti měly vědět co je správné a co špatné. Rozpoznat kdo jsou přátelé a kdo ne. Bohužel pubertu prožívá každý jinak, a pokud dospělý zradí své dospívající dítě, bude si k němu obtížně hledat cestu. Takže potom když rodič zjistí, že se jeho dítě přátelí např. s delikventem a bude mu to zakazovat, tak se ve většině případů jeho dítě postaví proti němu.

Na druhém místě se umístil sport. Je pravda, že pokud studenti dojíždí autobusem nebo vlakem do školy, ve škole jsou do 16 hodin, domů se dostanou nejdříve v 17 hodin a potom se ještě učí, je pro ně těžké najít nějaký volný čas. Nic méně vynechat úplně sport není správné. Když už studenti tráví volný čas s přáteli, nevím proč to nespojit i se sportováním. Sportovat s přáteli je zábavnější forma.

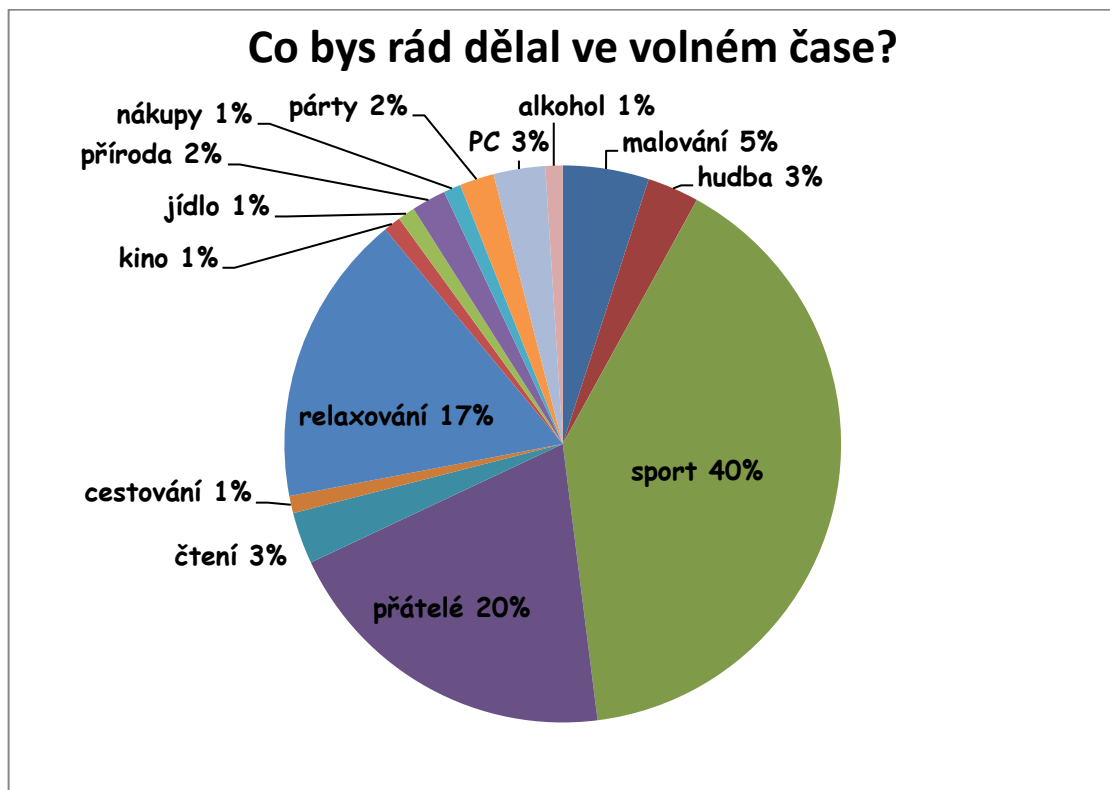
Na třetím místě se umístil PC, mobil, tablet. Trávit takto volný čas je pro studenty nejjednodušší a nejdosažitelnější. Nemusí nikam chodit, vše potřebné mají pohodlně doma a v podstatě zadarmo. Pokud děti tráví příliš volného času ve virtuálním světě, mohou ztrácet představy o tom reálném. Pokud se nebudou s nikým stýkat, budou komunikovat jen přes PC, nemusí pak zvládnout navázat s někým kontakt, či se s ním normálně bavit. Bohužel, již existují závislosti na PC, mobilu či tabletu.

Nejméně procent má možnost jinak. Studenti, kteří uvedli, že tráví volný čas jinak, museli doplnit jak. Byly to tyto aktivity: sledování televize, ježdění na čtyřkolce, zpěv a hra na hudební nástroj, čtení, učení německého jazyka.

Jsem ráda, že nikdo neuvedl, že se ve volném čase nudí. Dále mě mile překvapilo, že elektronika nezvítězila nad ostatními aktivitami. Doufám, že trávit volný čas s přáteli znamená stýkat se s nimi fyzicky a ne přes PC prostřednictvím skypu, facebooku atd.

- **Otázka č. 3 - Co bys rád dělal ve volném čase?**

Graf 2 - Co bys rád dělal ve volném čase?



Nejvíce studentů by rádo sportovalo. Těší mě, že sport do života zařazují a chtějí se mu více věnovat. Dále by byli rádi se svými přáteli, a relaxovali. Tyto tři činnosti byly nejčastější. Méně procent pak obdrželo malování, na stejném místě byla hudba, kde je zahrnuto zpívání a hraní na hudební nástroj, dále čtení knížek a PC. Příjemně mě překvapilo, že se PC neumístil na předních příčkách. Někdo by rád ve volném čase vyrazil do přírody, jiný naopak pořádal různé párty pro přátele. Také se zde objevilo nakupování, cestování, někdo by ve volném čase rád jedl, jiný šel do kina, ale bohužel se zde také objevilo pití alkoholu.

- **Otázka č. 4 – Máš rád sport?**

- ano, aktivně i pasivně
- ano, jen aktivně
- ano, jen pasivně
- nevadí mi
- ne

Graf 3 - Máš rád sport?



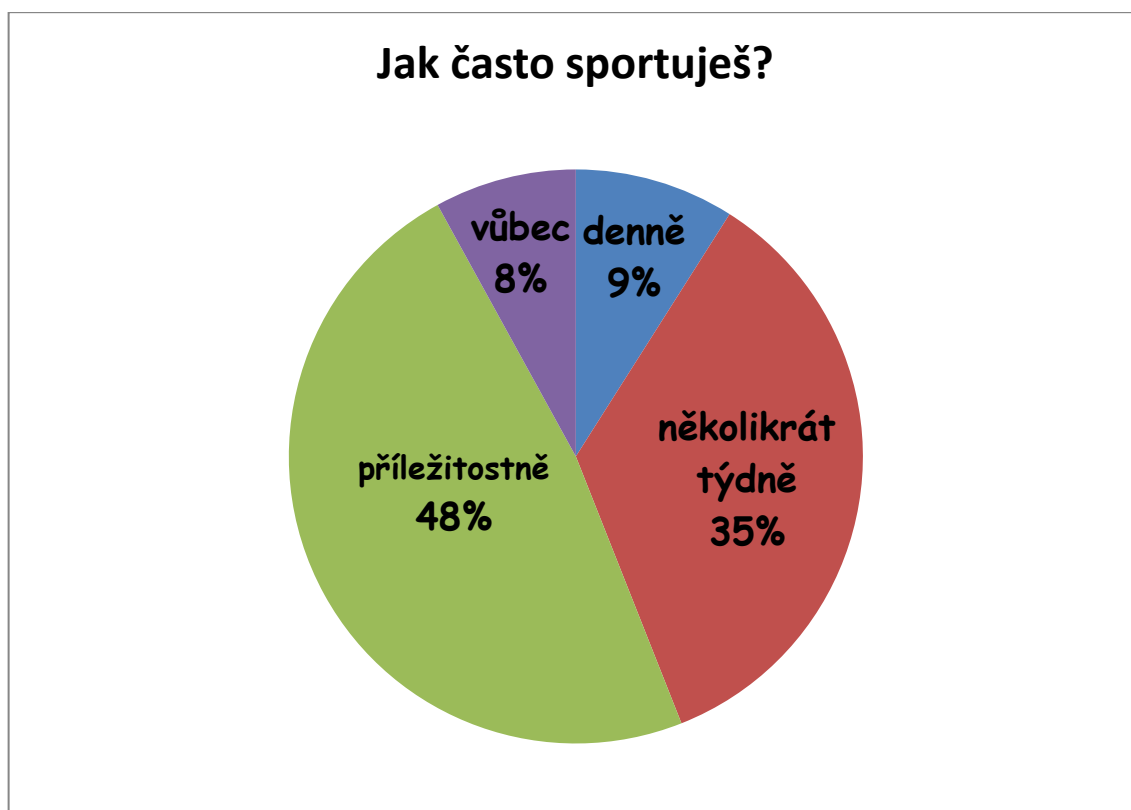
Z tohoto grafu vyplývá, že studenti přece jen sportují a mé domněnky byly mylné. Nejvíce studentů odpovědělo, že sportují aktivně i pasivně. Jsem ráda, že je baví sport a že jej aktivně provozují. Samozřejmě mě těší, že se zajímají i o ostatní sporty a sledují je pasivně. Jako druhá v pořadí se umístila možnost: nevadí mi. Tito studenti nesportují pravidelně, ale na sport nezanevřeli. Jdou sportovat, když mají chuť, ale sport rozhodně není naplněním a smyslem jejich života. Na dalším místě byla možnost: pouze aktivně. Jedná se o studenty, kteří sportují častěji, ale nesledují sportovní dění kolem sebe. Nezajímají je televizní přenosy fotbalu, hokeje atd. Další skupinou jsou pasivní sportovci. Ti nesportují aktivně, jen sport sledují. Myslím si, že v tomto věku by pouze pasivní sportování nemělo být populární. Každý zdravý člověk by si měl projít a

vyzkoušet několik druhů sportů na vlastní kůži a ne je jen sledovat. Na posledním místě se umístili ti, co nemají rádi sport a tudíž nesportují. Dříve nebo později na sobě pocítí, že nemají fyzičku, zadýchávají se a jejich zdravotní stav se může obrátit k horšímu.

- **Otázka č. 5 – Jak často sportuješ?**

- denně
- několikrát týdně
- příležitostně
- vůbec

Graf 4 - Jak často sportuješ?

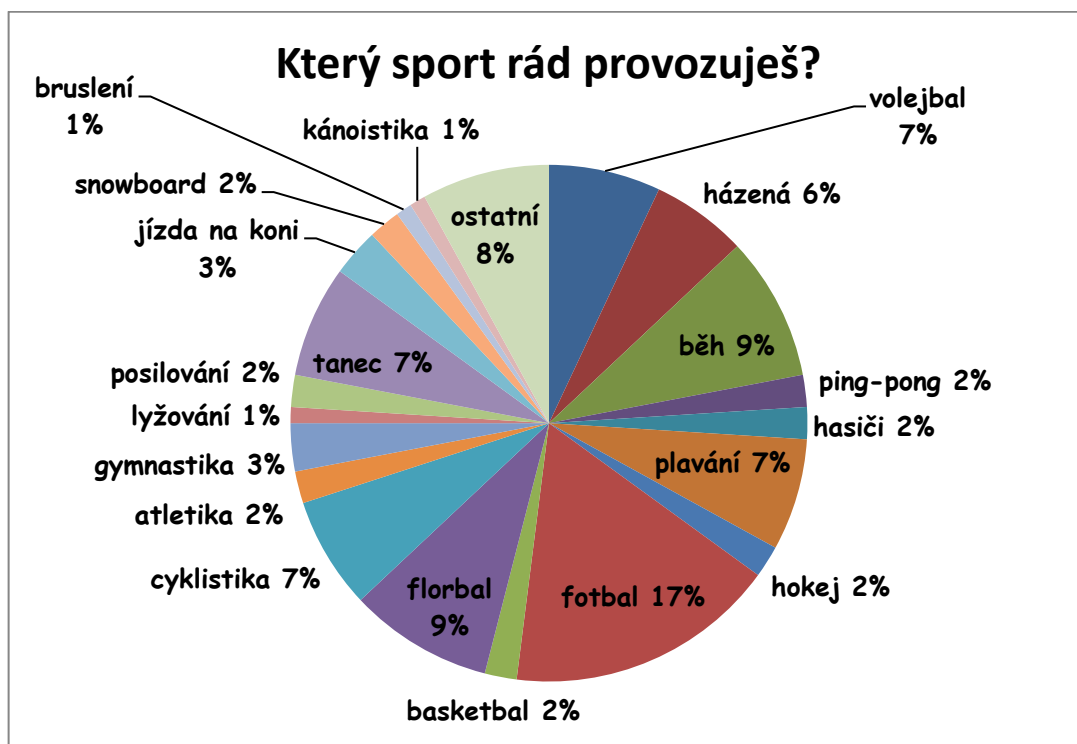


Zde bylo nejvíce odpovědí příležitostně. To znamená, že nepravidelně. Z toho vyplývá, že když mi studenti sdělí, že sportují aktivně i pasivně nemusí to být několikrát týdně, ale klidně i jednou za měsíc nebo za rok. A to je málo. Vzhledem k tomu, že v tomto věku tělo ještě roste a vyvíjí se, je sportování důležité a to několikrát týdně. Samozřejmě musíme brát ještě v potaz, že studenti celý den jen sedí v lavicích. I dospělý člověk, který má sedavé zaměstnání by měl pravidelně sportovat a protahovat své tělo. Pokud tak nečiní, můžeme mít sklony k obezitě a mohou u něho propuknout různé zdravotní komplikace. Pouze 35% studentů sportuje několikrát týdně. To mi přijde, jak jsem se již

dříve zmínila, málo. 9% studentů sportuje denně. To jsou sportovní nadšenci, kterým sport dává smysl života, baví je a naplňuje. S nejmenším počtem hlasů skončili nesportovci. Musím uznat, že je dobře, že nesportovců moc není. Aby středoškoláci vůbec nesportovali, je více než tristní. Navíc, když v této etapě jejich života by měly být sportovní výkony na nejvyšší úrovni.

- **Otázka č. 6 – Který sport rád provozuješ?**

Graf 5 - Který sport rád provozuješ?



Nejpopulárnějším sportem se stal fotbal. To se dalo očekávat, ten je oblíbený v celé republice aktivně i pasivně. Potom bylo běhání a florbal. Studenti mi vyjmenovali mnoho druhů sportů. Byla mezi nimi i gymnastika, která se, k mému překvapení, neumístila na posledním místě. Z této otázky vyplynulo, že studenti mají velký rozsah jednotlivých sportovních disciplín. V oblasti ostatní, jsou sporty s jedním hlasem. Byly to tyto sporty: aerobik, horolezectví, přehazovaná, lukostřelba, jízda na skateboardu, step, kuželky, americký fotbal, běh na běžkách, tenis, domácí cvičení, ringo, judo, kick box. Jen jeden student napsal, že žádný sport neprovozuje. Což je v rozporu s tím, že v minulé otázce 8% studentů uvedlo, že nesportují vůbec. Takže záleží, zda odpověděli na otázku: který sport provozuješ, nebo který jsi provozoval, či který bys chtěl provozovat pravdivě. Záleží, jak si kdo tuto otázku vyložil.

- **Otázka č. 7 – Chtěl bys pomáhat v oddílu trenérům s mladšími dětmi?**
 - ano
 - ne

Graf 6 - Chtěl bys pomáhat v oddílu trenérům s mladšími dětmi?



Trénovat mladší děti chce trpělivost, pravidelnost a nápaditost. Pokud studenti pravidelně sportují a navštěvují sportovní oddíly, ví jaká je to zodpovědnost. Jen někteří k tomu mají vlohy, city a emoce. Chtějí pomáhat, chtějí trénovat. Pokud s dětmi začnou více spolupracovat, uvidí samotný vděk od dětí. Samozřejmě pokroky a úspěch vykouzlí usměv každému trenérovi. K této činnosti se ale nedá nutit. Buď to student chce dělat, nebo ne. Může se stát, že k tomu časem dospěje.

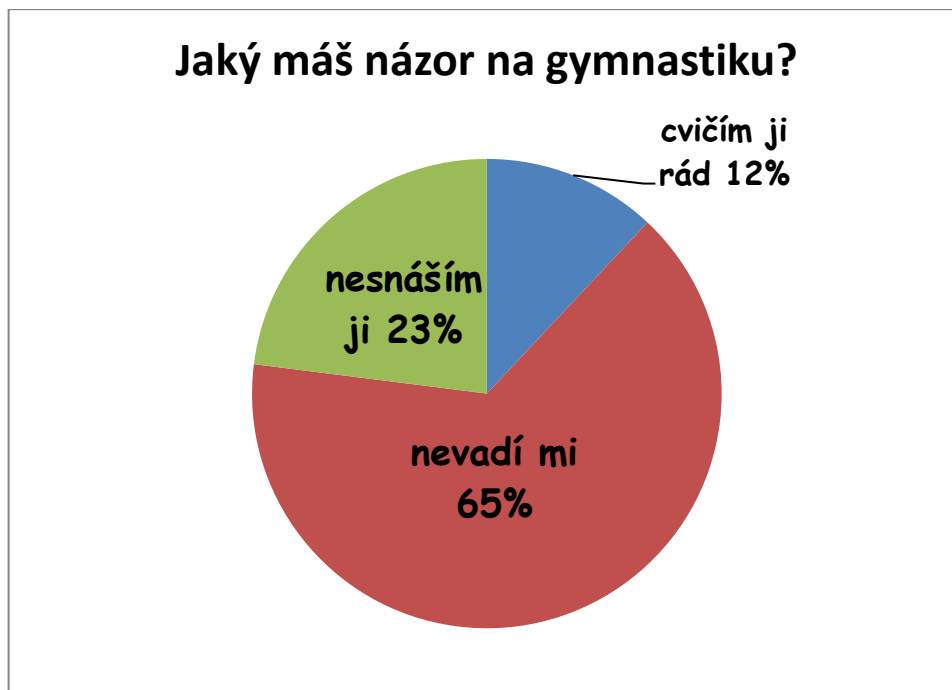
Pokud středoškoláci nenavštěvují žádné sportovní oddíly, je málo pravděpodobné, že se do situace pomáhání trenérům s dětmi dostanou. Nemají vzor v trenérovi a možná je ani nenapadne, že by mohli někoho trénovat.

Většina středoškoláků sportuje příležitostně, znamená to, že nesportují pravidelně a nejsou vedení v oddílech. Není divu, že nemají zájem trénovat mladší děti. Museli by pravidelně cvičit a brát to jako závazek.

- **Otázka č. 8 – Jaký máš názor na gymnastiku?**

- cvičím ji rád
- nevadí mi
- nesnáším ji

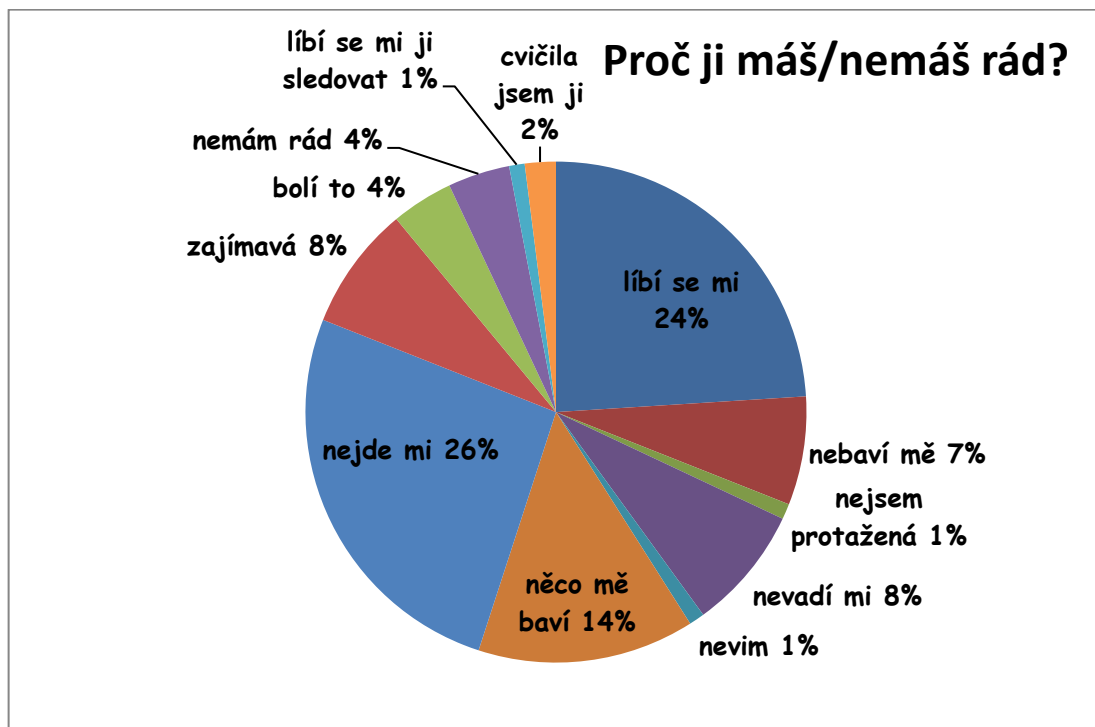
Graf 7 - Jaký máš názor na gymnastiku?



Gymnastika byla v hodinách tělesné výchovy vždy neoblíbená. Na mé střední škole k ní skoro nikdo neměl pozitivní vztah. Když jsme měli v hodinách tělesné výchovy cvičit prvky z gymnastiky, všichni byli otrávení, unudění a znechucení cokoli dělat. Nevím, jestli to bylo tím, že dřív nebyli učitelé tak benevolentní ke studentům jako dnes, ale zajímavé je, že většina studentů v dotazníku odpověděla, že jim gymnastika nevadí. Možná učitelé volí nějakou zábavnější a motivační metodu a proto studentům gymnastika tolik nevadí, ale najdou se i studenti, kteří ji nesnáší. Těmto studentům se těžce vysvětlují klady gymnastiky, protože už mají na ni svůj názor a nechtějí si ho nechat vymluvit. Předpokládám, že to budou ti středoškoláci, kteří sportu moc neholdují nebo nechtějí zkoušet a učit se nové a těžší věci. Nejméně studentů cvičí gymnastiku rádo. Jsou to převážně ti, co ji cvičili jako děti a mají k ní vztah do dnes nebo se jí věnují pořád.

- **Otázka č. 9 - Proč ji máš/nemáš rád?**

Graf 8 - Proč ji máš/nemáš rád?



Na otázku proč máš/nemáš rád gymnastiku nejvíce studentů odpovědělo, že ji nemá rádo, protože jim nejde. Toto je upřímná odpověď a jsem ráda, že si ji dokážou studenti přiznat a nedávají vinu jiným faktorům. Zajímavé je, že hned za touto odpovědí je že se studentům gymnastika líbí. Bohužel nikdo neupřesnil, zda se jim líbí gymnastiku cvičit nebo jí sledovat. Jen 1% studentů uvedlo, že se jim líbí sledovat ji, např. v TV. Někteří studenti uvedli, že je na gymnastice některé nářadí baví a některé ne. Jiní napsali, že jim gymnastika nevadí, tudíž nemohou říct, zda ji mají rádi nebo ne. Byla tu možnost, že gymnastika studenty nebaví, ale na druhou stranu i že je zajímavá. Odpověď, nemám ji rád a nezdůvodnit proč, mi přijde odbytá. Dále odpověď, že gymnastiku nemám rád, protože to bolí, nebo protože nevím, či nejsem protažená, jsou jen výmluvy a nezájem studentů.

- **Otázka č. 10 – Seřad' nářadí dle oblíbenosti (1-nejlepší)**

- akrobacie (cvičení na koberci)
- přeskok (bedna, koza, kůň)
- kladina
- hrazda
- kruhy
- trampolína

Nejoblíbenějším nářadím se stala trampolína. Trampolínka bývá jedním s nejpoblíbenějších nářadí, protože i ten, kdo nemá gymnastickou přípravu, si na ní může zacvičit. Cvičení na ní se zdá lehké, vše z ní jde lépe než na akrobacii. Samozřejmě kdo nemá základy, může přijít rychle k úrazu. Je důležité, aby u tohoto nářadí byla i dostatečná pomoc a záchrana odborníka. U nás na trénincích je populární, protože ji nepoužíváme často a děti jsou na ni natěšeny. Myslím, že to tak je i v hodinách tělesné výchovy.

Druhé místo získaly kruhy. Kruhy mají studenti rádi, protože se na nich v hodinách tělesné výchovy nedělají těžké prvky. Největší zálibou je houpání ve visu, dále kotouly vpřed a vzad. Mohou na nich trošku posilovat ruce. Nepoužívají se tak často, proto je mají děti rádi.

Třetí místo má přeskok. Pro někoho je noční můrou, pro druhé zábavou. Přeskok přes kozu, koně, bednu. Důležitá je zde opět pomoc trenéra či učitele.

Čtvrté místo má akrobacie. Většina dětí řekla, že se bojí dělat stojky a hvězdy. Dle mého názoru je důležité, aby děti v mateřské škole začínaly s kotouly, děti na základní škole pokračovaly a ještě přidaly stoje na rukou a přemety stranou. Pak by studenti středních škol neměli trauma z akrobacie. Když se ohlédnou zpět na mou střední školu, dívky při hodině tělocviku neuměly ani kotoul. Ten je podle mého názoru základem, který by měl umět opravdu každý. Samozřejmě správná motivace, vysvětlení a pocit bezpečí od učitele k tomu patří.

Páté místo má hrazda. Na školách bývá vrcholem všeho výmyk, možná ještě přešvih. Studenti mají strach, že spadnou. Výmyk jim nejde, protože nemají švih, odraz, sílu v ruce. Cvičení je pro ně namáhavé a proto neoblíbené.

Poslední je kladina. Ta je poslední, protože ji studenti moc neznají. A ti co ji znají, mají na ni strach udělat něco těžšího než ji jen přejít.

Několik studentů nebylo schopno nářadí seřadit, protože nevěděli, jak nářadí vypadá a co se na něm dělá. Myslím, že ti co neznali např. kladinu, tak ji dali na poslední místo. Jen z důvodu své neznalosti.

- **Otázka č. 11 – Vyskytuje se v hodinách tělesné výchovy gymnastika?**
 - ano, popiš na jakém nářadí a co cvičíte (např. kotoul na koberci)
 - ne

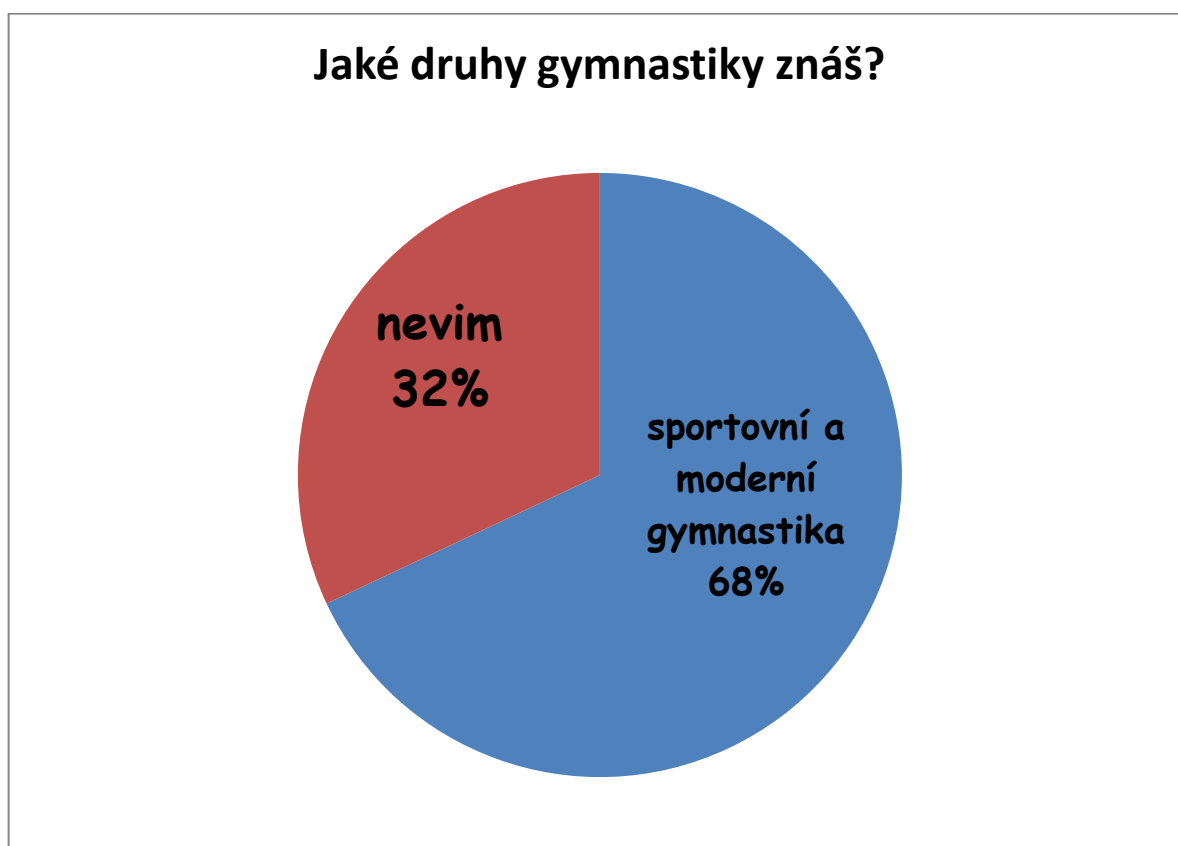
Graf 9 - Vyskytuje se v hodinách tělesné výchovy gymnastika?



Ve většině škol se gymnastika zařazuje do hodin tělesné výchovy. To je samozřejmě dobře, protože základy gymnastiky by měl opakovat každý. Nejčastěji se ve školách cvičí akrobacie, kde se studenti učí kotouly, stoje na rukou a přemety stranou. Po akrobacii se dále skáče na trampolíně a přeskakuje přes kozu. O bedně nebo koni nikdo nepsal, takže učitelé častěji nechávají studenty skákat přes kozu. Čtvrté nejčastější nářadí byla hrazda, kde studenti psali, že se učí výmyky. Páté místo má kladina a šesté kruhy.

- **Otázka č. 12 – Jaké druhy gymnastiky znáš?**

Graf 10 - Jaké druhy gymnastiky znáš?



Celkem hodně studentů dokáže rozpoznat moderní a sportovní gymnastiku. Jiné druhy je nenapadly, ale je pravda, že jak sportovní, tak moderní gymnastika jsou častěji vidět v televizi, či na internetu, než ty ostatní. 32% studentů nevědělo, jaké druhy gymnastiky jsou. Často mě odkazovali na jednotlivá nářadí ze sportovní gymnastiky.

5.2 VYHODNOCENÍ A SHRNUÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Na základě dotazníků jsem zjistila, že mezi mnou vybranými školami jsou nejvíce sportovně aktivní studenti ze Střední odborné školy profesora Švejcara. S tím jsem počítala a jsem ráda, že se můj předpoklad potvrdil. Dotazník vyplnili studenti, kteří studují tělesnou výchovu, takže je na místě, aby je sport bavil a naplňoval.

Po spočítání všech odpovědí mi vyšlo, že studenti tráví svůj volný čas nejvíce s přáteli. Pokud nikdo z nich nemyslel přátelství přes virtuální sociální sítě, je skvělé, že přátelství je pro ně důležité. Sport zaujímal druhé místo a PC, mobil, tablet byl až třetí. Z toho mám radost. Kdyby si mohli vybrat, tak by nejčastěji ve volném čase sportovali. To je skvělé zjištění. Ačkoli by mne zajímalo, kdyby tato možnost nastala, zda by opravdu sportovali nebo by si raději našli jinou činnost. Jen 3% studentů odpovědělo, že by bylo rádo na PC. Dále nejvíce studentů uvedlo, že sportují aktivně i pasivně, hned za nimi byla odpověď, že jim sport nevadí. Tady to vypadá, jako by se rozdělili na dvě skupiny. Jedni, co je sport naplňuje a zajímá a druzí, kteří sportují, když není zbytí. Nejvíce studentů ale odpovědělo, že sportují příležitostně. Skoro celá polovina. Příležitostně sportovat je málo. V tomto věku je pro studenta důležité sportovat pravidelně, alespoň 2x týdně a ne když zrovna má náladu. U nepravidelných sportovců si myslím, že se jedná o studenty, které rodiče od malinka nevedli k pravidelnému sportování. Kdyby už jako malé děti pravidelně sportovali, pak z nějakého důvodu přestali, věřím, že by jim sport chyběl a zase by se k němu vrátili. Nejpopulárnějším sportem se stal fotbal, ale objevila se zde i široká škála sportů, kterým se studenti věnují. Většina studentů trénovat děti nechce. V tomto věku se není čemu divit. Z těch, co by trénovat chtěli, to jsou především dívky. Je to baví a dělají to pravidelně. Dále jsou takoví, které trénování mladších baví jen někdy, těch si myslím, že je celá řada. A potom jsou studenti, kteří na děti nemají ani pomyšlení. Nejčastější názor na gymnastiku byl: nevadí mi. To znamená, že ji nevyhledávají, ale že nepatří mezi sporty, kvůli kterým by měli deprese a stres. V další otázce: proč ji máš/nemáš rád, byla nejčastější odpověď: nemám, protože mi nejde. Víím, že gymnastika nepatří mezi sporty, kde jde všechno hned. Chce to trénovat, mít trpělivost a vydržet. Samozřejmě je důležitá pomoc a pocit bezpečí od trenéra či učitele, který by měl umět i vše dokonale vysvětlit a správně motivovat. Nejoblíbenějším nářadím byla označena trampolína. Podle mě vyhrála proto, že si studenti myslí, že jsou cviky na ní lehčí, mají pocit, že z ní jde všechno samo. Na většině škol mají zařazenou gymnastiku do hodin tělesné výchovy. To si myslím, že je dobře,

protože ji úplně vyškrtnout z učebního plánu by nebylo správné. Většina dětí zná pojmy sportovní a moderní gymnastika. To znamená, že se o gymnastiku alespoň trochu zajímali.

Jak jsem se už zmínila, dotazníky byly rozdány na střední školy dětem v rozmezí 15-19 let. Jejich názory se v tomto věku mění. Stejně jako nálada. Nevím, jak moc upřímně byly dotazníky vyplněny. Nic méně z nich vyplývá, že studenti těchto středních škol v Plzni nejsou takoví nesportovci, jak se všeobecně o dnešní mládeži tvrdí. Sport mají celkem rádi. Gymnastika valně většině nevadí. Uvedli, že pokud ji nemají rádi, tak proto, že jim nejde.

6 DISKUZE

Ve své práci jsem se zabývala volnočasovými aktivitami středoškoláků, především činností tělovýchovnou. Popsala jsem, jak je pohybová aktivita důležitá. Nejenom pro dospělé, ale hlavně pro děti a dospívající. Bohužel podle různých statistik pohybová aktivita u dětí a dospívajících klesá, přibývá obézních studentů, a úrazů, které si způsobí. Šikovnost dětí klesá, protože pravidelně nesportují a umí méně zkoordinovat pohyby.

Gymnastiku jsem vybrala, protože je výborným základem pro všechny sporty a já se jí zabývám od svých deseti let.

Vzhledem k tomu, že jsem si chtěla sama zjistit, jak jsou na tom se sportem a gymnastikou studenti dnes, sestavila jsem dotazník, který jsem rozdala ne některé střední školy v Plzni.

Z dotazníků vyplývá, že většina studentů má sport celkem ráda a gymnastiku úplně nezavrhuje. Aby se výstraha z médií a informačních zdrojů o tom, jak dnešní mládež nesportuje, a jen vysedává u PC, nepotvrdila, musíme se více věnovat už malým dětem. Dnešní moderní volná výchova dětí, se kterou se stále více setkávám, se mi nelíbí a nesouhlasím s ní. Nejsem toho názoru, že by si dítě mělo přijít na všechno samo. Tvrzení že je dítě výjimečná osobnost a tak bude mít individuální péči ze strany učitelů, nevnímám pozitivně. Každý by měl být hodnocen stejně, pokud není zdravotně handicapován. Myslím si, že každé dítě musí znát své mantinely a daná pravidla, která musí dodržovat. Drzost a odmlouvání jak rodičům, tak učitelům by se nemělo tolerovat a jedinec by měl za své nepřiměřené chování nést následky už od dětství. Dále by měla rodina více komunikovat se školou. Tím by se předešlo většině výchovných problémů a nejasnostem mezi učitelem a žákem. Dítě by mělo od mala vědět, co si může dovolit a co už je špatně. Myslím si, že pokud by vše takto fungovalo, nenosili by studenti na hodiny tělesné výchovy zbytečné omluvenky, neodmlouvali by učitelé a nebojkotovali by tělocvik. Pokud bude dítě od mala vedeno ke sportu, bude ho mít rádo a bude ho vyžadovat pravidelně. Povolání učitele na střední škole je obtížné v tom, že se v některých svých studentech nevyzná. Mají světlé chvíle, kdy jsou perfektní a vše je baví, jsou ochotní, a pak se nepochopitelně změní o 180°. Myslím si, že oni sami se v sobě nevyznají, bojují se sebou. Potřebují pevné zázemí, oporu, hlavně doma, od své rodiny. Pokud budou mít odmala pořádné základy, nemyslím si, že by výkyvy v jejich chování byly tak veliké.

7 ZÁVĚR

Má práce obsahuje dvě velké části. Část teoretickou a část praktickou. V té teoretické jsem se zabývala všeobecně volným časem. Vysvětlila jsem co volný čas je, že se dá dělit do různých skupin. Například z hlediska organizace se dá trávení volného času rozdělit na spontánní, příležitostné, pravidelné. Popsala jsem, jak si většinu svých představ o volném času odnášíme z rodiny. Že rodina ať chceme nebo nechceme, má na nás velký vliv. Dále jsem se zde zmínila o výchovných ústavech, kam jsou zařazeny děti, kde především rodina selhala z hlediska výchovy dětí. Popsala jsem také, jaké u nás existují instituce volného času, jako jsou školní družiny, školní kluby, střediska pro volný čas dětí a mládeže, domovy mládeže, ostatní zájmové organizace. Činnost dětí, potažmo studentů se liší dle jejich zájmů. Proto se zájmové činnosti dělí na společenskovední, pracovní - technické, přírodovědné, esteticko - výchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické.

Protože jsem se zabývala především gymnastikou, v další kapitole jsem uvedla definici tohoto sportu. Následně jejím dělením.

Druhá část mé práce je praktická, kde jsem pomocí dotazníků zjišťovala, jak na tom ně studenti středních škol v Plzni skutečně jsou. Překvapivě výsledek mých dotazníků ukázal, že většina plzeňských studentů má sport rádo. Vyjmenovali mi pestrou škálu různých sportovních disciplín, které provozují. Umí rozeznat sportovní od moderní gymnastiky a samotná gymnastika jim nevadí.

Nabízí se otázka, jak toto téma souvisí s mým studiem.

Studuji obor Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku. Pokud budu učit, tak to, co jsem vystudovala a v čem pracuji. Jedná se o Geodézii, zaměřování pozemků apod. Studenti na SPŠ stavební se učí především práci v terénu. Počítá se s tím, že absolventi budou umět zeměměřické práce v terénu a následné zpracování na PC. Pokud nebudou studenti sportovat a budou znát jen sezení u PC, toto povolání pro ně nebude lehké. V terénu se manipuluje se stroji většinou v těžkém terénu. Při plnění některých zakázek, se musí lézt do výkopů, prudkých strání apod. Člověk, který nemá fyzickou, sílu a obratnost, to bude mít hodně složité. Musím uznat, že své základy gymnastiky jsem zde mnohokrát využila.

8 POUŽITÉ ZDROJE

1. FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-945-X.
2. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. 1. Praha: Portál s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
3. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. Praha: Portál s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-927-5.
4. KOS, Bohumil a Jiří ŠTĚPNIČKA. *Gymnastika pro každý den*. 1. Praha: Olympia, 1980. 27-020-80.
5. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika pro kondiční účely*. 1. Praha: ISV nakladatelství, 2000. ISBN 80-85866-54-4.
6. LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky: 1. díl*. Praha: SPN, 1973. 14-358-71.
7. LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky: 2. díl*. Praha: SPN, 1973. 14-213-73.
8. LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky: 3. díl*. Praha: SPN, 1973. 14-366-73.
9. MERGEROVÁ, Ivana. *Gymnastika*. 1. Praha: Egmont ČR s.r.o., 2000. ISBN 80-7186-476-5.
10. MILATOVÁ, Dana, Eva HLOŽKOVÁ, Miroslav ZÍTKO a Bohuslav POVONDRA. *Pravidla sportovní gymnastiky*. Praha, 2007.
11. NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-7043-0115-4.
12. PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK, Břetislav HOFBAUER, Vlasta HRDLIČKOVÁ a Alena PAVLÍKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 3. Portál s.r.o.: Západočeská univerzita v Plzni, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
13. PETR, Jaroslav. Jak zachránit teenegera. *VTM Science*. 2006, **60**(6).
14. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2006. ISBN 80-246-0973-8.

15. TAXOVÁ, Jiřina. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. Praha: SPN, 1987. 14-426-87.

Elektronické zdroje

1. U lékaře. *Doporučená pohybová aktivita u dětí* [online]. 2008 [cit. 2015-10-20]. Dostupné z: [//www.ulekare.cz/clanek/doporucena-pohybova-aktivita-u-deti-2455](http://www.ulekare.cz/clanek/doporucena-pohybova-aktivita-u-deti-2455)
2. Akrobatická gymnastika. *O akrobatické gymnastice* [online]. [cit. 2016-08-01]. Dostupné z: <http://akrobatickagymnastika.cz/index.php/cs/o-nas/o-akrobaticke-gymnastice/pravidla>
3. Český svaz akrobatického rock and rollu. *Historie rokenrolu-ČSAR* [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: <http://www.rokenrol.cz/historie-rokenrolu>
4. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. *Sportovní aerobik* [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/sport/estet-aerobik.html
5. Česká gymnastická federace. *O sportu TeamGym* [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: <http://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html>
6. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity. *Teorie tance* [online]. [cit. 2016-01-08]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>

9 RESUMÉ

V bakalářské práci se věnuji volnočasovým aktivitám středoškoláků. Popisuji, jaké jsou dnes možnosti, instituce a druhy trávení volného času. Důkladněji se zabývám sportovní činností, především gymnastikou. Vysvětluji, jak je pohybová aktivita důležitá nejen pro dospělé, ale i pro děti a mládež. Dále popisuji různé druhy gymnastiky, které nám pomohou vylepšit fyzičku, naučí správné držení těla, koordinaci pohybu a motorické dovednosti. Abych zjistila, jak tráví svůj volný čas dnešní studenti, sestavila jsem dotazník, který je zpracován v mé teoretické části. Pomocí dotazníku zjišťuji, jak tráví čas studenti vybraných středních škol v Plzni, zda sportují a jaký mají názor na gymnastiku. Ačkoli se dnes říká, že studenti nesportují, výsledek mých dotazníků ukazuje, že většina studentů sportuje a že gymnastika nepatří mezi neoblíbené sporty.

Resume

My bachelor thesis is devoted to free time activities of high school students. I describe what are today possibilities, institutions and types of free time spending. Closely I deal with sporting activities, especially gymnastics. I explain how physical activity is important not only for adults but also for children and teenagers. I describe different kinds of gymnastics, which will help us improve physical condition, learn the correct posture, movement coordination and motor skills. To find out how the students spend their free time in these days, I compiled a questionnaire, which is processed in theoretical part of this bachelor thesis. Using the questionnaire I find out how students spend their free time in selected secondary schools in Pilsen, if they do sports, and what they think about gymnastics. Although today's opinion is that the in don't sport, the result of my questionnaire shows that most students do sports and gymnastics is not among the unpopular sports.

10 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Co děláš ve volném čase?	25
Graf 2 - Co bys rád dělal ve volném čase?	27
Graf 3 - Máš rád sport?	28
Graf 4 - Jak často sportuješ?	29
Graf 5 - Který sport rád provozuješ?	30
Graf 6 - Chtěl bys pomáhat v oddílu trenérům s mladšími dětmi?	31
Graf 7 - Jaký máš názor na gymnastiku?	32
Graf 8 - Proč ji máš/nemáš rád?	33
Graf 9 - Vyskytuje se v hodinách tělesné výchovy gymnastika?	35
Graf 10 - Jaké druhy gymnastiky znáš?	36

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník

Milí studenti,

žádám vás o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Má práce nese název: Gymnastika jako jedna z forem volnočasové aktivity středoškoláků. Celý dotazník je anonymní.

Děkuji za spolupráci.

1) Jakou střední školu studuješ?

2) Jakým způsobem trávíš volný čas?

- sportem
- s přáteli
- PC, mobil, tablet
- jinak (popiš jak)

3) Co bys rád dělal ve volném čase?

4) Máš rád sport?

- ano, aktivně i pasivně
- ano, jen aktivně
- ano, jen pasivně
- nevdí mi
- ne

5) Jak často sportuješ?

- denně
- několikrát týdně
- příležitostně
- vůbec

6) Který sport rád provozuješ?

7) Chtěl bys pomáhat v oddílu trenérům s mladšími dětmi?

- ano
- ne

8) Jaký máš názor na gymnastiku?

- cvičím ji rád
- nevdí mi
- nesnáším ji

9) Proč ji máš/nemáš rád?

10) Seřaď nářadí dle oblíbenosti (1-nejlepší):

- akrobacie (cvičení na koberci)
- přeskok (bedna, koza, kůň)
- kladina
- hrazda
- kruhy
- trampolína

11) Vyskytuje se v hodinách tělesné výchovy gymnastika?

- ano, popiš na jakém nářadí a co cvičíte (např. kotoul na koberci)

- ne

12) Jaké druhy gymnastiky znáš?

Děkuji vám za váš čas, Monika Záluská (monika.zaluska@seznam.cz)