

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**PRŮZKUM V OBLASTI GYMNASTIKY U ŽÁKŮ PÁTÝCH TŘÍD NA
ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH**

Bakalářská práce

Autor: Jakub Mikulák

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Jakub Mikulák

Název práce: Průzkum v oblasti gymnastiky u žáků pátých tříd na základních školách

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

V mé bakalářské práci s názvem Průzkum v oblasti gymnastiky u žáků pátých tříd na základních školách jsem se v první části primárně zaměřil na objasnění pojmu gymnastika, historický vývoj gymnastiky a dělení gymnastiky. Následují kapitoly, které se vztahují ke školní tělesné výchově a následném historickém propojení s gymnastikou. Dále jsem v mé práci charakterizoval mladší školní věk a popsal jednotlivé aspekty vývoje dítěte v tomto období jako: motorický, psychický, tělesný vývoj atd. Poté jsem zde popsal vybrané školy, jejich ŠVP a materiální vybavení. Do oblasti s názvem metodika jsem zařadil popis výzkumného souboru společně s testovanými prvky a následnými kritérii pro vyhodnocení a jejich zpracování. Výsledková část se skládala ze dvou hlavních cílů, jejich předmětem bylo porovnat úroveň zvládnutí gymnastických dovedností na jednotlivých základních školách a porovnat výkonnost u dívek a chlapců na každé škole.

Klíčová slova:

gymnastika, první stupeň, dívky a chlapci, mladší školní věk, tělesná výchova, základní škola

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification**Author:** Jakub Mikulák**Title:** Gymnastics research of fifth graders in primary schools.**Supervisor:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.**Department:** Department of Sport**Year:** 2023**Abstract:**

In my Bachelor's thesis, titled A survey of gymnastics among fifth grade students in elementary schools, I primarily focused in the first part on explaining the concept of gymnastics, the historical development of gymnastics, and the division of gymnastics. This is followed by chapters that relate to school physical education and the subsequent historical connection to gymnastics. Furthermore, in my thesis I have characterized the younger school age and described the different aspects of child development in this period such as: motor, psychological, physical development, etc. Then I described the selected schools, their curriculum and material equipment. In the area called methodology I included a description of the research population together with the elements tested and the subsequent criteria for evaluation and processing. The results section consisted of two main objectives, these were to compare the level of mastery of gymnastic skills at each primary school and to compare the performance of girls and boys at each school.

Keywords:

gymnastics, first grade, girls and boys, younger school age, physical education, primary school

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Hodslavice dne 25. dubna 2023

.....

Děkuji paní PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. za cenné rady, odborné vedení, čas věnovaný konzultacím, odbornou pomoc a velmi vstřícný přístup a ochotu, které jsem využil při psaní bakalářské práce.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Pojem gymnastika	10
2.1.1 Historie gymnastiky	10
2.1.2 Dělení gymnastiky	12
2.2 Tělesná výchova	13
2.2.1 Školní tělesná výchova na základní škole	13
2.2.2 Historie gymnastiky ve školní tělesné výchově	14
2.3 Charakteristika mladšího školního věku	15
2.3.1 Motorický vývoj	15
2.3.2 Tělesný vývoj	16
2.3.3 Psychický vývoj	17
2.3.4 Citový a volní vývoj	17
2.3.5 Sociální vývoj	18
2.4 Vzdělávací programy	19
2.4.1 Rámcový vzdělávací program	19
2.4.2 Školní vzdělávací program	20
2.5 Charakteristika Základní školy Františka Palackého v Hodslavicích	21
2.5.1 Školní vzdělávací program	21
2.5.2 Materiální vybavení	22
2.6 Charakteristika Základní školy v Hustopečích nad Bečvou	23
2.6.1 Školní vzdělávací program	23
2.6.2 Materiální vybavení	23
2.7 Charakteristika Základní a Mateřské školy na Dolní Bečvě	25
2.7.1 Školní vzdělávací program	25
2.7.2 Materiální vybavení	26
3 Cíle	27

3.1	Hlavní cíl	27
3.2	Dílčí cíle	27
3.3	Úkoly	27
4	Metodika.....	28
4.1	Popis výzkumného souboru.....	28
4.2	Proces sběru dat	28
4.3	Testované dovednosti	29
4.3.1	Kotoul vpřed	29
4.3.2	Kotoul vzad	29
4.3.3	Skok přes kozu na šíř	29
4.3.4	Vzpor na hrazdě po čelo	29
4.3.5	Sešín na hrazdě	30
4.3.6	Překot ve visu.....	30
4.3.7	Šplh na tyči.....	30
4.3.8	Přeskoky snožmo přes švihadlo	30
4.4	Kritéria pro hodnocení	31
4.5	Statistické zpracování dat.....	32
5	Výsledky a diskuse.....	33
5.1	Porovnání výsledků na jednotlivých základních školách	33
5.1.1	Základní škola Hustopeče nad Bečvou	33
5.1.2	Základní škola Dolní Bečva.....	35
5.1.3	Základní škola Hodslavice	37
5.2	Porovnání mezi dívkami a chlapci na každé vybrané ZŠ.....	39
5.2.1	Základní škola Hustopeče nad Bečvou	39
5.2.2	Základní škola Dolní Bečva.....	43
5.2.3	Základní škola Hodslavice	46
6	Závěry	50
7	Souhrn	52
8	Summary.....	53
9	Referenční seznam	54
10	Internetové zdroje.....	55
11	Seznam tabulek a obrázků	56

1 ÚVOD

Gymnastika je důležitý aspekt školní tělesné výchovy, jelikož rozvíjí funkce nezbytných svalových skupin, které podporují správné držení těla, koordinační složku a stabilizační složku jedince a v neposlední řadě hybnou sílu a její přenos na různé tělesné segmenty. Ve školství hraje zásadní roli v podpoře zdravotní složky studentů a studentek (Skopová & Zítko, 2013).

Zásadním problémem ve školství je značné omezení pohybu žáků dlouho trvající výukou, která obvykle vede k neduhům, které se promítají na fyzické, či psychické stránce žáka. Žáci jsou obvykle demotivováni a jejich tělo získává z dlouhého sezení v nepřírodných polohách špatné posturální návyky, které později mohou vést k problémům s pohybovým aparátem nebo ochablým svalstvem, proto je důležité zařazovat gymnastickou přípravu do hodin tělesné výchovy. Dalším nejméně důležitým důvodem je pozitivní přenos gymnastických prvků a základní akrobacie do ostatních sportů.

Gymnastiku jsem sice nedělal na závodní úrovni, ale provázela mě hlavně mým dětstvím, kde mi byla zařazována do všeobecné přípravy a tvořila hlavně kompenzační a posilovací části tréninkových jednotek. Zpětně mohu říct, že jsem nesmírně rád za to, že jsem si základní gymnastikou v útlém věku prošel, protože mi dala pevné základy do pozdějších let a stal jsem se odolný vůči veškerým zraněním pohybového aparátu.

Za hlavní cíl ve své bakalářské práci považuji prověřit úroveň zvládnutí gymnastických dovedností žáků pátých tříd na třech vybraných základních školách. Za své další cíle jsem si stanovil porovnat dívky a chlapce na jednotlivých základních školách v oblasti zvládnutí jednotlivě popsanych gymnastických dovedností a charakterizovat školní vzdělávací program každé školy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pojem gymnastika

Původ slova gymnastika vychází ze starověkého slova „gymnasein“ – cvičiti nahý, tento pojem označoval, jak cvičence nebo bojovníka, tak i člověka, který se zabíral vědními disciplínami zkoumajícími tělesné cvičení. Už ve starověku bylo zřejmé, že gymnastika kultivuje tělo i mysl, skrze účelné soustavy cvičení (Skopová & Zítka, 2013).

V dnešní době je na gymnastiku nahlíženo z užšího významového spektra, kdy primárním prvkem, ze kterého se vyvinula škála pohybových činností a poté skupina gymnastických prvků, jsou esteticko – koordinační hodnoty tělesného tréninku. Tělesná cvičení mají mimo tyto dva aspekty fyzického tréninku dopady také na zdravotní, relaxační a kompenzační složky, tudíž jsou součástí pohybových systémů u lidí, kteří mají problémy s pohybovým ústrojím, u různých věkových skupin, pohlaví, výkonností a nadání pro pohybovou činnost (Hájková & Vejrážková, 2002).

Na gymnastiku tedy musíme nahlížet z objektivního hlediska jako na fenomén, který ovlivňuje životní styl jedince, uspokojuje jeho potřeby a pomáhá se jedinci přizpůsobit na zvýšené nároky, které klade současná společnost na zdatnost a výkonnost (Křištofič et al., 2003).

Je důležité gymnastiku v nejširším pojetí chápat „jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“ (Křištofič et al., 2003, 7).

2.1.1 Historie gymnastiky

Gymnastika je historicky nejstarším druhem tělesné výchovy. Za samotný počátek gymnastiky považujeme Starou Čínu, kde za vlády císaře Chuang-Tima vznikl systém léčebné a zdravotní gymnastiky zvaný „Kong-fu“, který se skládal z jednoduchých cviků, které měly pouze ozdravný charakter. Za první šířitelé gymnastiky byli považováni mniši, knězi a významní filozofové (Hrčka, 1968).

Zásadní vývoj nastal v Řecku a Římě, kde byla za nejdůležitější složku všestranné a harmonické výchovy považována kalokagathie, což znamená soulad mezi duševní a tělesnou stránkou člověka. Z této doby pochází i samotný pojem, který je inspirovaný mladíky, kteří v dobách Starověkého Řecka cvičili v palestrách anebo úplně nuzí. Základní prvky tehdejší gymnastiky obsahovaly běh, hod oštěpem, skok, zápas, plavání a hod diskem (Gajdoš & Jašek, 1988).

V době renesance je snaha vybudovat novodobý směr gymnastiky, který bude navazovat na zvyklosti ze starověkých gymnastických struktur. Výrazní autoři této doby jako J. J. Rousseau a Jan Ámos Komenský, poukazovali ve svých dílech na důležitost cvičení a případný dopad na rozvoj jedince.

V průběhu 19. století se na gymnastiku přestalo nahlížet jako na výraz, který označoval všechny pohybové aktivity, ale postupným procesem a vývojem se osamostatnila tělovýchova ve školách, sport, léčebná gymnastika nebo také pohybová rekreace.

V tomto období P. H. Ling vytvořil švédský systém gymnastiky, kde upřesnil důležitost cvičení na zdravotní složku lidí v podobě přesně strukturovaných prvků, které byly anatomicky a fyziologicky podložené. Tato soustava byla rozdělena na čtyři gymnastické skupiny a to na pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou (Skopová & Zítka, 2013).

Dalším důležitým systémem, který se začal vyvíjet na začátku 19. století byl Německý turnerský systém nářadového tělocviku, který se liší ve svých východiscích od švédského systému. Hlavním představitelem byl pedagog Johan Christian Gasmuths. Tento muž přispěl mnoha průkopnickými myšlenkami, které ovlivnily pozdější vývoj gymnastiky. Za stěžejní můžeme považovat detailní popsání gymnastických prvků, zhotovení tréninkových a metodických postupů, určení pravidel v gymnastických soutěžích anebo detailní popis rozestavení nářadí v soutěžích. Jeho myšlenky měly přesah i do jiných druhů sportů, jako byly sporty na ledě, vodě a míčové sporty (Sommer, 2003).

Podle Gus-Muthuse *„Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní, duševně a tělesně harmonický“* (Skopová et. al., 2003, 12).

Pravý opak turnerského systému bylo pojetí gymnastiky v Anglii, které bylo inspirováno švédskou soustavou cvičení. Hlavní propagátorem se stala Bergman Oesterbergová, jakožto absolventka švédského ústředního institutu. Cílem bylo prostřednictvím gymnastiky utužovat příznivý zdravotní stav dětí ze sociálně slabších rodin (Kössl et. al., 1986)

2.1.2 Dělení gymnastiky

Podle Hájkové (2002) se řadí gymnastické cvičení do otevřené soustavy činností. Dělení gymnastiky ovlivňuje mnoho faktorů, jako jsou například tradice nebo zkušenosti a hravost trenérů. Dalšími aspekty, které jsou v dělení zohledněny jsou módnost či oblíbenost určitých gymnastických druhů.

Svatoň (1993) všeobecnou gymnastiku rozdělil na tři části:

1. „Základní druhy – (cvičení prostná, cvičení na nářadí, cvičení akrobatická, cvičení užitá, cvičení soutěživá, pořadová a cvičení s náčiním).
2. Účelové druhy – (kondiční, gymnastika sportovce, zdravotní gymnastika, léčebná gymnastika apod.).
3. Rytmické druhy (gymnastika při moderní hudbě, rytmičká gymnastika, džezgymnastika, aerobní gymnastika, kalanetika).“

Dále pojednává o tom, že je nutno chápat gymnastiku, její dělení a charakteristiku podřízených pojmů, jako pokus vyjádřit současný vývojový stav společnosti, protože striktně vědecky vymezený pojem nemusí najít uplatnění tam, kde působí zvyklosti nebo konvence.

Skopová se Zítkem (2005) se nechali inspirovat pro vymezení pojmu a obsahu gymnastiky tradičním pojetím a dynamickým vývojem gymnastických druhů, které jsou propojené s mnoha gymnastickými sdruženími. Dělí gymnastiku do dvou hlavních skupin podle účelu a obsahu cvičení na gymnastické druhy a gymnastické sporty.

Novotná (2009) se ztotožňuje se základním rozdělením podle Skopové a Zítka, kdy vychází z nadřazeného pojmu gymnastika, který dále dělí do dvou skupin z hlediska obsahu na gymnastické druhy a gymnastické sporty. Dále ve svém dělení rozlišuje systémový přístup k struktuře obsahu gymnastických druhů jako jsou základní gymnastika, rytmičká gymnastika a aerobní gymnastika od cílů a účelů soutěžních odvětví sportu a od specifického programu „gymnastika pro všechny.“

2.2 Tělesná výchova

Tělesná výchova se stala pro své aktuální i potencionální žádoucí dopady nenahraditelnou součástí obecné výchovy, lidské kultury i školního systému. Podporuje skloubení a komplexnost ve školních vzdělávacích systémech a působí kompenzačně proti rozumovým, estetickým, pracovním a mravním výchovám (Fialová & Rychtecký, 1998).

Podle Kostkové (1992) je hlavním záměrem tělesné výchovy stabilizovat zdraví, zajistit rozvoj optimální tělesné stránky a zdokonalit primární pohybové dovednosti jedinců. Ze stránky psychické a sociální je tělesná výchova nedílnou součástí socializačního procesu, který vede k rozvoji morálních a volních vlastností, k estetickému cítění a dále taky k formování dobrých mezilidských vztahů.

Tělesná výchova žákům dává možnost rozpoznat své silné a slabé stránky, které pak zohledňují v dalších etapách svého života, kde se je snaží v různých podmínkách uplatnit nebo zkvalitnit. Dále odhaluje tělesné nebo lokomoční problémy, na které se jedinci jsou schopni individuálně zaměřit a případně je odstranit (Autorský kolektiv, 2001).

2.2.1 Školní tělesná výchova na základní škole

Školní tělesná výchova je brána jako nejrozšířenější řízená forma pohybové aktivity zacílená na mladou populaci (Fialová, 2010).

Předmět je na základní škole vyučován ve všech ročnících základního vzdělávání, kdy časová dotace nesmí být ze zdravotních a hygienických důvodů nižší než dvě hodiny týdně. Pro tělesnou výchovu na prvních stupních základních škol je v Rámcovém vzdělávacím plánu vymezená hodinová dotace celkově pro všechny ročníky, která činí minimálně deset hodin týdně (Dvořáková, 2017).

Za cíl tohoto výchovně vzdělávacího předmětu považujeme za pomoci pedagogů a školy dosáhnout všestranného rozvoje studentů, skrze širokou škálu verifikovaných pohybových cvičení (Fialová, 2010).

2.2.2 Historie gymnastiky ve školní tělesné výchově

Základní kámen gymnastiky ve školní tělesné výchově položil dr. Miroslav Tyrš, který v českých zemích zformoval harmonicky vyvážený sokolský systém tělovýchovy. Ten vznikl ve druhé polovině 19. století (1832-1884) a byl inspirován převážně turnerským pojetím tělesné výchovy a nářadovými systémy, které byly obohaceny o cvičení úpolového a sportovního charakteru. (Skopová & Zítko, 2013).

V soustavě byly zahrnuty, jak prvky na systematické procvičování všech svalových partií, tak na postupné zvyšování tělesné zdatnosti, které měly dopady na zlepšení morální síly českého národa. Tyršův tělovýchovný systém se podílel z velké části na vývoji sportu v českých zemích (Křištofič et al., 2009).

V roce 1845 u nás vznikl další tělovýchovný spolek s názvem „tělocvičný spolek paní a dívek pražských“, který se zabýval školní tělesnou výchovou žen a dívek a byl propracován a zdokonalen Klemeňou Hanušovou, která v Čechách působila jako pedagog a cvičitel (Skopová & Zítko, 2013).

Jednalo se o soustavy cvičení s hudbou, která neobsahovala širokou škálu silových cvičení, jelikož se jednalo spíše o prvky rytmické. Ty měly za úkol pozitivně působit na pohybový projev dívek a ovlivňovat jejich estetický projev. Za základní principy pohybových obsahů se považovala účelnost, přiměřenost, postupnost, všestrannost a rozmanitost (Křištofič et al., 2009).

Postupem času vznikaly samostatné, specificky zaměřené proudy tělovýchovných systémů. Důležitý vliv mělo propojení hudby a tance s gymnastickými lokomocemi. Jedním z významných tělovýchovných systémů, byla Hébertova přirozená metoda, která byla inspirována tvorbou Francouze George Déményho. Zaměřovala se na přirozené cvičení a snažila se cvičencům vštěpit správné návyky v oblasti životosprávy (Křištofič et al., 2009).

Gymnastické systémy díky výraznému rozmachu různých sportů zaznamenaly značný pokles aktivně cvičících mužů, kteří začali působit v mnoha různých sportovních hrách, tudíž se začaly tvořit nové soubory cvičení, které byly určeny spíše pro ženské pohlaví.

Jedním z nich byl systém kombinující již vzniklé zahraniční soustavy cvičení, obohacený o informace českých osobností zabývajících se danou problematikou. Založili ho A. Otčenášek společně s K. Pospíšilem. Tuto soustavu pojmenovali Rytmičtý tělocvik sokolský. Cílem tohoto systému byla hudebně pohybová výchova (Křištofič et al., 2009).

2.3 Charakteristika mladšího školního věku

Machová (1994) definuje mladší školní věk jako vstup dítěte do procesu základního vzdělávání. Pro dítě je to jedna z největších změn v dosavadním životě, která obvykle přesáhne v mnoha ohledech jeho adaptační kapacity. Adaptace většinou trvá několik měsíců, ale existují jedinci, kteří se rychle a snadno školnímu procesu přizpůsobí.

Vágnerová (2012) rozdělila období mladšího školního věku do dvou dílčích fází, které nazývá obdobím raného školního věku a obdobím středního školního věku. První fáze trvá přibližně od šesti do devíti let a vyznačuje se změnou sociálního postavení dítěte, které má vliv na pozdější rozvoj osobnosti a dalších dílčích schopností nebo dovedností. Za počátek druhé fáze považuje devátý rok dítěte až po přechod na druhý stupeň základní školy. Toto období můžeme nazývat tzv. přípravným, protože zde dochází k méně výrazným změnám, které můžeme posuzovat jako přípravu na dospívání. Matějček (1994) charakterizuje, období středního školního věku, jako období vyrovnané konsolidace.

Za kritické body v oblasti nástupu jedince do školy považujeme značné omezení pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, které je zapříčiněno zdlouhavým sezením ve školní lavici. U dítěte se utváří negativní posturální návyky a kumulace psychické únavy, která snižuje odolnost proti různým druhům infekčních a neurotických onemocnění (Machová, 1994).

2.3.1 Motorický vývoj

„Pohybové dispozice dítěte jsou podmíněny anatomickou stavbou těla, stupněm osifikace, silou a pružností svalstva, stupněm svalového tonusu a tempem činnosti nervových procesů“ (Berdychová et al., 1981, 53). Pohyby dítěte v první fázi proměny postavy se vyznačují jistou hranatostí a neobratností. Dítě se nejprve přizpůsobuje novému tělesnému stavu, poté je již schopno splňovat obratnostní a koordinační podmínky při hrách a soutěžích (Machová, 1994).

Období první prepubertální fáze v oblasti motoriky dítěte je charakteristické zhoršenou schopností koordinovat a zapojovat menší skupiny svalů. Pro dítě je velmi náročné sladit určitou operaci s chtěným pohybem, která se projevuje například při psaní nebo při navlékání nitě do očka jehly. Dítě také zaostává v manipulaci se složitějšími předměty jako jsou obruče nebo kužely (Berdychová et al., 1981).

Ve druhém období je dítě již v pokročilejším stádiu nervosvalového vývoje, tudíž vznikají lepší podmínky pro jemněji koordinované lokomoce. Jedinec začíná pomalu ovládat přesné polohy dolních a horních končetin, které podmiňují lepší souhru pohybů s hudbou i při zdánlivě složitějších rytmech (Berdychová et al., 1981).

Kouba (1995) označuje mladší školní věk za období se zvýšenou senzibilitou a schopností motorického učení. Pohybová učenlivost se shromažďuje před začátkem přechodného pubertálního období. Dítě se na základě předvedení a jednoduchých instrukcí dokáže velmi snadno a rychle učit, pohybem ovlivňuje různé svalové skupiny a působí na ně. Důležitou roli sehrávají také učitelé nebo vychovatelé, kteří musí vytvořit vhodné podmínky pro zdokonalení percepce a motoriky.

2.3.2 Tělesný vývoj

Podle Kouby (1995) je somatický růst ukazatel zdravotního stavu, který je řízen především genetickou informací a je ovlivněn mnoha okolnostmi jako je, externí prostředí nebo působení hormonů. Dalšími proměnnými hrající roli v somatickém růstu dítěte jsou optimální množství a strukturální složení stravy.

Začátek mladšího školního věku je pro dítě významným obdobím první vytáhlosti. Dítě je v tomto období štíhlé, břicho nevystupuje do popředí, obvykle jsou pod kůží hrudníku značně viditelná žebra. Celkový dojem hubenosti a štíhlosti dítěte je převážně tvořen prodloužením končetin. Tempo růstu je poklidné a bez značných výkyvů. Každým rokem se tělesná výška dítěte změní průměrně o pět centimetrů a zvýší o tři kilogramy (Machová, 1994).

Kolem sedmého roku života se značně proměňuje i obličejová část, díky zornicím vystoupila linie vzhůru, čímž už čelo není tolik dominantní. Mění se výraz v očích dítěte, které jsou ve tváři poměrně menší, ústa vypadají tenčí, uzavřenější a horní ret už nyní nepřevažuje nad dolním. Dítěti v tomto období začíná celková proměna na chrupu, kdy se začínají prořezávat první trvalé zuby. Celkový růst hlavy je stále ještě zpomalený (Lievegoed, 1992).

Desátý rok života je typický pro fázi druhého vyplňování. Zprvopočátku ještě hubená postava žáka se stává zralejší a plnější. Trup v tomto věku roste výrazně do délky a následně i do šířky. Celkový tělesný obraz už není typický štíhlými končetinami a celkovou útlostí pohybového systému, nýbrž masivností trupu (Lievegoed, 1992).

Berdychová (1978, 51) konstatuje, že „v druhém období prepubescence začíná dětská postava nabývat proporcí postavy dospělého, prodlužují se dolní končetiny a také obličej začíná ztrácet rysy dětství.“

2.3.3 Psychický vývoj

Z hlediska rozvoje psychiky nastává zlom při vstupu dítěte do školního režimu. Dítě se musí řídit podle školního rozvrhu nikoliv podle své svobodné vůle, mimoškolní aktivity mají jiný ráz, než tomu bylo v předškolním období. Činnosti jedince, které dříve byly převážně hry a volná zábava, jsou nahrazovány prací a plněním povinností (Berdychová, 1978).

Vlivem vývoje dítěte a vstupem do školního procesu se zlepšuje veškerá psychická činnost jako například paměť, myšlení nebo řeč (Machová, 1994).

Jedinec v tomto období nejvíce využívá paměť mechanickou, díky které je schopen upevnit nebo uchovat informace, později začíná převládat logické myšlení a záměrné využití paměti k dlouhodobějšímu uchování údajů (Vágnerová, 2005).

Slovník žáka roste výrazně kvantitativně, sdělovací funkce jsou obohaceny o spoustu nových slov. Mluví v delších a složitějších souvětích a začíná se orientovat podle pravidel gramatiky. Dítě již nevyužívá pouze řeč mluvenou, ale také psanou (Berdychová, 1978). Podle hrubého odhadu jedinec do vzdělávacího systému základní školy vstupuje se zásobníkem, který tvoří přibližně 20 000 slov, po nástupu do druhého stupně se počet zvýší v průměru o 40 000 slov. Výsledky jsou do značné míry individuální (Krejčířová, 2006).

Vědomosti žák získává dynamicky, kdy si všimá nevýznamných informací, ale ztrácí celkový pojem o souvislostech. Myšlení je názorné, dítě není schopno složitých myšlenkových operací (Berdychová, 1978).

2.3.4 Citový a volní vývoj

Dítě v rané fázi mladšího školního věku reaguje velmi spontánně a otevřeně, své city a emoce v tomto věku není ještě schopno skrýt. V tomto období převládají spíše kladné emoce, mezi ty záporné řadíme většinou strach ze školního prostředí nebo testů. Postupem času se začíná vytvářet charakterní a osobnostní ráz, společně s projevem individuálních vlastností. Rozumová stránka začíná převládat nad citovostí. Dítě začíná více kontrolovat a usměrňovat svůj projev, jak na veřejnosti, tak ve škole (Berdychová, 1978).

Volní vývoj na začátku školního období je z největší části ovlivněn autoritami, žák plní vůli rodičů, vychovatelů nebo učitelů. Učitel je v tomto věku odpovědný za volbu správných výchovných stimulů (Machová, 1994).

2.3.5 Sociální vývoj

Bezděková (2014) říká, že dítě před vstupem na základní školu již disponuje určitými společenskými a vývojovými hodnotami, ví, co se smí nebo nesmí, za co je trestáno a za co je naopak pochváleno. Už v tomto věku by mělo být dítě sociálně a duševně vyzrálé.

Velká změna v oblasti sociálních vztahů dítěte je podmíněna vstupem do školy. V průběhu školního procesu se u žáka rozvíjejí jemnější citové odstíny jako jsou, čestnost, spravedlnost nebo odvaha (Dovalil, 2002).

Mladší školní věk se vyznačuje rozvojem sociálních vazeb v kolektivu, ve kterém se začíná žák pomalu odpoutávat od rodiny, buduje si své postavení ve společnosti svých vrstevníků a učí se s nimi komunikovat. Ze začátku převládá u jedince ve školním vzdělávacím procesu egocentrismus, je zaměřen z velké části na sebe, na své studijní a osobní výsledky. Postupem času bere dítě ohled na třídní kolektiv, kde vytváří a prohlubuje nové společenské vazby (Šimíčková – Čížková, 2003).

2.4 Vzdělávací programy

2.4.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcové vzdělávací programy řadíme mezi státní dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost, které mají za úkol vymezit závazné rámce vzdělání pro jednotlivé etapy vzdělávání – předškolní, základní a střední.

Tyto vzdělávací programy:

- vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praktickém životě;
- vycházejí z koncepce společného vzdělání a celoživotního učení;
- formulují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro všechny absolventy jednotlivých etap vzdělání;
- podporují automatickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání.

Vzdělávací obsah Tělesné výchovy na 1. stupni je rozdělen do dvou období.

Očekávané výstupy v 1. období:

- žák vykonává pravidelnou každodenní pohybovou činnost a propojuje ji se zdravím;
- zvládá jednoduché pohybové činnosti, které jsou v souladu s jeho pohybovými předpoklady, jak už individuálně, tak ve skupině;
- spolupracuje v týmových soutěžích a činnostech;
- uplatňuje bezpečnostní a hygienická pravidla při pohybových činnostech v prostředí školy;
- reaguje na základní povely a pokyny k osvojované činnosti.

Očekávané výstupy v 2. období:

- žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; projevuje samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti;
- zařadí do svého pohybu korektivní cvičení, které souvisí s jednostrannou zátěží nebo svalovým oslabením;
- zvládá v rámci individuálních pohybových možností osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty pohybových her
- vyhodnotí pohybovou kvalitu spolužáka;
- jedná v duchu fair play a respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví;

- užívá při cvičení osvojené tělocvičné názvosloví; cvičí podle nákresu nebo jednoduchého popisu;
- zorganizuje jednoduché pohybové činnosti na třídní úrovni;
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími; orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách v místě bydliště a školy;
- adaptuje se na vodní prostředí; zvládá plavecké dovednosti v rámci svých možností; zvládá plaveckou techniku s prvky sebezáchrany a bezpečnosti (Školský zákon, 2021).

2.4.2 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program řadíme mezi kurikulární dokumenty na školní úrovni, podle nichž je uskutečněno vzdělání na jednotlivých školách. Ministerstvo školství definuje ŠVP, jako dokument, který si v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem a školním zákonem upravuje každá škola realizující základní vzdělávání zvlášť. Jsou v něm zohledněny individuální potřeby a možnosti studentů, vzdělávací záměry, podmínky a možnosti školy nebo také oprávněné požadavky zákonných zástupců. Podle vyhotoveného programu školy se poté odvíjí samotný vzdělávací proces žáků.

Školní vzdělávací program vydává ředitel školy, načež školská rada má možnost se k jeho uskutečnění nebo návrhu vyjádřit. Tento dokument je povinnou součástí školní dokumentace a musí být přístupný veřejnosti, aby se mohl každý seznámit s jeho obsahem, nahlížet do něj, nebo pořizovat kopie a výpisy.

Zásady pro zpracování ŠVP:

- je zpracován podle stanovené struktury pro celé období základního vzdělávání nebo pro jeho část
- zajišťuje rovnoprávný přístup k základnímu vzdělávání pro všechny studenty a přihlíží k jejich individuálním potřebám
- realizuje diferenciovanou a individualizovanou výuku pro žáky se speciálními potřebami, pro žáky nadané a mimořádně nadané
- utváří předpoklady pro realizaci výukového obsahu s ohledem na věkové zvláštnosti žáků a jejich individuálními potřebami
- vede k naplnění cílů stanovením výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni školy
- umožňuje rozvinout kreativní styl práce a zabraňuje při uplatnění časových, a i metodických odlišností (Školský zákon, 2021).

2.5 Charakteristika Základní školy Františka Palackého v Hodslavicích

Škola se nachází v samotném středu obce, je složena z devíti učebních stupňů a má kapacitu dvě sta sedmdesát žáků. Na této škole proběhlo během posledních pár let mnoho obrovských změn, díky kterým se stala více atraktivní pro okolí. Například výstavba nového multifunkčního hřiště s navazujícími dvěma tenisovými kurty, dále je změněn celý venkovní design školy, a nakonec mě nejvíce uchvátila nově zrekonstruovaná tělocvična.

Škola nabízí široké spektrum kroužků pro žáky jako jsou: sportovní hry, taneční příprava nebo aerobik. Pro děti v nižších stupních je umožněn pobyt ve školní družině. Instrukce také zařadila do svého programu možnost individuálního vzdělání pro vrcholové sportovce nebo pro žáky, kteří jsou zdravotně znevýhodnění.

2.5.1 Školní vzdělávací program

Tělesná výchova je zde popisována jako určitá součást souhrnného vzdělávání ve zdravotní sféře, kde na slovo „zdraví“ můžeme nahlížet jako na vybalancovaný stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro šťastný život, a proto se ovlivňování a rozvoj zdraví řadí mezi základní aspekty základního vzdělávání.

Obsahové vymezení předmětu – obsah je rozdělen do třech tematických celků:

1. činnost ovlivňující zdraví
2. činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností
3. činnost podporující pohybové učení.

Časové a organizační vymezení: je realizované v 1. – 5. ročníku, kde se pracuje s dvouhodinovou týdenní dotací. Tělesná výchova je prováděna ve vyučovacích hodinách, tělovýchovných chvilkách, dále jako v turistika, pobyt v přírodě, a nakonec sem řadíme plavecký výcvik. Žáci jsou zde povinni cvičit ve sportovním oblečení a obuvi.

Školou upravené výstupy v oblasti gymnastiky, akrobacie a nářadí pro žáky 5. třídy:

- „zvládá 2 kotouly vpřed i vzad za sebou / napojuje /, stoj na hlavě
- zvládá šplh na tyči
- provádí přitahování do výše čela na hrazdě
- naučí se správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze, roznožku, výskok do kleku a dřepu
- provádí akrobacii na koberci

- provádí cvičení na švédské bedně, kladince
- zdokonaluje se ve cvičeních na ostatních nářadí.“

2.5.2 Materiální vybavení

Průzkum jsem s žáky prováděl v malé nově zrekonstruované tělocvičně, kde mi bylo kvůli chybně renovované části palubní plochy zakázáno provádět jakékoliv prvky v místě s hrazdou, proto jsem byl nucen tyto cviky ze svého hodnocení vyřadit.

Ačkoliv je tělocvična menší rozlohy najdeme zde veškerou škálu gymnastického vybavení jako je: koza, kladina, gymnastické koberce, sada odrazových můstek, tyče na šplh, sada žíněnek různých tloušťek, kruhy a mnoho dalšího.

Musím zdůraznit, že škola udělala velký pokrok v oblasti materiálního vybavení tělocvičny, celkového vzhledu a hlavně bezpečnosti. Zde to můžu přímo posoudit, jelikož jsem byl žákem této základní školy a její materiální podmínky byly v určitých oblastech nedostačující.

2.6 Charakteristika Základní školy v Hustopečích nad Bečvou

Disponuje devíti kmenovými a šesti odbornými učebnami. Třídy zde nejsou nijak dělené, počty žáků se pohybují okolo devatenácti až dvaceti jedna žáky v jedné třídě. Škola se řídí motem „*Všechny děti bez rozdílu*“, tudíž vychází vstříc začlenění žáků se speciálními potřebami.

Můžeme zde najít spoustu zájmových kroužků pro děti. Jejich náplní je dbát jak na jejich fyzický, tak psychický rozvoj. Dále je zde možnost využívat dětskou družinu nebo školního psychologa.

Škola je zapojena do projektu „*Rodiče Vítání*“, který pojednává o důvěře a partnerství mezi školními pedagogy a rodiči.

2.6.1 Školní vzdělávací program

Hlavním posláním tohoto vzdělávacího programu je, aby žáci poznávali sami sebe, hodnotu zdraví, a hlavně způsob ochrany zdraví, jelikož vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody je základním předpokladem pro zdravý a aktivní život.

Vzdělávací oblast je rozdělena do dvou oborů *Rodinná výchova* a *Tělesná výchova*, které se navzájem prolínají, obohacují a aplikují se i do ostatních vzdělávacích okruhů. Zde se zaměřím na druhý obor, který analyzuje oblast Tělesné výchovy.

Nejvýznamnějším cílem je směřovat žáky k vlastnímu poznání svých pohybových možností a podporovat vědomost o účincích tělesných a pohybových činností na jejich fyzickou zdatnost, duševní a sociální pohodu. V úvodu je náplní převážně spontánní pohybová činnost, na kterou navazuje činnost řízená a výběrová. Myšlenkou tohoto vzdělávacího oboru je obohacovat svůj denní režim o aktivity pohybového rázu, které směřují k ochraně zdraví a rozvoji fyzické stránky žáka.

Pro první stupeň této základní školy je určena časová dotace dvě hodiny týdně v jednotlivých ročnících, kde jsou v rámci možností zařazovány do výuky složky zdravotní tělesné výchovy.

2.6.2 Materiální vybavení

Základní škola v Hustopečích nad Bečvou mě fascinovala, co se týče materiálního vybavení a tělocvičnou samotnou úplně nejvíce.

Jedná se o rozlehlou multifunkční tělocvičnu s tribunou, která je plně vybavená pro všechny sportovní hry jako jsou například futsal, volejbal, basketbal nebo florbal. Co se týče nářadí pro gymnastiku bylo zde vše dostupné a to většinou ve více duplicitních kusech.

Jako jediná z těchto tří škol má vybavení, které je z velké části nové, tudíž je menší pravděpodobnost, že se únavou materiálu může ohrozit zdravotní stav, jak žáka, tak pedagoga.

2.7 Charakteristika Základní a Mateřské školy na Dolní Bečvě

Zařízení na Dolní Bečvě je rozděleno do dvou částí. V prvním patře se nachází Mateřská škola, která má kapacitu sedmdesát sedm dětí, základní škola se nachází v druhém patře, kterou může navštívit maximálně dvě sta čtyřicet žáků. Od roku 2006 je zde zřízena pobočka ZUŠ, tudíž zde žáci mají přístup ke hře na hudební nástroje jako jsou: klavír, zobcová flétna nebo klávesy. Do společných prostor zde spadají, jídelna, školní družina, tělocvična a venkovní hřiště.

2.7.1 Školní vzdělávací program

Výstupy žáka:

- „zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti
- zvládne cvičení na žíněnce – napojené kotouly, krokové variace
- používá správnou techniku odrazu z můstku při cvičení na koze
- provádí cvičení na švédské bedně
- cvičí se švihadlem
- šplhá na tyči
- provádí přitahování do výše čela na hrazdě, výmyk
- zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadím
- provádí kondiční cvičení s plnými míči
- procvičuje průpravná cvičení a úpoly činností.“

Základy gymnastiky:

- „kotoul vpřed, nácvik kotoulu vzad, kotoulové řady
- krok poskočný, přísunný, cval stranou
- přeskok přes kozu – roznožka
- cvičení na švédské bedně – výskoky, seskoky
- cvičení se švihadlem
- šplh na tyči s přírazem
- cvičení na hrazdě
- cvičení na kruzích, lavičkách, žebřinách
- cvičení s plnými míči
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky.“

2.7.2 Materiální vybavení

Tělocvična na Základní škole Dolní Bečva patří rozhodně k prostorově velmi rozsáhlé tělocvičně, kde je na palubní ploše vyznačeno multifunkční hřiště, které pedagogové používají nejen ke sportovním hrám, ale také pro různé formy rozvíjení svých žáků.

Je zde šest košů na basketbal, brány na futsal a sada stolů na stolí tenis. Žáci zde můžou najít velké sportovní vyžití. Materiální výstroj pro akrobacii a gymnastiku je zde na vysoké úrovni, jelikož je zde skoro všechno: kruhy, hrazda, kladina, koza, lano, tyče na šplh a vše ostatní.

Byl jsem opravdu překvapen, jaké mají žáci na škole v malé obci podmínky pro fyzický rozvoj.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je ověřit zvládnutí vybraných gymnastických dovedností žáky prvního stupně na třech venkovských základních školách.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Porovnání zvládnutí gymnastických prvků na jednotlivých základních školách.
- 2) Porovnání zvládnutí jednotlivých gymnastických prvků u dívek a chlapců na každé základní škole.

3.3 Úkoly

- 1) Získat tři školy ochotné ke spolupráci.
- 2) Charakterizovat jejich ŠVP.
- 3) Zúčastnit se hodin tělesné výchovy ve všech vybraných školách.
- 4) Sběr dat a jejich zpracování a vyhodnocení.

4 METODIKA

4.1 Popis výzkumného souboru

Předtím, než mohl být průzkum proveden, bylo povinností sjednat si schůzku s řediteli jednotlivých výše popsaných škol, kterým jsem sdělil podrobné informace o tom, jak by testování mělo proběhnout a předal jsem vedení školy vypracovaný dokument s gymnastickými prvky a podrobnostmi za jakých podmínek je žáci budou vykonávat. Testování proběhlo v měsíci červnu roku 2022.

Byli testováni pouze žáci pátých tříd ze všech tří škol. Na Základní škole v Hodslavicích se průzkumu zúčastnilo celkem 17 dětí, z toho 8 dívek a 9 chlapců. Na Základní škole v Hustopečích nad Bečvou bylo testováno 19 žáků, z celkového počtu bylo 8 dívek a 11 chlapců. Poslední testovanou školou byla Základní škola Dolní Bečva, co do počtu žáků, jednalo se o nejméně početnou třídu 14 dětí, převážnou část tvořily dívky, kterých bylo 10 a zbytek doplnili 4 chlapci, jeden žák se průzkumu neúčastnil z důvodu nemoci.

Testování bylo v rámci přípravy náradí a organizování žáků časově náročné, byly mi umožněny dvě po sobě jdoucí vyučovací hodiny na každé škole. Součástí domluvené spolupráce byla možnost nahlédnout do školního vzdělávacího programu každé školy a zhotovení fotodokumentace materiálového vybavení tělocvičen škol. Opravdu oceňuji vstřícnost a obětavost všech, kteří se na mém průzkumu z nějaké části podíleli.

4.2 Proces sběru dat

Před zahájením každé hodiny proběhla vždy v tělocvičně příprava daných stanovišť pro cviky, které budou žáci vykonávat. Celý dvou hodinový proces jsem neabsolvoval sám, ale vždy jsem tam měl kamaráda, který mi pomáhal zapisovat výsledky a chystat daná stanoviště. Na začátku hodiny žáci provedli základní hromadné rozcvičení a patřičnou přípravu organismu na zátěž se svou paní učitelkou.

Následně jsem účastníky výzkumu seřadil do řady, uvedl jsem stručné informace o sobě, o škole, kde studuji, také proč tento výzkum provádím a jak dnešní dvě hodiny budou probíhat.

Postupoval jsem přesně podle předem připraveného schématu, kde bylo určeno pořadí prvků a hodnotící kritéria. Vždy jsem daný cvik nejprve popsal a předvedl, samotnou realizaci prováděli s paní učitelkou, zatímco já jsem psal výsledky do schématu nebo jsem byl nápomocen při otáčivých prvcích, jak na žíněnce, tak u hrazdy. V závěrečné části druhé hodiny jsme s žáky uklidili příslušné náradí, poté byl proveden nástup, zhodnocení hodiny pedagogem, který žákům

pokládal otázky týkající se dnešního průzkumu. Opravdu mě překvapilo, že většina zúčastněných napříč všemi školami označili můj průzkum spíše jako zpestření hodiny tělesné výchovy než jako nutnost, která by pro ně byla nezajímavá.

4.3 Testované dovednosti

4.3.1 Kotoul vpřed

Kotoul vpřed řadíme mezi základní akrobatické prvky. Obvyklá výchozí poloha je podřep paže se nacházejí ve vzpažení. Pohyb začínáme předklonem trupu a hlavy společně s dohmatem na zem, a tím vytvoříme vhodné podmínky pro přetáčivý pohyb. Váha po dohmatu na zem je přenesena na oblast přechodu hrudní a krční páteře, tudíž se hlava nedostává do kontaktu se zemí. Čím více je zrychlen a zkrácen poloměr otáčení, tím větší bude rychlost rotace, která bude zakončena v poloze dřepu (Zítko, 1998).

4.3.2 Kotoul vzad

Vycházíme ze základní polohy dřepu na celých chodidlech, kdy je důležité, co nejvíce předklonit hlavu a skrčit celé tělo. Pohyb začínáme pádem vzad, přecházíme přes hýždě, záda, krční páteř, a nakonec přes hlavu. Ruce, které jsou skrčené u uší použijeme, pro vzepření v konečné fázi, kdy je krční páteř nejvíce v předklonu a tím odlehčíme a zároveň překonáme kritický pohyb přes hlavu. Prvek je zakončený vzporem dřepu (Petr, 1962).

4.3.3 Skok přes kozu na šíř

Pohyb začíná rychlým stupňovaným rozběhem dlouhým pět metrů, poté následuje odraz spojený s doskokem na můstek, z kterého vychází odraz ze zpevněných nohou, těsně před odrazem z můstku se ruce nacházejí v mírném zapažení za tělem a při opuštění můstku, švihem přecházejí vpřed. Zpevněné tělo se ocitá v první letové fázi, kdy jsou horní končetiny připraveny na dohmat shora na kozu, v momentě dohmátnutí, provede cvičenec co největší roznožení. Poslední letová fáze je zakončena doskokem do dřepu.

4.3.4 Vzpor na hrazdě po čelo

Cvičební nářadí je ve výšce čela cvičenců, kdy výchozí polohou je shyb stojmo. První impuls vychází z dolních končetin, kdy se cvičenec odráží směrem vzhůru. Výslednou pozicí je vzpor, kde je důležité následné propnutí horních končetin v loketním kloubu. Hlava se nachází v prodloužení trupu. Důležité je v této poloze chvíli setrvat.

4.3.5 Sešín na hrazdě

Při tomto prvku je za počáteční polohu považován vzpor na hrazdě. Pohyb je započat předklonem trupu přes hrazdu, na který navazuje točivý pohyb, cvičenec skončí v poloze shyb stojmo. Důležité je mít po dobu rotace napnuté dolní končetiny.

4.3.6 Překot ve visu

Tento prvek vychází z polohy shybu stojmo, kdy cvičenec provlékne v první fázi pohybu dolní končetiny mezi pažemi, a přitom se nedotýká chodidly hrazdy. V druhé fázi pohybu se cvičenec nachází ve svisu vzadu stojmo, kdy po následném odrazu krčí dolní končetiny a dostává se do výchozí polohy.

4.3.7 Šplh na tyči

Vycházíme z polohy ve stoje pod tyč. Po zahájení pohybu směrem vzhůru po tyči se snažíme ručkováním, dosáhnout co nejvýše na tyč, tím že pokrčíme kolena a přitáhneme je. Obvykle se šplhá přírazem, levou nebo pravou nohou. Technika spočívá v tom, že na zadní straně tyče je přiražen nárt jedné nohy a na přední straně tyče je přiraženo chodidlo druhé nohy.

4.3.8 Přeskoky snožmo přes švihadlo

Při přeskocích snožmo začínáme ve stoji spojném. Pohyb začneme mírným podřepem, následuje aktivní odraz do natažených špiček. Švihadlo je uchopeno za konce a předloktí směřuje diagonálně dolů. Celkový pohyb švihadla je proveden pouze kroužením v zápěstí, kdy lokty jsou zafixované u těla. I při doskoku je nutnost udržet trup stále zpevněný a v rovině (Hájková, Vejrážková, 2002)

(Gymnastické prvky č. 4.3.3, 4.3.4, 4.3.5, 4.3.6, 4.3.7, jsou převzaty z *is.muni.cz* dostupné z https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/index.html)

4.4 Kritéria pro hodnocení

Hodnotící kritéria byla zapsána následovně pro prvních pět cviků: kotoul vpřed, kotoul vzad, skok přes kozu na šíř, sešín na hrazdě a překot ve visu:

- 1 = provedl sám bez chyb
- 2 = provádí s dopomocí
- 3 = nesplnil/nezvládl
- 4 odmítá cvičit.

Pro zbývající dva prvky: šplh na tyči a skoky přes švihadlo snožmo:

- 1 = splnil
- 2 = nesplnil
- 3 = odmítá cvičit/neumí.

4.5 Statistické zpracování dat

Zpracování dat v mé práci proběhlo ve dvou počítačových programech, a to Microsoft Word a Microsoft Excel.

První polovina praktické části byla numericky a procentuálně vyobrazena v tabulkách. V závislosti na numerických hodnotách tabulky jsem vyhotovil pruhový graf, který přehledně vyobrazuje dané výsledky v jednotlivých gymnastických prvcích.

Druhá polovina praktické části byla obdobně vyobrazena v tabulkách, pouze bylo změněno grafologické vyhodnocení výsledku v podobě sloupcových grafů.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Porovnání výsledků na jednotlivých základních školách

5.1.1 Základní škola Hustopeče nad Bečvou

Za prvek, který žáci zvládli nejlépe, považují skoky přes švihadlo, jelikož měl tento cvik v hodnotící škále „provádí sám“ úspěšnost přes 90 %. Pouze 1 žák tento cvik nedokázal v daném počtu opakování předvést. Druhým velice povedeným prvkem byl v podání žáků kotoul vpřed, splnila ho většina třídy bez dopomoci, ale našli se 2 jedinci, kteří cvik buďto splnili s dopomocí, nebo ho odmítli provést. Dále bych chtěl vyhodnotit skok přes kozu, kde bylo úspěšných 84 % žáků, kteří ho provedli bez obtíží. Cvik nesplnili 3 žáci z důvodu strachu.

Následující cviky, nebyly tak úspěšné, jako ty předchozí. Prvním z nich je překot ve visu s úspěšností 63,16 %. Ačkoliv tento cvik není mezi třemi nejlépe zvládnutými prvky, stále je úspěšnost poměrně vysoká. Kotoul vzad dopadl podle očekávání hůře než kotoul vpřed. 5 žáků prvek nezvládlo a 2 ho zvládli s dopomocí. Co se týče zbylých cviků na hrazdě, jedinci zvládli lépe vzpor v porovnání se sešinem, protože mnoho cvičenců mělo strach z točivého pohybu kolem hrazdy. Nejhůře dopadl šplh na tyči, který nezvládla nadpoloviční většina žáků.

Z velké části si při šplhu žáci stěžovali na klouzavý povrch tyče, což může být jeden z důvodů jejich neúspěchu. Druhý důvodem jsou značné pochybnosti paní učitelky již před započítáním daného cviku, z čeho tudíž usuzuji, že v hodinách tělesné výchovy obětovali příliš málo času na trénink tohoto prvku.

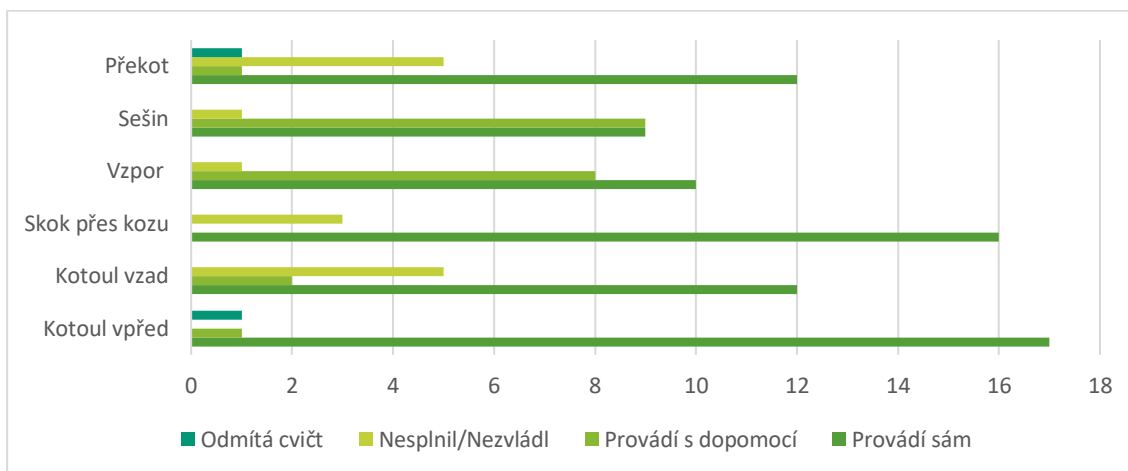
Tabulka 1

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	17	89,47	1	5,26	0	0	1	5,26
Kotoul vzad	12	63,16	2	10,53	5	26,32	0	0
Skok přes kozu	16	84,21	0	0	3	15,79	0	0
Vzpor	10	52,63	8	42,11	1	5,26	0	0
Sešin	9	47,37	9	47,37	1	5,26	0	0
Překot	12	63,16	1	5,26	5	26,32	1	5,26

Graf 1

ZŠ Hustopeče nad Bečvou – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ – vyhodnocení podle počtu žáků



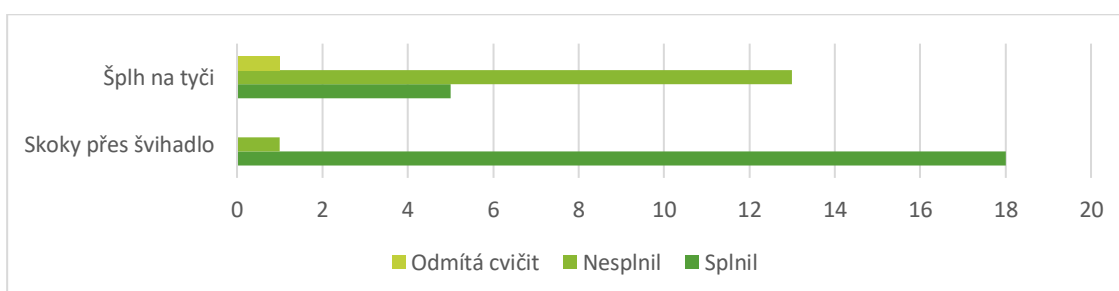
Tabulka 2

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	18	94,74	1	5,26	0	0
Šplh na tyči	5	26,32	13	68,42	1	5,26

Graf 2

ZŠ Hustopeče nad Bečvou – ŠPLH A ŠVIHADLO – vyhodnocení podle počtu žáků



5.1.2 Základní škola Dolní Bečva

Mezi prvky s největší procentuální úspěšností řadíme kotoul vpřed a skoky přes švihadlo, jak už tomu bylo i na Základní škole v Hustopečích. Zde zvládli žáci oba prvky ve škále „provádí sám“ na 100 %. Dalším nejvíce úspěšným cvikem byl kotoul vzad, což obvykle u dětí v tomto věku nebývá zvykem. Prvek splnili všichni žáci, jak už sami nebo s dopomocí. Skok přes kozu byl zprvopočátku velkou hrozbou pro děti, ale nakonec ho všichni kromě jednoho žáka zvládli. Vzpor na hrazdě úspěšně provedli všichni cvičenci buďto sami, anebo s lehkou dopomocí učitele.

Mezi méně oblíbené prvky mezi dětmi můžeme řadit sešin na hrazdě, při kterém dva jedinci odmítli cvičit a jeden ho nezvládl. Zbytek třídy si vedl velmi dobře, jelikož 50 % žáků cvik vykonalo samo bez jakýchkoliv obtíží. Největší problémy dělal žákům překot ve visu a šplh, kde nadpoloviční většina odmítla cvičit nebo cviky nesplnila.

Překot na hrazdě se, podle slov paní učitelky, příliš nenacvičuje z důvodu strachu o dětské zdraví, o čemž vypovídá statistika, že kolem 35 % žáků z celé třídy odmítlo k prvku vůbec nastoupit a projevit snahu o jeho předvedení.

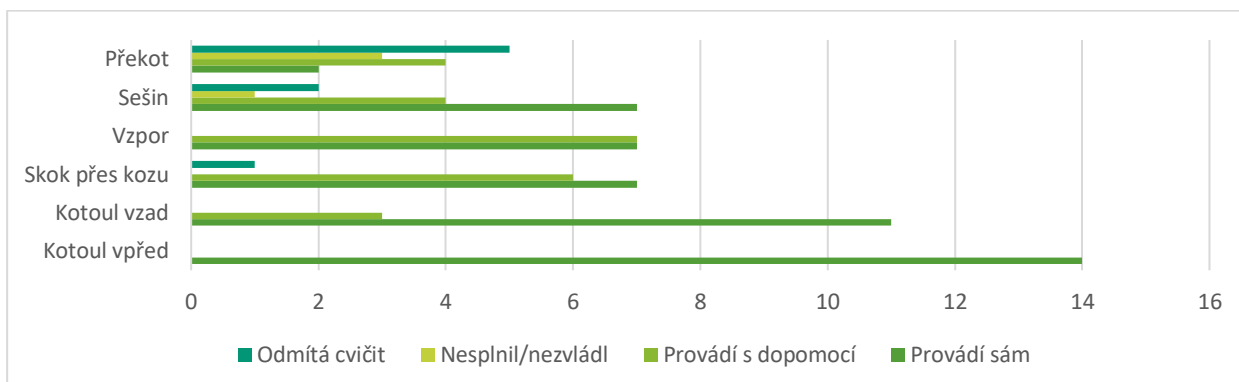
Tabulka 3

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	14	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	11	78,57	3	21,43	0	0	0	0
Skok přes kozu	7	50	6	42,86	0	0	1	7,14
Vzpor	7	50	7	50	0	0	0	0
Sešin	7	50	4	28,57	1	7,14	2	14,29
Překot	2	14,29	4	28,57	3	21,43	5	35,71

Graf 3

ZŠ Dolní Bečva – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ – vyhodnocení podle počtu žáků



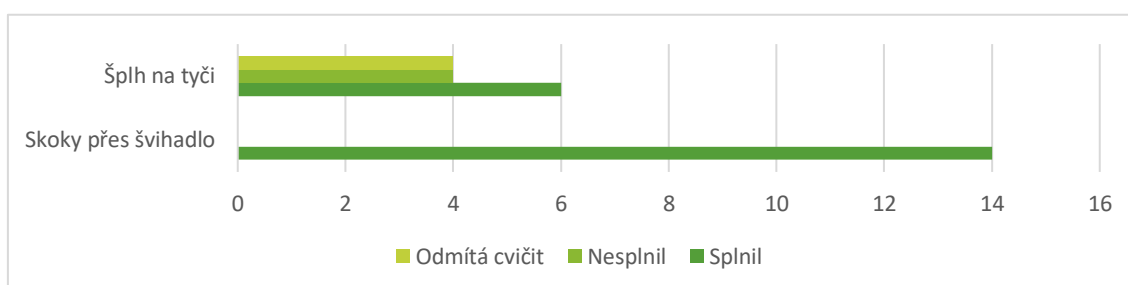
Tabulka 4

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	14	100	0	0	0	0
Šplh na tyči	6	42,86	4	28,57	4	28,57

Graf 4

ZŠ Dolní Bečva – ŠPLH a ŠVIHADLO – vyhodnocení podle počtu žáků



5.1.3 Základní škola Hodslavice

Potvrzuje se nám, což můžeme vidět u přechozích dvou základních škol, že si žáci nejlépe poradili se skoky přes švihadlo a kotoulem vpřed. U této školy tento fakt nebude výjimkou, protože všichni žáci sami bez problémů předvedli kotoul vpřed. Při přeskokách přes švihadlo byl výsledek podobný, ale našel se zde 1 žák, jenž limit při přeskokách nesplnil. Zajímavostí je, že kotoul vzad zvládlo bez pomoci 82,35 % z celkové počtu žáků. Pouze 1 daný prvek nesplnil. Takový výsledek můžeme považovat za velký úspěch. Se skokem přes kozu nebyly taktéž žádné výrazné problémy. Pouze 2 žákům se nepodařilo cvik provést, 4 provedli prvek s dopomocí a zbylá většina ho absolvovala sama. Nejvíce překvapivé pro mě byly výsledky ze šplhu na tyči, kdy oproti předešlým školám si ta v Hodslavicích vedla nejlépe, úspěšnost zvládnutých pokusů se vyšplhala na celkových 58,82 %, tudíž nadpoloviční většina žáků šplh zvládla.

Šplh na tyči byl na Základní škole v Hodslavicích, vždy často zařazován do hodin tělesné výchovy, protože ho paní učitelka považovala za velmi důležitý a hodnotil se přísněji než ostatní prvky. Proto ho možná zvládli nejlépe právě žáci z této základní školy.

Gymnastické prvky na hrazdě jsem bohužel nemohl do průzkumu zařadit kvůli chybně renovované palubní ploše.

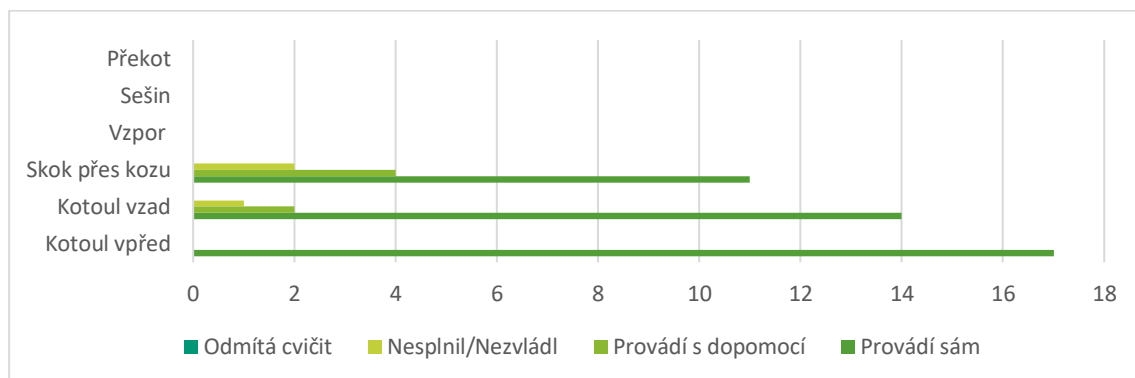
Tabulka 5

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	17	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	14	82,35	2	11,76	1	5,88	0	0
Skok přes kozu	11	64,71	4	23,53	2	11,76	0	0
Vzpor	-		-		-		-	
Sešin	-		-		-		-	
Překot	-		-		-		-	

Graf 5

ZŠ Hodslavice – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ – vyhodnocení podle počtu žáků



Poznámka: Cviky jako, překot, vzpor a sešín se neprováděly z důvodu chybné renovace palubní plochy

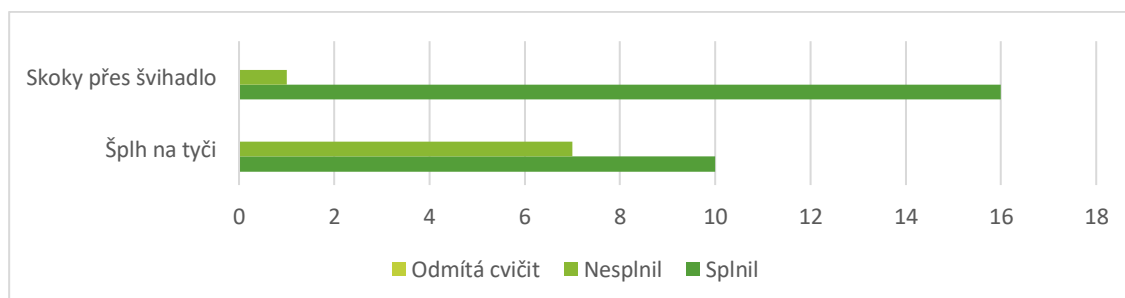
Tabulka 6

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	16	94,12	1	5,88	0	0
Šplh na tyči	10	58,82	7	41,18	0	0

Graf 6

ZŠ Hodslavice – ŠPLH A ŠVIHADLO – vyhodnocení podle počtu žáků



5.2 Porovnání mezi dívkami a chlapci na každé vybrané ZŠ

5.2.1 Základní škola Hustopeče nad Bečvou

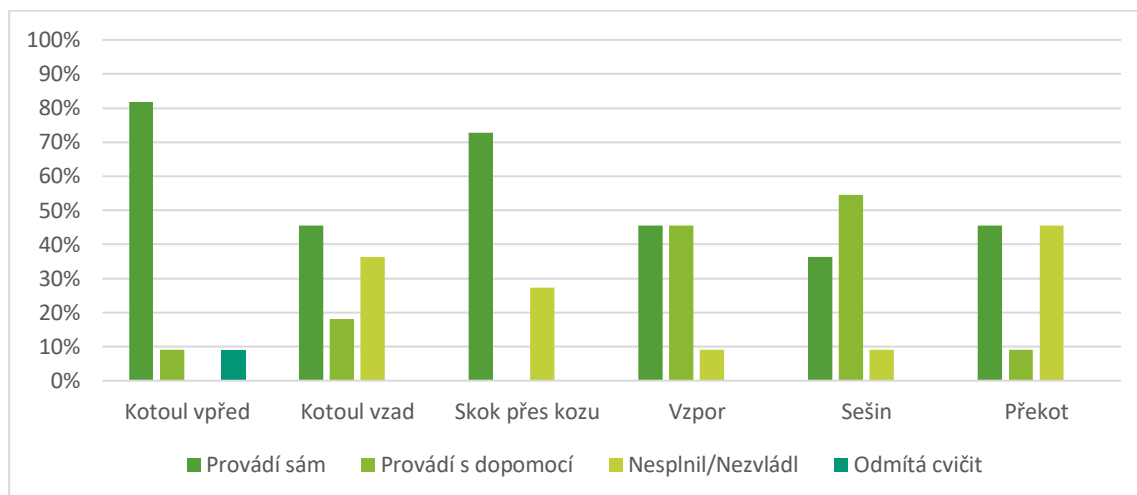
U kotoulu vpřed měli chlapci i dívky velmi vysokou úspěšnost, jelikož všechny dívky splnily cvik samy bez externí pomoci. Ačkoliv chlapci nebyli stoprocentní, pořad prvek zvládli z necelých 82 % sami. Těžší variantou, kterou je kotoul vzad zvládly lépe dívky, kdy pouhých 12,5 % z celku prvek nesplnil, zbytek provedl prvek sám. Naopak u chlapců kotoul bez dopomoci zvládlo 45,45 % z celkového počtu. Skok přes kozu nedělal žádné problémy ani jednomu pohlaví, dívky byly 100 % úspěšné. 27 % chlapců přeskok nezvládlo, ale téměř 73 % ho splnila bez obtíží. Ve vzporu na hrazdě provedlo 45,45 % z celkového počtu chlapců prvek bez dopomoci, s dopomocí 45,45 % a pouze 9,09 % ho nezvládlo. Dívky ho splnily z 62,5 % bez dopomoci a 37,5 % potřebovalo dopomoc. Zajímavé výsledky můžeme vidět u sešinu a překotu. Chlapci cviky z velké části buďto nezvládli, nebo vyžadovali dopomoc. U dívek můžeme vidět mnohem větší odhodlání, protože sešin zvládly z 62,5 % samy a překot z 87,5 %. Prvek, který nedělal problém ani jednomu pohlaví byly skoky přes švihadlo. Dívky i chlapci splnili cvik s úspěšností nad 90 %. Prvním cvikem, ve kterém chlapci měli lepší hodnocení než dívky se stal šplh na tyči. Pouze jedna dívka dovedla vyšplhat do předem určené výšky, zatímco 36,36 % z celkového počtu chlapců dokázalo výškový limit splnit.

Tento fakt si můžeme vysvětlovat tím, že chlapci měli lepší techniku šplhu, nebo přirozeně větší sílu v horních končetinách.

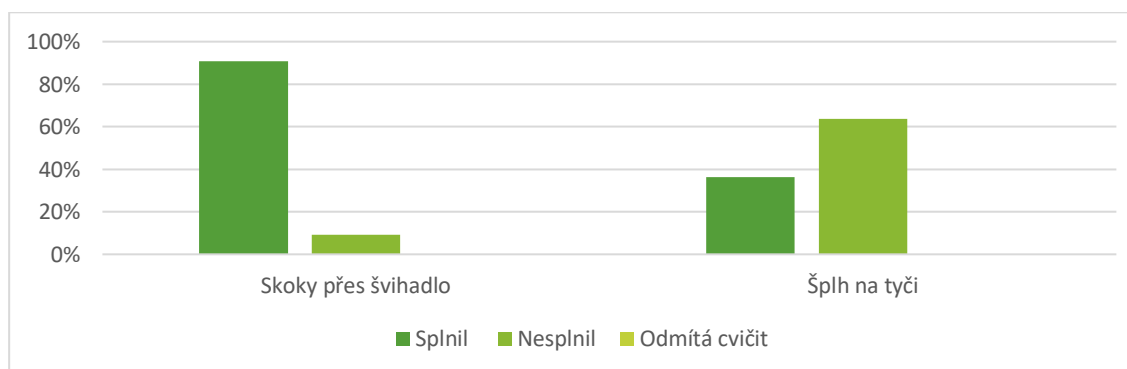
Tabulka č. 7

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	9	81,82	1	9,09	0	0	1	9,09
Kotoul vzad	5	45,45	2	18,18	4	36,36	0	0
Skok přes kozu	8	72,73	0	0	3	27,27	0	0
Vzpor	5	45,45	5	45,45	1	9,09	0	0
Sešin	4	36,36	6	54,55	1	9,09	0	0
Překot	5	45,45	1	9,09	5	45,45	0	0

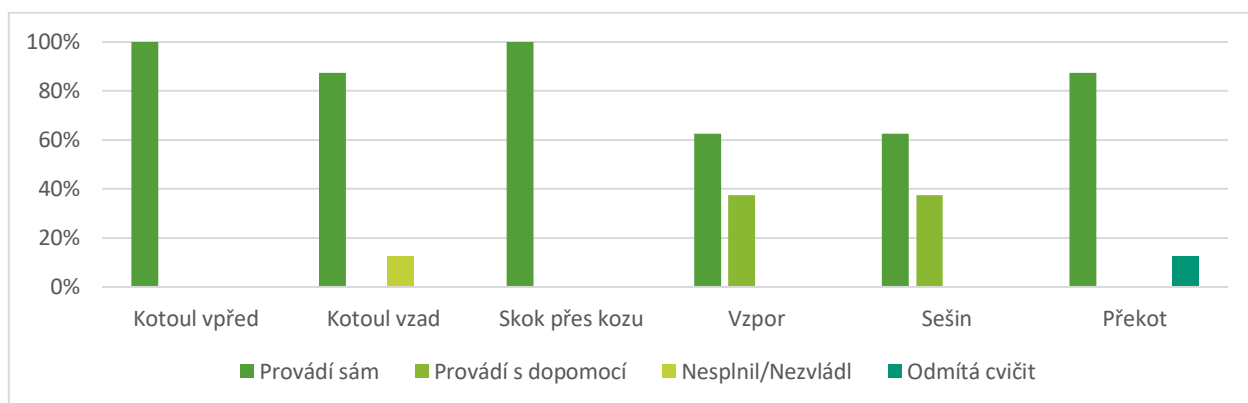
Graf č. 7*Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ***Tabulka č. 8***Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců*

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	10	90,91	1	9,09	0	0
Šplh na tyči	4	36,36	7	63,64	0	0

Graf č. 8*Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – ŠPLH A ŠVIHADLO*

Tabulka č. 9*Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek*

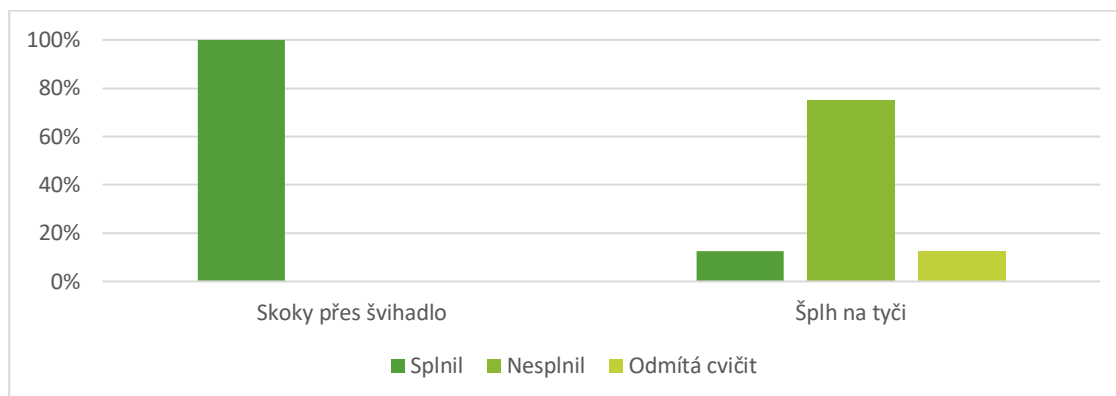
	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	8	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	7	87,50	0	0	1	12,50	0	0
Skok přes kozu	8	100	0	0	0	0	0	0
Vzpor	5	62,5	3	37,5	0	0	0	0
Sešín	5	62,5	3	37,5	0	0	0	0
Překot	7	87,5	0	0	0	0	1	12,5

Graf č. 9*Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ***Tabulka č. 10***Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek*

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	8	100	0	0	0	0
Šplh na tyči	1	12,5	6	75	1	12,5

Graf č. 10

Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – ŠPLH A ŠVIHADLO



5.2.2 Základní škola Dolní Bečva

Kotoul vpřed zvládli všichni žáci na výbornou, kdy ani jeden z nich nepotřeboval k prvku dopomoc. S kotoulem vzad si velmi dobře poradili chlapci a provedli ho všichni samostatně, dívky byly taktéž velmi úspěšné, protože 70 % z celkového počtu ho zvládlo samo, pouze 30 % potřebovalo u prvku dopomoc. Samostatné provedení při skoku přes kozu úspěšně absolvovalo 50 % dívek a 50 % chlapců, zbylé pokusy si vyžadovaly mírnou výpomoc. Pouze jedna dívka odmítla cvik provést, kvůli strachu ze špatného odrazu z můstku. Při vzporu na hrazdě více dominovaly dívky, které prvek z 60 % zvládly samy, u chlapců to bylo pouhých 25 %. Sešin zvládli splnit všichni chlapci, buďto s dopomocí nebo bez. U dívek se našla 30 % menšina, která sešin nezvládla nebo ho odmítla předvést. Nejhůře hodnoceným prvek, na který mě paní učitelka předem upozornila, byl překot ve visu. Z důvodu strachu o zdraví dětí se tento prvek příliš do výuky nezařazuje a cvičí ho pouze ti, co mají zájem. Tudíž ho zvládlo pouze 10 % z celkového počtu dívek samo, 30 % s dopomocí, 20 % se pokusilo o zvládnutí a 40 % odmítlo provedení cviku. Chlapci provedli cvik sami, nebo s dopomocí z 50 %. Druhá polovina ho nezvládla nebo odmítla zkusit. Skoky přes švihadlo provedly obě pohlaví se 100 % úspěšností. Šplh na tyči dopadl lépe ve prospěch dívek, jelikož 50 % z nich vyšplhalo do požadované výšky. Chlapci měli pouze 25 % úspěšnost.

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu chlapců

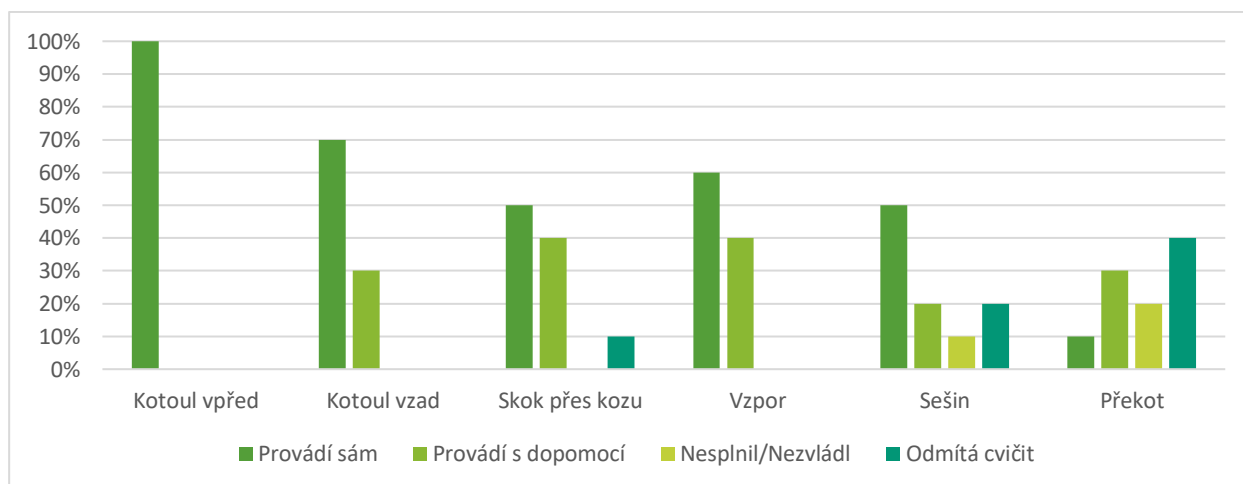
Kvůli nepoměru mezi dívkami a chlapci budou výsledky vyhodnoceny slovně a nebudou vyobrazeny v grafech

Z celkového počtu 4 chlapců:

- kotoul vpřed provedli všichni sami bez dopomoci,
- kotoul vzad provedli všichni sami bez dopomoci,
- skok přes kozu provedli sami bez dopomoci 2 chlapci, zbylí 2 s dopomocí,
- vzpor na hrazdě provedl sám bez dopomoci 1 chlapec, zbylí 3 s dopomocí,
- sešin na hrazdě provedli sami bez dopomoci 2 chlapci, zbylí 2 s dopomocí,
- překot ve visu provedl sám 1 chlapec, 1 s dopomocí, 1 nesplnil a 1 odmítl cvičit,
- skoky přes švihadlo splnili všichni chlapci,
- šplh na tyči splnil 1 chlapec, 3 odmítli cvičit.

Tabulka č. 11*Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek*

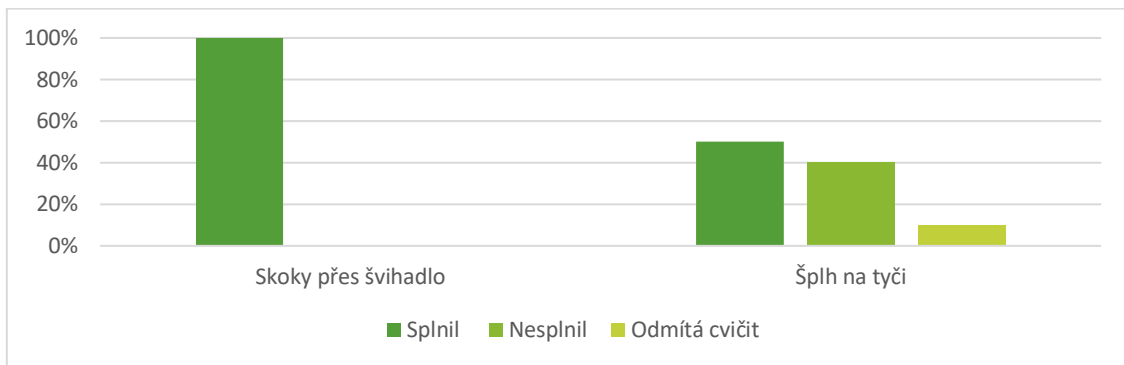
	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	10	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	7	70	3	30	0	0	0	0
Skok přes kozu	5	50	4	40	0	0	1	10
Vzpor	6	60	4	40	0	0	0	0
Sešín	5	50	2	20	1	10	2	20
Překot	1	10	3	30	2	20	4	40

Graf č. 11*Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ***Tabulka č. 12***Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek*

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	10	100	0	0	0	0
Šplh na tyči	5	50	4	40	1	10

Obrázek č. 12

Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – ŠPLH A ŠVIHADLO



5.2.3 Základní škola Hodslavice

Kotoul vpřed byl pro obě pohlaví velmi oblíbeným cvikem. Stejně jak na předchozích dvou školách s ním neměli problém chlapci, kteří ho úspěšně zvládli sami na 100 %, ani dívky, které měly úspěšnost stejnou. U kotoulu vzad se sice potkáváme s nižší procentuální úspěšností na škále „provádí sám“, protože u chlapců 22 % provedlo kotoul vzad buďto s dopomocí nebo ho nezvládli. Dívky si vedly o něco lépe, jelikož 87,5 % ho úspěšně zvládlo bez dopomoci. Zbýlých 12,5 % se neobešlo bez dopomoci. Při skoku přes kozu se ukázalo, že dívky mají lepší a dynamičtější odraz z můstku a celkovou flexibilitu v roznožení nad kozou než chlapci, což potvrzuje fakt, že 75 % dívek se cvikem nemělo problém. U chlapců byly výsledky horší, 22, 22 % cvik provedlo s dopomocí a 22, 22 % ho nesplnilo. S přeskoky přes švihadlo nemají žáci obecně potíže, zde tomu nebylo jinak. Cvik nezvládl pouze jeden chlapec, dívky ho absolvovaly všechny. U posledního hodnoceného cviku můžeme opět vidět, že dívky měly nad chlapci „navrch“, jak už v akrobacii, tak v silových prvcích. Limit při šplhu na tyč splnilo 87, 5 % dívek, u chlapců jsou výsledky spíše opačného rázu, kdy téměř 70 % nebylo schopno na tyč vyšplhat a prvek zdárně splnit.

Tento kontrast může být zapříčiněný tím, že většina dívek navštěvuje hasičský sbor, kde je šplh náplní tréninku, zatímco chlapci jsou spíše nakloněni ke sportovním hrám, kde se tento prvek příliš netrénuje.

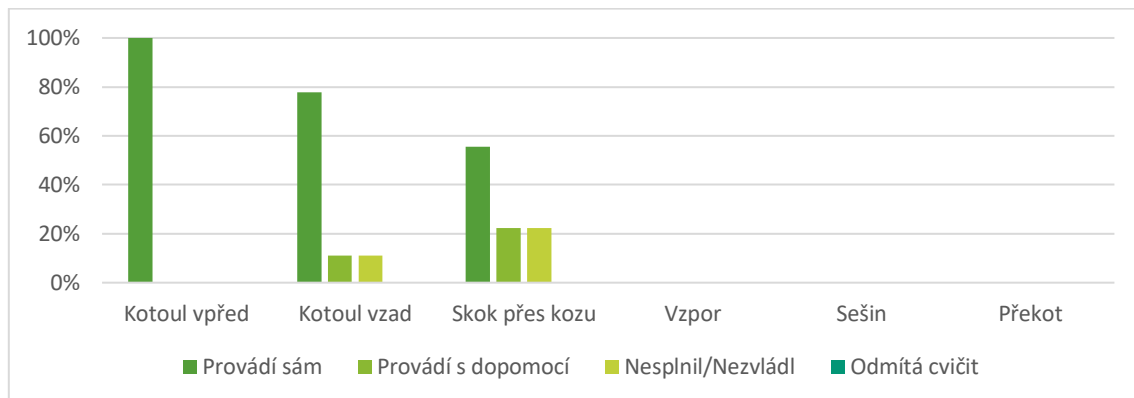
Tabulka č. 13

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	9	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	7	77,78	1	11,11	1	11,11	0	0
Skok přes kozu	5	55,56	2	22,22	2	22,22	0	0
Vzpor	0	0	0	0	0	0	0	0
Sešín	0	0	0	0	0	0	0	0
Překot	0	0	0	0	0	0	0	0

Obrázek č. 13

Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ



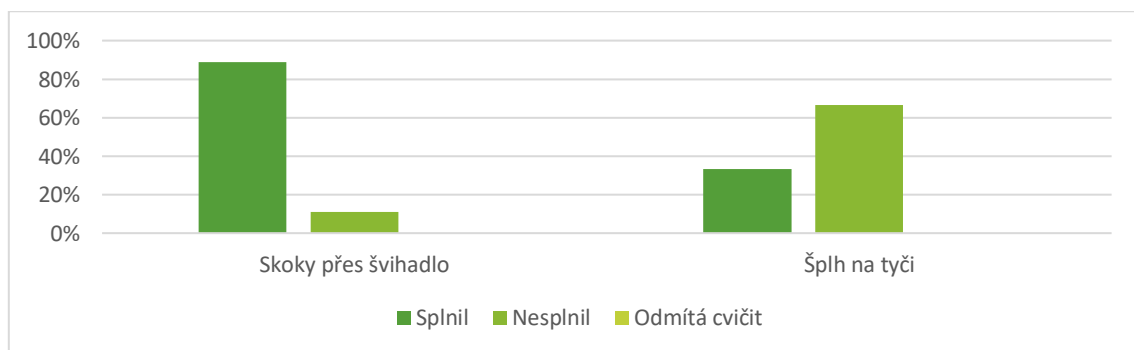
Tabulka č. 14

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	8	88,89	1	11,11	0	0
Šplh na tyči	3	33,33	6	66,67	0	0

Obrázek č. 14

Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – ŠPLH A ŠVIHADLO



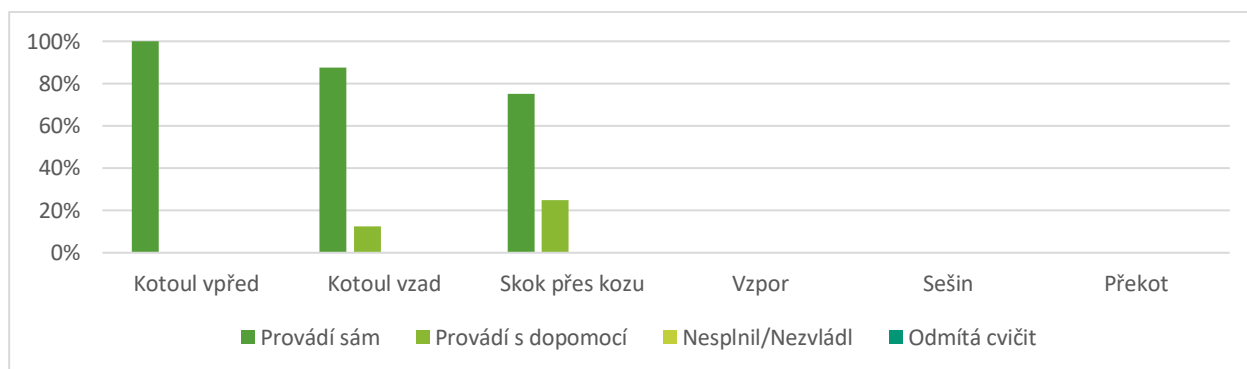
Tabulka č. 15

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

	Provádí sám		Provádí s dopomocí		Nesplnil/Nezvládl		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Kotoul vpřed	8	100	0	0	0	0	0	0
Kotoul vzad	7	87,5	1	12,5	0	0	0	0
Skok přes kozu	6	75	2	25	0	0	0	0
Vzpor	0	0	0	0	0	0	0	0
Sešín	0	0	0	0	0	0	0	0
Překot	0	0	0	0	0	0	0	0

Obrázek č. 15

Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

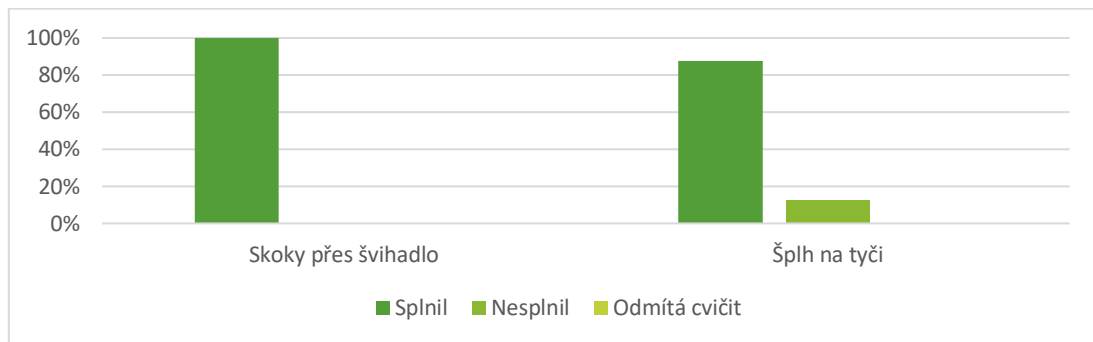
**Tabulka č. 16**

Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

	Splnil		Nesplnil		Odmítá cvičit	
	Počet	V %	Počet	V %	Počet	V %
Skoky přes švihadlo	8	100	0	0	0	0
Šplh na tyči	7	87,5	1	12,5	0	0

Obrázek č. 16

Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – ŠPLH A ŠVIHADLO



6 ZÁVĚRY

V mé bakalářské práci jsem se zabíral celkovým postavením a úrovní gymnastiky v jednotlivých venkovských školách. Předmětem průzkumu byli žáci pátých tříd ze základních škol v Hustopečích nad Bečvou, v Hodslavicích a na Dolní Bečvě.

Za hlavní cíle své bakalářské práce jsem si stanovil porovnat úroveň zvládnutí gymnastických prvků na jednotlivých základních školách a porovnat výkonnost chlapců a dívek na každé škole zvlášť.

Pro mě nejvíce obohacující částí bylo osobní setkání se studenty a samotná interakce s učiteli tělesné výchovy. Jsem opravdu rád, že jsem měl tu možnost být součástí tohoto průzkumu a vyučovacích hodin tělesné výchovy.

Z průzkumu a následného vyhodnocení vyplývá, že žáci z celé škály testovaných prvků nejlépe zvládají kotoul vpřed a skoky přes švihadlo snožmo, protože tyto cviky patří mezi základní a často trénované prvky v hodinách tělesné výchovy. U kotoulu vzad jsem zaznamenal drobný problém u žáků ze Základní školy v Hustopečích nad Bečvou, ba naopak ve skoku přes kozu mají žáci z této školy nejlepší výsledky. Vzor a sešin na hrazdě byly pro žáky velmi oblíbenými cviky, jelikož dokázali překonat prvotní strach a cviky předvést. V porovnání mezi školami dopadl lépe vzpor, kdy u sešinu jsme se setkali s více žáky, kteří odmítli prvek provést. Největší kontrast můžeme vidět u překotu. Paní učitelka na Dolní Bečvě prvek nezařazuje do výukových plánů z důvodu strachu o žáky, tudíž si ho mohli vyzkoušet pouze ti, co měli zájem. Naopak žáci v Hustopečích nad Bečvou zvládli prvek znamenitě. Kvůli špatným podmínkám na palubní ploše jsem nemohl cviky na hrazdě zařadit do průzkumu na Základní škole v Hodslavicích.

Při porovnání výsledků u dívek a chlapců na Základní škole v Hustopečích nad Bečvou jsem zjistil, že jsou dívky procentuálně lepší skoro ve všech jednotlivě testovaných prvcích. Jediným prvkem, ve kterém dominovali chlapci byl šplh na tyči.

Při porovnávání výsledků u dívek a chlapců na Dolní Bečvě si můžeme všimnout jejich vzájemného nepoměru, tudíž jsou výsledky těžko porovnatelné. Faktem ale je, že prvky jako kotoul vpřed, kotoul vzad a skoky přes švihadlo nedělaly ani jednomu pohlaví značné potíže. Ve skoku přes kozu, sešinu a vzporu nepozoruji žádné výrazné rozdíly. Překot ve visu dělal problém spíše dívkám, jelikož ho nadpoloviční většina nezvládla. Naopak ve šplhu dominovaly dívky nad chlapci.

Na Základní škole v Hodslavicích, prvky jako kotoul vpřed a skoky přes švihadlo zvládly obě pohlaví s mírnou odchylkou 1 žáka na výbornou. S kotoulem vzad a skokem přes kozu si poradily lépe dívky, ale chlapci si nevedli také vůbec špatně. Největším rozdíly mezi dívkami a chlapci byly

ve šplhu, kde dívky předvedly téměř bezchybné výkony, zatímco u chlapců byl nadpoloviční počet nezdařených pokusů.

Podle těchto výsledků bychom potvrdit, že dívky na Základních školách v Hustopečích nad Bečvou a Hodslavicích byly všeobecně úspěšnější v gymnastických prvcích.

Moje pocity z celého průzkumu byly velmi pozitivní, protože jsem si myslel, že žáci budou spíše nespolupracovat a nebude je testování vůbec bavit. Opak byl ale pravdou. U žáků jsem se setkal s obrovským nadšením a zdravou soutěživostí. Taktéž mě překvapilo, že žáci na všech školách poslouchali a plnili dané instrukce bez problémů. Samozřejmě se zde našli i ti, které, ať už výzkum nebo daný cvik vůbec nebavil, ale musím říct, že jich bylo opravdu málo.

Velmi příjemná domluva byla také s učiteli tělesné výchovy na jednotlivých základních školách, kteří mi dovolili průzkum zorganizovat a byli při něm nedílnou součástí. Samozřejmě jsem se v jednotlivých školách setkal s neúspěchy v daných prvcích, které by ze strany vyučujících měly být zařazeny více do hodin tělesné výchovy. Jedná se převážně o šplh na tyč.

7 SOUHRN

V úvodu mé bakalářské práce se snažím objasnit důležitost zařazení gymnastiky do výukového procesu, která má zásadní vliv na zdravotní složku žáků. Dále zde zmiňuji své zkušenosti s gymnastikou v raném věku a hlavní cíle mé práce.

Do syntézy poznatků jsem zařadil objasnění pojmu „gymnastika“ a jeho důležitost pro společnost, historický vývoj gymnastiky v různých zemích a dělení gymnastiky. Dále je popsán účel a přínosy tělesné výchovy, na kterou navazuje školní tělesná výchova na základní škole. Posledním odstavcem v této kapitole je historie gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Následuje obecná definice a vymezení mladšího školního věku a následné popsání jednotlivých vývojových oblastí v tomto období jako jsou: motorická, tělesná, psychická, citová, volní a sociální oblast.

Poté bylo důležité definovat dva hlavní dokumenty a to: Rámcový vzdělávací program a Školní vzdělávací program. V další kapitole bylo mým úkolem popsat jednotlivé základní školy, charakterizovat jejich Školní vzdělávací program a úroveň materiálního vybavení.

V Další části mé bakalářské práce bylo hlavní stručně vymežit cíle a úkoly, kde bylo stěžejní ověřit zvládnutí gymnastických prvků na jednotlivých základních školách a porovnat výkony mezi dívky a chlapci na jednotlivých základních školách.

V metodické části je charakterizován výzkumný soubor a také proces, jakým se data sbíraly. Poté je zde popsána metodická řada gymnastických prvků složená z (kotoul vpřed, kotoul vzad, skok přes kozu, sešin na hrazdě atd.), která je zvolena na základě prací z předešlých let, jenž později slouží jako podklad pro celorepublikové srovnání. Na konci této kapitoly jsou doplněna hodnotící kritéria a způsoby zpracování a vyhodnocení výsledků.

Poslední část mé bakalářské práce je zaměřena na vyhodnocení sesbíraných dat a porovnání jednotlivých výsledků.

8 SUMMARY

In the introduction of my bachelor's thesis, I try to explain the importance of including gymnastics in the educational process, which has a major impact on the health components of pupils. I also mention here my experiences with gymnastics in early years and the main goals of my work.

In the synthesis of knowledge I have included the clarification of the term "gymnastics" and its importance for society, the historical development of gymnastics in different countries and the division of gymnastics. Furthermore, the purpose and benefits of physical education are described, which is followed by school physical education in primary school. The last paragraph in this chapter is the history of gymnastics in school physical education.

This is followed by a general definition and delineation of younger school age and subsequently described individual developmental areas in this period such as: motor, physical, psychological, emotional, volitional and social areas.

After that, it was important to define two main documents: the Framework Education Program and the School Education Program. In the next chapter, my task was to describe the each primary school, to characterize its School Education Program and the level of material equipment.

In the next part of my Bachelor's thesis, the main thing was to briefly define the goals and tasks, where the central point was to verify the mastery of gymnastic elements at each primary school and to compare performances between girls and boys in each primary school.

In the methodological part, the research set is characterized as well as the process by which the data was collected. Then there is described a methodical series of gymnastic elements composed of (roll forward, roll back, jump over a goat etc.), which is chosen on the basis of work from previous years, which later serves as a basis for national comparisons. At the end of this chapter, evaluation criteria and methods of processing and evaluating the results are added.

The last part of my bachelor's thesis is focused on the evaluation of the collected data and the comparison of individual results.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Autorský kolektiv. (1996). *Vzdělávací program základní škola*. Praha: Fortuna
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Vyd. 1. Praha: Olympia
- Dvořáková, H. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Charles University in Prague, Karolinum Press
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova (1st ed.)*. Praha: Karolinum.
- Gajdoš, A., & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika: história a súčasnosť*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo
- Hrčka, J. (1968). *Kapitoly z histórie gymnastiky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo
- Kössl, J., Krátký, F., & Marek, J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*. Praha: Olympia
- Kostková, J., (1992). *Tělesná výchova*. Praha: Junácká edice
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Lievegoed, B. C. J. (1992). *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar
- Machová, J. (1994). *Biologie člověka pro speciální pedagogy*. Praha: Karolinum.
- Novotná, V., (2002). *Gymnastika jako tvůrčí akt*.
- Petr, O., (1962). *Akrobacie*. 1. Vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Skopová, M., Zítko, M., & Černá, J. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Sommer, J. (2003). *Malé dějiny sportů: aneb o sportech našich předků*. Fontána
- Vágnerová, M. (2005). *Školní poradenská psychologie pro pedagogy*. Praha: Karolinum
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání (Vydání druhé, doplněné a přepracované)*. Praha: Karolinum.
- Vejražková, D., & Hájková, J. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Zítko, M., (1998). *Akrobacie*. 1.vydání. Praha: Česká asociace Sport pro všechny
- Zlámalová, L. (2019). *Motorika dítěte v předškolním a v mladším školním věku v kontextu kompetencí pro zahájení školní docházky: Specifika sociálního vývoje dítěte [Bakalářská práce]*. Univerzita Palackého v Olomouci: Pedagogická fakulta.

10 INTERNETOVÉ ZDROJE

Janošková, H., & Šeráková, H. (2019). *Gymnastika dětí hravě i metodicky: Cvičení na hrazdě.*

Retrieved April 24, 2023, from <https://is.muni.cz>

Janošková, H., & Šeráková, H. (2019). *Gymnastika dětí hravě i metodicky: Přeskok.* Retrieved

April 24, 2023, from <https://is.muni.cz>

Janošková, H., & Šeráková, H. (2019). *Gymnastika dětí hravě i metodicky: Šplh.* Retrieved April

24, 2023, from <https://is.muni.cz>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2021). Praha: Ministerstvo školství České

republiky, Retrieved March 2, 2023, from <https://www.msmt.cz>

Základní a mateřská škola Hodslavice: Individuální vzdělávání. (2023). Retrieved April 24, 2023,

from <https://www.zs-hodslavice.cz>

Základní škola Hustopeče nad Bečvou: Školní vzdělávací program. (2020). Retrieved April 24,

2023, from <https://www.zshustopece.cz>

Základní a mateřská škola Dolní Bečva: Naše škola. (2016). Retrieved April 24, 2023, from

<https://zsdolnibecva.cz>

11 SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Tabulka č. 1–6 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu žáků i %

Tabulka č. 7 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

Tabulka č. 8 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

Tabulka č. 9 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

Tabulka č. 10 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

Tabulka č. 11 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

Tabulka č. 12 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

Tabulka č. 13 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

Tabulka č. 14 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u chlapců

Tabulka č. 15 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

Tabulka č. 16 - Vyhodnocení testovaných prvků podle počtu i % u dívek

Graf č. 1 - ZŠ Hustopeče nad Bečvou – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ – vyhodnocení podle počtu žáků

Graf č. 2 - ZŠ Hustopeče nad Bečvou – ŠPLH A ŠVIHADLO – vyhodnocení podle počtu žáků

Graf č. 3 - ZŠ Dolní Bečva – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ – vyhodnocení podle počtu žáků

Graf č. 4 - ZŠ Dolní Bečva – ŠPLH A ŠVIHADLO – vyhodnocení podle počtu žáků

Graf č. 5 – ZŠ Hodslavice – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ – vyhodnocení podle počtu žáků

Graf č. 6 – ZŠ Hodslavice – ŠPLH A ŠVIHADLO – vyhodnocení podle počtu žáků

Graf č. 7 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Graf č. 8 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – ŠPLH A ŠVIHADLO

Graf č. 9 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Graf č. 10 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – ŠPLH A ŠVIHADLO

Graf č. 11 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Graf č. 12 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – ŠPLH A ŠVIHADLO

Graf č. 13 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Graf č. 14 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u chlapců – ŠPLH A ŠVIHADLO

Graf č. 15 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Graf č. 16 - Vyhodnocení testovaných prvků v % u dívek – ŠPLH A ŠVIHADLO