

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2023

HAMPLOVÁ ANETA

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Hamplová Aneta

Základy akrobacie a cvičení na nářadí v tělesné výchově na 1.  
stupni základních škol

Olomouc 2023

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Nejdříve bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za užitečné rady, odborné vedení a čas, který mi věnovala při zpracování této práce. Poděkování patří také učitelům tělesné výchovy za vyplnění dotazníků. V neposlední řadě děkuji mé rodině a příteli za podporu jak v rámci tvorby diplomové práce, tak i v průběhu celého studia na vysoké škole.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem řádně uvedla a citovala. Zároveň prohlašuji, že jsem dodržela veškeré zásady etiky.

.....

Hamplová Aneta

# OBSAH

1	Úvod.....	7
2	Školní věk.....	8
2.1	Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	8
2.1.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	9
2.1.2	Motorický vývoj v mladším školním věku.....	10
2.1.3	Psychický vývoj v mladším školním věku.....	10
2.1.4	Sociální vývoj v mladším školním věku.....	12
3	Gymnastika v osnovách TV z pohledu historie.....	14
3.1	Starověk.....	14
3.1.1	Základy gymnastiky v Číně, Indii a Egyptě.....	14
3.1.2	Gymnastika v antickém Řecku a Římě.....	15
3.2	Středověk.....	15
3.2.1	Gymnastika v období humanismu.....	16
3.3	Novověk.....	16
3.3.1	Rozvoj gymnastických systémů v 18. století.....	16
3.3.2	Rozvoj gymnastiky v 19. století.....	17
3.3.2.1	Vznik Tyršova sokolského systému a jeho vývoj.....	17
3.3.2.2	Gymnastické mezinárodní organizace v 19.-20. století.....	18
3.3.3	Rozvoj gymnastiky ve 20. století.....	19
3.3.3.1	Gymnastika po 2. světové válce.....	20
3.3.4	Ukotvení gymnastiky ve vzdělávacím programu Základní škola.....	21
3.3.5	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	22
3.3.5.1	Charakteristika a ukotvení tělesné výchovy v RVP ZV.....	22
3.3.5.2	Gymnastika v RVP ZV.....	25
3.3.6	Soutěže ve sportovní gymnastice.....	26
4	Teorie a didaktika gymnastiky.....	28
4.1	Bezpečnost při gymnastice (dopomoc a záchrana).....	28
4.2	Akrobacie.....	29
4.2.1	Kotoul vpřed.....	29

4.2.2	Kotoul vzad .....	30
4.2.3	Stoj na rukou.....	32
4.2.4	Přemet stranou .....	33
4.3	Cvičení na nářadí .....	35
4.3.1	Cvičení na hrazdě .....	35
4.3.1.1	Výmyk .....	36
4.3.1.2	Sešín po výmyku.....	36
4.3.2	Přeskoky .....	37
4.3.2.1	Skrčka přes kozu .....	37
4.3.2.2	Roznožka přes kozu .....	38
5	Cíle a úkoly práce, výzkumné hypotézy .....	40
6	Metodika.....	41
6.1	Charakteristika výzkumného souboru .....	41
6.2	Design výzkumu .....	42
6.3	Užité statistické metody a techniky .....	43
7	Výsledky.....	47
7.1	Vyhodnocení akrobacie .....	47
7.2	Vyhodnocení cvičení na nářadí.....	53
7.3	Srovnání získaných dat s obdobným výzkumem realizovaným v roce 2013 .....	59
8	Diskuze.....	62
9	Závěry.....	65
10	Souhrn.....	67
11	Summary.....	68
12	Seznam literatury .....	69
13	Seznam používaných symbolů a zkratk.....	72
14	Přílohy .....	73

# 1 Úvod

Sport je přirozenou součástí našeho života. V dřívějších dobách převládaly u dětí volnočasové aktivity především sportovního charakteru. Děti a mládež často navštěvovali různé spolky jako je například Sokolská jednota, která měla za úkol zvyšovat tělesnou zdatnost a rozvíjet osobnost člověka. Jelikož nebylo tolik možností volnočasových aktivit a různých novodobých technologií, děti a mládež trávili svůj volný čas především venku a věnovali se sami i se svými vrstevníky právě sportu.

Dnes je ale poněkud jiná situace. Děti a mládež mají mnohem více možností, jak trávit svůj volný čas než v dřívějších dobách. V dnešní době je velmi široká škála volnočasových aktivit s nejrůznějším zaměřením, které mohou děti a mládež využívat. Sportovní kroužky si vybírá více než polovina českých dětí a mládeže. I přes to ale tyto mimoškolní volnočasové aktivity nezajistí dostatečný pohyb dětí, tudíž v dnešní době roste rychleji počet dětí, které trpí např. nadváhou. Přispěla tomu i koronavirová krize, kdy mnoho sportovišť bývalo zavřených, byly zákazy vycházení z domovů, a především žáci nenavštěvovali školská zařízení. S tím souvisí fakt, že se nezúčastňovali klasických prezenčních hodin tělesné výchovy, a to mělo za důsledek snížení pohybové aktivity u dětí a mládeže. Jelikož probíhala distanční výuka, žáci změnilí své dosavadní zájmy a trávili svůj volný čas především u počítače nebo jiného elektronického zařízení. To vše se podepsalo na aktuální úrovni pohybových dovedností žáků.

I přes to, že koronavirová krize již skončila, její následky přetrvávají u některých dětí a mládeže do současnosti. Proto jsem si dala za cíl zjistit úroveň pohybových dovedností v akrobacii a cvičení na náradí. Jelikož žáci nižších ročníků neprovádí všechny cviky, na které bych se ráda zaměřila, rozhodla jsem se zjistit úroveň pohybových dovedností u žáků 5. ročníků na základních školách. Stanovila jsem si také dva dílčí cíle, čímž je srovnat výkony žáků 5. ročníků z hlediska pohlaví a porovnat výkony žáků 5. ročníků s výsledky obdobného výzkumu realizovaného v roce 2013.

## 2 Školní věk

Školní věk začíná vstupem na základní školu v 6 letech a trvá až do ukončení základní školní docházky – tj. do 14. až 15. roku dítěte. Je to období nabitě tělesným i duševním vývojem a problémy související s oběma těmito oblastmi. Jelikož je toto období dlouhé, je dále rozděleno na mladší školní věk (6-10 let) a starší školní věk (10- cca 15 let). Matějček rozděluje školní věk na tyto tři fáze – mladší (6-8 let), střední (9-12 let) a starší (13-15 let, která se již kryje s pubescencí) (1998, s. 77). Jelikož je téma diplomové práce zaměřeno na žáky 1. stupně základních škol, budu dále přibližovat vývoj dítěte mladšího školního věku.

### 2.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk je období dítěte od 6 do 10 let. Celkově je toto období charakterizováno jako šťastné a optimistické. Sigmund Freud období mladšího školního věku označil jako období „latence“. *„Stadium latence, tj. raný školní věk je typické úbytkem zájmu o sexuální podněty a jeho přesunem na jiné aktivity. Rozvíjí se sublimace, tj. schopnost vybití libida prostřednictvím nějaké společensky přijatelné aktivity, může to být i školní úspěšnost“* (Vágnerová, Lisá, 2021, s. 24). Je to období relativního klidu a stability, kdy si dítě zvyká na nové úkoly, které mu klade nové prostředí-v tomto případě škola. Z předškolních dětí se totiž v tomto období stávají žáci školou povinní, což s sebou přináší řadu nových návyků a povinností.

Děti jsou v tomto věku poměrně soběstačné. Zvládnou se umýt, obléct, najíst se, vypravit se do školy apod.. I přes to všechno jsou to ještě děti hravé, lehce ovlivnitelné, učí se zejména skrze hry a pozornost na jednu věc dokážou udržet přibližně 10 minut.

Období mladšího školního věku je také zaměřeno na osvojování kulturních a sociálních hodnot. *„V prvních třídách základních škol zůstává nadále jednou z nejdůležitějších činností z hlediska kognitivního vývoje hra, která se ovšem také výrazně podílí na sociálním vývoji. Hraním si dítě postupně osvojuje všechny možné schopnosti“* (Allen, Marotz, 2005, s. 128). Děti tohoto věku si třídí a propojují různé vývojové dovednosti, díky kterým jsou schopny plnit čím dál složitější úkoly. *„Děti v tomto věku mají pod kontrolou sebe i svět, jenž je bezprostředně obklopuje“* (Allen, Marotz, 2005, s. 127).



## 2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Pokorná uvádí, že normální tělesný vývoj se posuzuje především podle toho, jak dítě roste a přibývá na váze (1998, s. 77). „*Růst výšky a hmotnost nesmíme chápat jako samoúčelně. Je to vnější, snadno měřitelný projev celkového tělesného rozvoje dítěte*“ (Pokorná, 1998, s. 78). Patří sem růst a vývoj kostry, svaloviny, zubů a všech vnitřních orgánů. Růst je také do značné míry založen dědičně, jak co se týče váhy, tak i především výšky. Mezi vnější faktory ovlivňující růst se řadí např. výživa, sociální a hygienická úroveň prostředí a vlivy okolí, které na dítě působí. Podle Pokorné, měří chlapci a děvčata v 6. roku života v průměru 117 cm a váží asi 21,5 kg. V průběhu dalších let nejsou výškové a váhové rozdíly mezi dívkami a chlapci prakticky žádné, protože začínají až v období staršího školního věku v souvislosti se sexuální dozráváním (1998, s. 77).

Allen a Marotz uvádí, že na váhovém přírůstku se výrazně podílí právě nárůst svalové hmoty. Děti v tomto období vypadají vytáhle, protože kosti paží a nohou jsou ve fázi rychlého růstu (2005, s. 130). Příčinou je stále probíhající proces osifikace. Kostí dětí a jejich kloubní spojení jsou stále měkké, pružné a poddajné. Dochází ke změnám ve tvaru těla a postupně se prodlužují končetiny. Proto se často říká, že jsou děti „samá ruka, samá noha“. V tomto období je tělo náchylnější k různým deformacím páteře a dolních končetin. Deformacím páteře můžeme předcházet především správným držením těla a omezením jednostranného zatížení.

Dále dětem vypadávají mléčné zuby a průběžně rostou druhé – trvalé. Allen a Marotz uvádí informaci, že děvčatům se obměňuje chrup dříve než chlapcům. Dětem se také v období mladšího školního věku mění rysy v obličeji, které nabývají charakteru rysů dospělého člověka (2005, s. 130).

Srdeční pulz u takto starých dětí se pohybuje kolem 80 tepů za minutu a rytmus dechu je podobný jako u dospělého člověka – tj. 18-28 dechů za minutu. Hodnoty se mění v závislosti na tělesné námaze (Allen, Marotz, 2005, s. 130).

Co se týče tělesného vývoje, tak dochází k jevu zvanému sekulární akcelerace. „*Termínem sekulární akcelerace je označováno celkové urychlování růstu a vývoje v průběhu staletí*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 144). Marie Pokorná to uvádí na příkladu u vážení a měření dětí v roce 1895 a v roce 1981, kdy rozdíly jsou veliké především ve výšce dětí. „*Za 86 let jsou šestiletí chlapci v průměru vyšší o 10 cm a dvanáctiletí o 14 cm. U dívek je rozdíl stejně veliký*“ (Pokorná, 1998, s. 77). Sekulární akcelerace je dále potvrzena především ve starším školním věku v souvislosti s pohlavním dospíváním.

## 2.1.2 Motorický vývoj v mladším školním věku

V souvislosti s motorickým vývojem u dětí mladšího školního věku se zlepšují především dovednosti hrubé a jemné motoriky. V oblasti hrubé motoriky mají děti přesnější pohyby a přestávají být tolik zbrklé. Děti mají rádi pohyb – rády běhají, skáčou, lezou, šplhají a hází. Postupným vývojem se stávají obratnějšími, zručnějšími a rozvíjí se u nich také koordinace ruky a oka, což má za důsledek lepší motoriku při jízdě na kole, plavání a manipulaci s míčem. Zvětšuje se také síla svalů. V tomto ohledu bývají chlapci silnější než dívky (Allen, Marotz, 2005, s. 130). „*Děti rychle zvládají nové pohybové dovednosti, které je potřeba opakovaným procvičováním upevnit a od hrubé formy provedení postupně zlepšovat. Při nedostatečném opakování je však děti brzy zapomenou*“ (Tremel, 2004, s. 19). Děti v tomto období se učí především nápodobou. To ale nejen v tělesné výchově vyžaduje vzornou ukázkou učitele (cvičitele). Děti umí vnímat chyby v provedení, rozlišovat správný a špatný pohyb a dokážou se již vzájemně opravovat. Tremel z pohledu nácviku a výuky pohybu označuje toto klíčové období jako „zlatý věk dětské motoriky“ (2004, s. 20). V hodinách tělesné výchovy je v tomto období vhodné využívat jednoduché pohybové činnosti jako je chůze, běh, lezení, skoky apod., zařazovat do hodin gymnastické hry, cvičení na rozvoj obratnosti, síly, rychlosti, rovnováhy a správného držení těla. Učitel by měl dbát především na zásadu přiměřenosti a zařazovat do hodin vhodné, věkově i schopnostem žáků přiměřené činnosti. Cílem je vést žáky ke smyslu pro přesnost provedení daných cviků/pohybů (Vrchovecká, 2020, s. 12).

Jemnou motoriku si děti mladšího školního věku rozvíjí především kresbou. Děti si rády malují a vybarvují omalovánky. Grafomotorickými cviky si děti zároveň uvolňují klouby ruky a trénují špetkový úchop tužky, který potřebují od začátku školní docházky při nácviku psaní. Allen a Marotz uvádí, že by si děti mladšího školního věku měly umět také zavázat tkaničky. V rámci výtvarné výchovy a pracovních činností si dále rozvíjí jemnou motoriku prostřednictvím různých rukodělných prací – tj. modelováním, skládáním papíru, vystřihováním jednoduchých tvarů z papíru apod. (2005, s. 131).

## 2.1.3 Psychický vývoj v mladším školním věku

„*Mladší školní věk je z hlediska vývojové psychologie obdobím přechodným. To, co po psychologické stránce charakterizuje toto období nejvíce, je rozvinutí duševních funkcí do té míry, že dítě je schopno soustavného školního vzdělávání*“ (Matějček, 1995, s. 79).

Psychický vývoj probíhá v návaznosti na zrání centrální nervové soustavy. Dále ho ovlivňují nové zkušenosti, které dítě postupně získává.

První složkou, na kterou se zaměříme, je pozornost. V tomto období se prodlužuje doba vnímání. „*Pozornost mladšího školáka vyspěje natolik, že je schopno soustředit se na jednu věc aspoň 10 minut*“ (Matějček, 1995, s. 79). U dětí na 1. stupni základních škol je velmi důležitá motivace na danou činnost. Vnější motivací pro děti tohoto věku může být například dobrá známka. Mezi vnitřní motivaci řadíme například zájem o dané učivo, činnost atd.. Děti dokážou rozlišit důležité a nedůležité podněty, které přijímají ze svého okolí. Ví tedy, na co si mají dát pozor a na co nemusí. Dokážou se soustředit na jednotlivosti, souvislosti jim unikají. Důsledkem labilní pozornosti u dětí v tomto věku často dochází při pohybových hrách k úrazům. Pozornost u dětí klesá při nepřiměřeně dlouhých pohybových aktivitách nebo při únavě. Proto je důležité činnosti střídat. Machová a Kubátová uvádějí, že za 1 rok dojde k úrazu u přibližně 14 000 dětí mladšího školního věku. V celkové statistice jsou úrazy na hřišti a ve škole uváděny na 4. místě (2015, s. 268).

Mladší školní věk se vyznačuje také zdokonalováním a rozvíjením smyslového vnímání – zrakového i sluchového. Z publikace Matějčka a Pokorné vyplývá, že globální vnímání se mění na analytické. Děti dokážou vnímat nejen celky, ale i detaily (1995, s. 80). Při pohybových hrách bychom měli dětem zadávat úkoly konkrétně a přesně. Miklánková uvádí, že významnou roli při pohybových hrách hraje i zkvalitnění prostorového vnímání. V odhadování hloubky, výšky, vzdálenosti i blízkosti se dítě stále více opírá o zrakové vnímání a stává se méně závislým na pohybech vlastního těla. (2013, s. 9)

Langmeier a Krejčířová tvrdí, že představivost neboli schopnost vybavit si v paměti dřívější vjemy, dosahuje v tomto období vrcholu. Děti v mladším školním věku již dokážou rozlišit skutečnost a fantazii (2006, s. 122). „*Vlivem školní práce se rozvíjí záměrná představivost, fantazie je do jisté míry potlačena realitou*“ (Miklánková, 2009, s. 11).

Paměť v tomto období také prochází jistými změnami. Děti předškolního věku si zejména pamatovaly to, co je zajímalo. Nyní se děti učí pamatovat všechno to, co je potřeba – např. tvar písmen a číslic, početní spoje, abecedu a násobilku. Pro rozvoj paměti je ale stále důležitá konkrétnost a názornost. Převládá paměť mechanická, ale i ta se postupně v průběhu školního věku, především kolem desátého roku dítěte, mění na paměť logickou (Matějček, 1995, s. 80). Krátkodobá paměť se postupným vývojem dítěte mění na paměť dlouhodobou.

„Škola svým cílevědomým a systematickým vyučováním poskytuje mnoho podnětů pro rozvoj myšlení“ (Miklánková, 2009, s. 11). Myšlení se posouvá od fantazijních představ k realitě. Myšlení v tomto věku bývá nejčastěji konkrétní a názorné, postupným vývojem přechází na myšlení logické. U dětí mladšího školního věku převládá konvergentní myšlení, které směřuje k jednomu cíli. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 130). Děti ztrácí postupně svou sugestibilitu. Malé děti věří všemu, co se jim řekne. Na začátku školní docházky se stále setkáváme s určitou mírou ovlivnitelnosti – např. když jeden žák jde na toaletu, další najednou potřebuje také jít. Postupně jsou ale děti čím dál méně ovlivnitelné a závislé na vzorech ze svého okolí (Matějček, 1995, s. 81).

Ve školním věku se mimo jiné výrazně vyvíjí i řeč. Navyšuje se slovní zásoba a zlepšuje se délka, složitost i stavba vět a užití gramatických pravidel (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 122). Podle Allen a Marotz umí šestileté dítě přibližně 10-14 tisíc slov a každý den se naučí přibližně 5-10 nových slov. Děti tohoto věku baví poslouchat předčítané i vymyšlené příběhy, které se výrazně podílí na rozvoji slovní zásoby. Postupem věku dokážou děti vymyslet krátký příběh nebo pohádku. Děti se dokážou vyjadřovat přesně a pečlivě. Své slovní projevy provází gesty. Na konci tohoto období se dokážou děti plynule a srozumitelně dorozumět s dospělými (2002, s. 139).

#### **2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku**

„Sociální vývoj dětí tohoto věkového období je ovlivněn především jejich vstupem do školy. Jsou schopny podřídít se normám a podmínkám kolektivu, přijímají jeho pravidla a zákonitosti“ (Tremel, 2004, s. 20). Socializace v tomto věku probíhá především ve škole, nebo v dětských a sportovních organizacích, popř. kroužcích, kde se dítě učí spolupracovat s ostatními členy skupiny, podřizuje se pravidlům nastoleným ve skupině a respektuje její zájmy. Děti si po vstupu do školy přejímají novou sociální roli – roli školáka, zvykají si na jejich novou autoritu, kterou je učitel. Zvykají si na nové spolužáky, pravidla ve třídě, začleňují se do kolektivu, navazují přátelství apod.. Šestileté děti často prochází náhlými změnami nálad, činnosti velmi silně prožívají. Na začátku mladšího školního věku u nich stále převládá egocentrismus, kdy vnímají různé události pouze ze své perspektivy. Postupem začínají respektovat, že nejsou v centru veškerého dění. Děti jsou v tomto období zodpovědné a je na ně spolehnoutí. Baví je skupinové hry a aktivity, kamarádství jsou pro ně velmi důležitá. Na

začátku období si děti dokážou hrát všichni se všemi bez ohledu na pohlaví, postupem vývoje se rozčleňují do různých skupin, častěji si hrají dívky s dívkami a chlapci s dalšími chlapci. Děti v tomto období rády touží po pozornosti a uznání jak ze strany učitelů, tak i rodičů (Allen, Marotz, 2002, s. 146).

### 3 Gymnastika v osnovách TV z pohledu historie

Slovo gymnastika pochází z řeckého slova „gymnasein“, což znamená cvičiti nahý. Současné pojetí gymnastiky vztahujeme především k renesanci a jejímu návratu k antické kultuře. Především tam byly kladeny společenské požadavky na celkovou zdatnost člověka, vojska a vznikaly různé gymnastické systémy – nářadový německý systém, švýcarský systém J. H. Pestalozziho, Lingův švédský systém... Kultura antického Řecka a její ideál kalokagathie byla v pozdější době vzorem dr. M. Tyrše pro vznik sokolského systému (Engelthalerová, 2017, s. 86).

*„Historické zdroje základní gymnastiky jsou spjaty s prvními pokusy využívat tělesná cvičení pro zdravotní zušlechťování těla i ducha“* (Kubička, 1993, s. 10). Podle Kubičky sahá historie této gymnastiky až ke starým východním národům jako je Čína, Indie, dále Řím, Řecko a Egypt. Gymnastika v této době byla obsahově odlišná od současného systému gymnastiky – především v uspořádání tělesných cvičení (1993, s. 10).

#### 3.1 Starověk

##### 3.1.1 Základy gymnastiky v Číně, Indii a Egyptě

Nejstarší tělovýchovnou soustavu má starověká Čína. Kössl a kolektiv, Novotný ve svých knihách uvádí císaře Chuang-ti, který kolem roku 2700 př. n. l. vytvořil systém léčebné a zdravotní gymnastiky. Pravidelná prostná cvičení (stoje, úklony, pohyby paží a nohou, sedy a lehy) spojená s dechovými cvičeními měly vést k tělesnému i duševnímu zdraví člověka. V Číně byl také rozšířen systém gymnastických cvičení Šenga, který byl určen především pro starší lidi, tudíž byl prováděn v sedě nebo leže. Léčebnou a výchovnou funkci měl také tanec Ra-vo, který napodoboval pohyby zvířat, ptáků a bojovníků. V Indii se přibližně 2000 let př. n. l. zrodil systém jógy, který byl v roce 300 př. n. l. kodifikován v zachovalém díle Jógasutra. V Egyptě byla tělesná výchova také důležitou složkou výchovy. Vedle plavání, šplhu, šermu, zápasu a pohybových her měly důležité místo ve výchově a životě i tanec a akrobatická cvičení s gymnastikou (Kössl, 2004, s. 9-12; Novotný, 2006, s. 8-10).

### 3.1.2 Gymnastika v antickém Řecku a Římě

V Řecku vznikly dva základní výchovné systémy (spartský a athénský). Oba systémy se snažili o tělesný rozvoj, ovšem každý měl jinou volbu cílů a metod k dosažení tohoto rozvoje. Podle Rychteckého a Fialové byl spartský systém zaměřen na výchovu vojáka prostřednictvím vojenského výcviku, otužování, hudby a tance, což mělo vést k psychické připravenosti mládeže na válku a podpoření bojového ducha (Rychtecký, Fialová, 2002, s. 8).

Na rozdíl od spartánského byl athénský systém zaměřen na výchovu občana a lze ho charakterizovat jako „*uplatnění řeckého ideálu všestranné a harmonické výchovy slučující fyzickou zdatnost s rozumovou a mravní vyspělostí, tj. kalokagathii*“ (Kössl, Štumbauer, Waic, 2004, s. 14). Uvádí, že výchova v tomto systému se skládala ze tří složek – gymnastiky (tj. tělesných cvičení, branné výchovy a hry), gramatiky a hudby (2004, s. 14).

V antickém Řecku se také začaly konat první olympijské hry pořádané každé čtyři roky v Olympii na poloostrově Peloponésos. Hry byly nejprve spojeny s náboženskými obřady, postupně ale obřady ustupovaly a byly nahrazeny sportovními soutěžemi, na kterých si řecká mládež měřila svou fyzickou zdatnost a vyspělost (Novotný, 2006, s. 15).

Podle Kössla, Štumbauera a Waice se římsí občané mimo gladiátorské hry a veřejné hry – ludi – zaměřovali také na hygienu a pasivní formy péče o tělo. Ve starověkém Římě byly budovány veřejné lázně -tzv. termy, které byly vybaveny knihovnami, sály pro míčové hry, gymnastickými sály apod.. Mezi nejznámější lázně patřily Diokleciánovy, Trajánovy a Caracalovy lázně. Vliv na tento rozvoj lázní a péče o tělo měla řecká věda lékařství, jejímž hlavním představitelem byl lékař Galenos z Pergamu, který v Římě položil základy léčebné gymnastiky (2004, s. 27).

## 3.2 Středověk

Tělesná výchova směřovala především k rozvoji rytířské výchovy. Horák a Krčma uvádí, že gymnastika byla v tomto období dána do klatby jako výraz pohanských a nezřízených vášní (1939, s. 11).

### **3.2.1 Gymnastika v období humanismu**

V období humanismu rostl zájem o léčebnou gymnastiku. Na rozvoji tělesné výchovy a gymnastiky měl velký podíl italský lékař Hieronymus Mercurialis (1530-1606), který vydal v roce 1573 dílo O umění gymnastickém knihy šestery. Dílo bylo zaměřeno na pojetí tělesných cvičení i na samotnou gymnastiku, druhy cvičení a jejich účinky na člověka. Mercurialis kladl důraz na rozvoj harmonické výchovy a gymnastika podle něho měla velký léčebný význam – měla čelit nemocem, chránit zdraví a působit při rekonvalescenci. Ve Francii patřili mezi nejznámější humanisty zaměřující se na tělesnou, mravní a estetickou výchovu a význam tělesných cvičení ve výchově člověka Francois Rabelais (1483-1553) a Michel de Montaigne (1535-1592). Anglický humanista Thomas More (1478-1535) vydal dílo Utopie, ve kterém požadoval zařadit tělesnou výchovu po vzoru Athén do výchovy mládeže a prostřednictvím gymnastiky a vojenských cvičení vychovat zdravé, silné a krásné lidi. Důležitým španělským humanistou byl Lodovico Vives (1492-1540). Působil ve Francii a Nizozemí a mezi jeho nejdůležitější činy patří zařazení tělesné výchovy mezi vyučovací předměty (Kössl, Štumbauer, Waic, 2004, s. 36-37).

Nejvýznamnějším pozdním humanistou byl Jan Ámos Komenský (1592-1670), který se věnoval pojetí tělesné výchovy téměř v každém svém díle. Tělesná výchova měla podle něj být přirozenou součástí výchovy. Ve svých dílech „Didaktika velká, Orbis Pictus, Plán školy pansofické a Zákony školy dobře spořádané“ upozorňoval na důležitost her, které měly být základem tělesné výchovy u dětí (Novotný, 2006, s. 24).

## **3.3 Novověk**

### **3.3.1 Rozvoj gymnastických systémů v 18. století**

Kubička uvádí, že za „otce švédské gymnastiky“ a zakladatele zdravotní gymnastiky je považován P. H. Ling (1776-1839), který kladl důraz na anatomicky-fyziologický význam cvičení. Ve švédské gymnastice bylo nahlíženo především na účelnost každého cviku. Jeho syn, J. H. Ling, poté rozpracoval metodické pokyny pro školní praxi podle věkových stupňů a pohlaví. Oba vycházeli především ze znalosti díla J. J. Pestalozziho (1746-1827) a z díla J. Guts-Muthse (1759-1839), který byl nazýván „praotcem německého tělocviku“ (Kubička,



1993, s. 10). J. Guts-Muths ve svých dílech promýšlel vztahy mezi teorií a praxí tělesné výchovy. Počátkem 90. let 18. století vytvořil J. Guts-Muths systém gymnastického výcviku mládeže propojeného i se základními rytířskými dovednostmi, který rozpracoval v díle „Tělocvik pro mládež“. Guts-Muthsovo dělení gymnastiky můžeme chápat jako návrh prvních osnov školní tělesné výchovy (Rychtecký, Fialová, 2002, s. 11).

Bylo i několik kritiků švédského systému gymnastiky. Mezi ruského kritika patřil např. lékař a pedagog P. F. Lesgaft (1837-1909), který si vytvořil vlastní soustavu gymnastického systému. Ve Francii to byl fyziolog G. Demény (1850-1914). Ten nesouhlasil s analytickým a statickým rázem gymnastiky. Ve svých osnovách gymnastiky totiž kladl důraz na sílu, ohebnost, eleganci a krásu. Šlo mu především o harmonické pohyby těla, plynule prováděné, nepřetržitě a rytmicky, čímž stoupala jejich fyziologická hodnota (Kubička, 1993, s. 10).

### **3.3.2 Rozvoj gymnastiky v 19. století**

Od začátku 19. století se dá mluvit o sportovní gymnastice jako takové. Rozvíjela se hlavně v Německu a Francii. Z obsahu nářad'ového tělocviku se vytvářela soutěžní forma gymnastiky. Hlavními představiteli této doby v oblasti tělocviku byli F. Amoros y Odeano, H. A. Triat, F. L. Jahn a E. Eiselen. (Kubička, 1993, s. 16)

F. L. Jahn (1778-1852) a E. W. B. Eiselen (1792-1846) spolupracovali na vytvoření německého tělovýchovného systému. Systém měl za cíl rozvoj vlastenecké výchovy, která směřovala ke sjednocení a obraně německého národa. Významnou roli v tomto systému hrálo i nářadí a náčiní, které bylo využíváno při provádění některých cviků ze systému (např. hrazda, bradla, kruhy a žebříky) (Kössl, Štumbauer, Waic, 2004, s. 47).

V roce 1869 vznikly nové osnovy pro tělesnou výchovu, kde se objevovala cvičení prostná, pořadová a nářad'ová. Pozdější osnovy – Spiessovy-Malouvy, které vznikly v roce 1874, obsahovaly navíc ještě cvičení rejová. Takto byla gymnastika v osnovách rozdělena až do roku 1911, kdy vznikly nové osnovy školní tělesné výchovy (Engelthalerová, 2017, s. 86).

#### **3.3.2.1 Vznik Tyršova sokolského systému a jeho vývoj**

*„V 2. polovině 19. století (v roce 1862) vznikl z národních potřeb u nás Tyršův sokolský systém, který vycházel z německé nářad'ové gymnastiky, Pestalozziho prostných cvičení,*

*a využívající i cvičení sportovního charakteru“* (Kubička, 1993, s. 10). Miroslav Tyrš v ní navazoval na již vzniklé gymnastické systémy (německý nářaďový, švýcarský, ...). Cílem systému bylo procvičování těla, zvyšování fyzické zdatnosti, branné připravenosti a posílení mravní síly českého národa. Organizace nejprve pořádala cvičení pouze pro muže, které vedl přímo dr. M. Tyrš, o rok později bylo umožněno cvičit i dívkám. Vedení dívek se v roce 1866 ujala Klemeňa Hanušová. Na popud Sofie Podlipské vznikl v roce 1869 Tělocvičný spolek paní a dívek pražských. V jiných městech se tím inspirovali a zakládali podobné spolky – např. v Plzni, Kolíně, Jindřichově Hradci, Kutné Hoře apod.. V roce 1891 tyto spolky splynuly se sokolským hnutím jako ženské odbory. Od roku 1871 pořádala organizace Sokol závodnická cvičení s obsahem nářaďových cvičení, běhu, skoku, zápasu, šplhu, šermu a vzpírání. Tato závodnická cvičení měla za účel, aby se cvičenci naučili měřit své vlastní schopnosti a dovednosti. (Kubička, 1993, s. 16-18; Horák, Krčma, 1939, s. 50).

Grexa, Strachová a Kubička uvádí, že po založení župní organizace Sokola v roce 1885 a zřízení „České obce sokolské“ v roce 1889 byly organizovány soutěže pro celky jednot a družstev složených podle regionů. I. sokolský slet se konal v červnu 1882 na Střeleckém ostrově v Praze, kde pod vedením M. Tyrše cvičilo přes 700 mužů. Původně byl nazýván jako Jubilejní slavnost, protože byla pořádána na 20. výročí založení Sokola. II. sokolský slet se pořádal roku 1891 v Královské oboře v Praze, na kterém proběhly ústřední závody v nižším a vyšším oddíle. Těmto závodům předcházely závody v okrscích a župách. Důležitým mezníkem v soutěžích byl rok 1889, kdy se reprezentanti České obce sokolské zúčastnili mezinárodní soutěže Unie Francouzských gymnastů v Paříži, kde naši reprezentanti vyhráli v kategorii cizinců, a zároveň zjistili novinky v koncepci sestav obsahující rovnoměrné zastoupení švihových, statických i silových dovedností nejvyšší obtížnosti. Tyto sestavy byly z hlediska charakteru a obsahu označovány jako „románské“ (2011, s. 143-146; 1993, s. 16-18).

### **3.3.2.2 Gymnastické mezinárodní organizace v 19.-20. století**

S myšlenkou založit organizaci, která by se zabývala gymnastickou činností v Evropě, přišel Belgičan Nikolase J. Cupruse, který se zástupci z dalších zemí (Francie, Holandska a Belgie) založil roku 1881 organizaci FEG (Fédération Européenne de Gymnastique) neboli Federaci evropských tělocvičných spolků. Ta se zaměřuje na podporu sportovní, moderní i všeobecné gymnastiky. Češi se do této organizace přidali jako členové v roce 1897, kdy Česká

obec sokolská navštívila tuto organizaci se sídlem v Bruselu. V roce 1922 se tato organizace přejmenovala na FIG (Federation Internationale Gymnastique), protože přijmula mezi své členy i USA, které nepatří do států Evropy, a proto se stala mezinárodní organizací. Skrze modernizaci didaktiky a organizaci gymnastiky vzniklo ve 20. století spousta dalších mezinárodních organizací – např. organizace – FIEP (Fédération Internationale Education Physique). Vznikla v roce 1923 a byla založena z důvodu šíření švédského systému tělocviku. K šíření ženského tělocviku napomáhala mezinárodní organizace pro tělesnou výchovu žen a dívek „IAPESGW“. Československo se zúčastňovalo také gymnastických přehlídek jednotlivých gymnastických škol a směrů – tzv. Gymnaestrád (Kubička, 1993, s. 17)

### 3.3.3 Rozvoj gymnastiky ve 20. století

*„Začátkem 20. století vznikla pod vlivem rozvoje vědy a techniky řada tělovýchovných systémů a metod obohacených o poznatky lékařských věd, psychologie i ze zkušenosti z rozvoje sportů“* (Kubička, 1993, s. 10). Mezi reformátory švédské gymnastiky patřili např. Elli Bjorgstenová, která založila ženskou severskou gymnastiku založenou na rytmu a hudbě, Elin Falková, která reformovala gymnastiku dětí a mládeže, a muž J. G. Thulin (1875-1962), který také přispěl do pojetí švédské gymnastiky. V Dánsku patřil mezi reformátory např. K. A. Knudsen, který se zaměřoval na správné držení těla, J. P. Lindhart a N. Bukh, kteří dbali na všestrannost, dynamičnost cvičení a rozvoj pohybových schopností. Známostí v oblasti gymnastiky se zdravotním zaměřením byla také americká lékařka holandského původu Bess Mensendiecková (1869-1958). Ta založila první gymnastický systém pro ženy. *„Cvičení podle B. Mensendieckové je uvědomělá, koncentrovaná činnost, přispívající k sebeovládání. Zdůrazňovala souvislost vědomého svalového uvolnění se správným dýcháním“* (Kubička, 1993, s. 11). Tato cvičení měla být prováděna při každodenních činnostech. Gymnastika pro ženy vyšla z myšlenek F. Delsartra, který založil tzv. „estetický tělocvik“ a G. Stebbinsově – zakladatelce „harmonické gymnastiky“. V oblasti gymnastiky uspěly také Hebertovy přirozené metody a systémy rytmické gymnastiky, tance a baletu. Ty se opíraly o dílo G. Deményho a upřednostňovaly přirozená cvičení a usilovaly o návyk správné životosprávy. V rámci této metody se zavedly osobní karty lidí a vstupní i průběžné lékařské kontroly a sledovala se účinnost tělovýchovného procesu. Pojetí gymnastiky ovlivňovaly i další metody rytmicko-tanečních směrů. Šlo především o Dalerozovu rytmickou gymnastiku (zaměřenou na hudbu a pohyb), Bodeovu výrazovou gymnastiku (zaměřenou na švih a vlny)

a taneční gymnastiku R. Labana (zaměřenou na prostor a vnitřní rytmus) (Kubička, 1993, s. 10-11).

Podle Kubičky byly osnovy tělesné výchovy ve 20. století po vzniku samostatného Československa výrazně ovlivněny sokolským hnutím, ale dělení zůstávalo téměř stejné. Osnovy zahrnovaly cvičení prostná, pořadová a nářadová. Tělocvik pro ženy rozpracovala do osnov Klemeňa Hanušová (1845-1918), která se inspirovala severskou gymnastikou a obohatila prostná cvičení o využití švédského náčiní a nářadí (1993, s. 11).

V souladu s požadavky FEG (Evropské gymnastické federace) se v roce 1907 konal závod o přebor, který se skládal ze 17 disciplín zaměřených na gymnastiku, atletiku a kondiční cvičení. Charakter soutěží a závodů se až do 1. světové války nikterak neměnil. Do 1. světové války taktéž nebyly pro ženy pořádány žádné ústřední soutěže. Do té doby ženy soutěžily ve stejných disciplínách jako měli muži (tzn. cvičení na koni našíř, kruzích, bradlech...). První ženské gymnastické soutěže probíhaly pouze v jednotách od roku 1907. Ženy na nich soutěžily s kužely, na nářadí nebo ve skoku. Ženské ústřední závody v nižším oddíle se konaly poprvé v roce 1920, přebor až v roce 1928. V tuto dobu se měnil postupně i obsah soutěží. Začalo se závodit na kladině, nízkých bradlech, v přeskoku, v plavání apod.. Od roku 1931 se v jednotách pořádaly zkoušky zdatnosti ve cvičení na nářadí a v atletice, které poté rozdělovaly cvičenky do pěti skupin pro výcvik i následující soutěže. Ženy se olympijských her a mistrovství světa mohly účastnit až od roku 1934. Do roku 1949 ženy závodily pouze v atletických disciplínách, po roce 1950 pouze ve sportovní gymnastice. Mezi jednotlivé sportovkyně, kterým se podařilo zvítězit na mistrovství světa, patřila např. Vlasta Děkanová, Věra Čáslavská, Eva Bosáková a Věra Černá (Kubička, 1993, s. 18-19; Grexa, Strachová, 2011, s. 196-199).

### **3.3.3.1 Gymnastika po 2. světové válce**

Po 2. světové válce se v osnovách objevuje nový termín „základní gymnastika“. Kubička uvádí zásluhu o pokrok a vývoj základní gymnastiky především J. Klenku, A. Otčenáška, M. Kavalíra a J. Prokšovou-Evaldovou. Základní gymnastiku rozpracoval u nás především Jiří Wála (1897-1960) a Ladislav Serbus. Po roce 1948 se stala tělesná výchova povinným předmětem na všech stupních škol. V 50. letech 20. století byla gymnastika podrobněji členěna na cvičení pořadová, průpravná, akrobatická, na nářadí, úpoly, rytmiku a lidové tance. V 60. letech patřila do základní gymnastiky cvičení pořadová, průpravná a rytmika a lidové tance. V ohledu na sportovní gymnastiku se v 60. letech stabilizuje

organizace soutěží na závody družstev i jednotlivců, finálové soutěže v daných disciplínách a jsou stanoveny také požadavky na skladbu, obsah i normy techniky. Záměr a obsah disciplín ovlivňovali v tomto období i gymnastické školy, kde se inovovaly různé gymnastické sestavy (např. se měnila délka a obtížnost sestav) (1993, s. 10-11).

Až v 70. letech 20. století nastal v oblasti gymnastiky zlom. Podle Kubičky došlo v 70. letech k masovému rozvoji gymnastiky a pohybové aktivity celkově. Na základě negativních výsledků z výzkumů zaměřených na životosprávu a pohyb člověka se rozmohla aktivní snaha o zdravý způsob života. Ta zahrnovala zařazení gymnastiky do denního režimu člověka, což mělo vést ke zlepšení fyzické i psychické kondice. U nás se velmi rychle ujímaly různé směry ze zahraničí, které byly určeny zejména pro ženy. Řadila se sem džezgymnastika, aerobic, strečink kalanetika, akvagymnastika, kondiční kulturistika a jiné (1993, s. 11).

Až osnovy z roku 1987 chápaly gymnastiku jako ucelený systém pořadových cvičení a cvičení rozvíjejících pohybové schopnosti a dovednosti v rámci sportovní a moderní gymnastiky. Po roce 1995 existovaly tři vzdělávací programy – Obecná škola, Národní škola a Základní škola (Engelthalerová, 2017, s. 87).

### **3.3.4 Ukotvení gymnastiky ve vzdělávacím programu Základní škola**

Program Základní škola byl platný od 1. září 1996. Tělesná výchova v tomto programu byla rozdělována do dvou samostatných na sebe navazujících vzdělávacích etap. První etapa byla zaměřena na 1.-2. ročník ZŠ, druhá etapa byla zaměřena na 3.-5. ročník ZŠ. Učivo bylo v tomto vzdělávacím programu rozděleno na základní (povinné) a rozšiřující (nezávazné). Rozšiřující učivo bylo vybíráno z vyšší vzdělávací etapy a bylo nabízeno žákům, kteří byli na dobré pohybové úrovni. Engelthalerová uvádí, že gymnastické činnosti se rozdělovaly do následujících oblastí:

1. Akrobacie – Akrobacie v první etapě (1.-2. ročníku) zahrnovala průpravná cvičení pro kotoul vpřed a vzad a samotné provádění těchto kotoulů. Ve druhé etapě (3.-5. ročníku) žáci prováděli tyto kotouly a jejich obměny, průpravná cvičení pro stoj na ruku a samotný nácvik stoje na ruku a další akrobatické kombinace.

2. Přeskok – V oblasti přeskoků žáci 1.-2. ročníku prováděli průpravná cvičení pro nácvik odrazu z trampolíny, skoky prosté z trampolíny, výskoky na

švédskou bednu z trampolíny apod.. Žáci 3.-5. ročníku prováděli průpravná cvičení pro nácvik gymnastického odrazu z můstku, roznožku a skrčku.

3. Hrazda – V první etapě (1.-2. ročníku) bylo náplní ručkování ve visu a propravná cvičení pro přešvihy. Druhá etapa (3.-5. ročník) se zaměřovala na nácvik přešvihů, svisu střemhlav a sešinu.

4. Kladinka – Obsahem cvičení na kladince byla v první etapě chůze s dopomocí, v další etapě chůze bez dopomoci (Engelthalerová, 2017, s. 87-88).

### **3.3.5 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání**

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) je kurikulární dokument na státní úrovni, který vymezuje závazný rámec základního vzdělávání. Je platný od 1. 9. 2005. Jelikož se neustále mění potřeby a zájmy žáků, společnosti a zkušenosti učitelů se ŠVP, je RVP v určitých časových etapách inovován. Nejnovější verze RVP ZV je z ledna 2021. Z něho si následně každá škola zpracovává vlastní školní vzdělávací program (ŠVP), který si mohou rozšířit podle svých cílů nebo zaměření školy (např. základní školy zaměřené na určitý sport apod.). RVP ZV nám stanovuje obecně závazné požadavky na vzdělávání, které jsou platné pro všechny školy tohoto stupně. Udává nám, jaké cíle musí být v jednotlivých oborech naplněny- tzn. jaké vědomosti, dovednosti a návyky si dítě z jednotlivých oborů odnese. RVP ZV se dělí na čtyři části (A-D). Nejobsáhlejší část – C – vymezuje klíčové kompetence, pojetí a cíle základního vzdělávání, vzdělávací oblasti a průřezová témata. Tento dokument schvaluje a vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcové i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty, ke kterým mají přístup pedagogičtí pracovníci i široká veřejnost (RVP ZV 2021).

#### **3.3.5.1 Charakteristika a ukotvení tělesné výchovy v RVP ZV**

Obor tělesná výchova spadá pod vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“. Žáci se v této oblasti snaží především o poznání sebe samotných jako živých bytostí a pochopení podstaty zdraví. *„Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd.“* (RVP ZV 2021, s. 97). Žáci si osvojují dovednosti a způsoby chování směřující k zachování či posílení zdraví

a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví ostatních. V této vzdělávací oblasti je kladen velký důraz na praktické dovednosti a jejich aplikaci do modelových situací i každodenního života. (RVP ZV 2021, s. 97)

### Cílové zaměření vzdělávací oblasti

*Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:*

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí*
- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví*
- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.*
- *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí*
- *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci*

Obor tělesná výchova směřuje ke dvěma hlavním poznáním – k poznání vlastních pohybových možností a zájmů a k poznání účinků určitých pohybových činností na tělesnou zdatnost člověka a jeho duševní a sociální pohodu. Cílem je tedy snaha pozitivně ovlivnit pohybovou gramotnost žáků. Při pohybovém vzdělávání přecházíme ze spontánních pohybových činností k činnostem řízeným a výběrovým. Smyslem pohybové činnosti je

žákova schopnost ohodnotit svou úroveň zdatnosti a umět zařadit do svého denního režimu takové pohybové aktivity, které rozvíjí zdatnost a výkonnost, uspokojují vlastní pohybové potřeby a zájmy, regenerují síly, kompenzují různá zatížení a podporují zdraví a ochranu života. V tělesné výchově je důležitý žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu. Při zvládnutí daných pohybových dovedností se jeho prožitek ještě více umocňuje. Tomu napomáhá motivace žáků na danou činnost a motivační hodnocení, které bere v potaz jejich aktuální zdravotní stav a úroveň osobních výkonů a jejich proces zlepšování (RVP ZV 2021, s. 97).

Předmět tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání. Pro všechny ročníky 1. stupně ZŠ je vyčleněna časová dotace 10 hodin. Ze zdravotních a hygienických důvodů nesmí časová dotace klesnout pod 2 hodiny týdně. (RVP ZV 2021, s. 147)

Očekávané výstupy jsou stejně jako u jiných předmětů rozděleny na 1. a 2. období. V 1. období RVP ZV vymezuje výstupy jako jsou zvládnutí určitých pohybových dovedností a jejich uplatnění v režimu dne, osvojení praktických dovedností v oblasti hygieny, bezpečnosti, spolupráce a sebehodnocení. V 2. období se žáci podílí na pravidelném pohybovém režimu, uplatňují kondičně zaměřené činnosti, dokážou zorganizovat nenáročnou soutěž pro ostatní žáky ve třídě, zvládnou dodržovat pravidla a fair play jednání atd. (RVP ZV 2021, s. 102-103).

Učivo tělesné výchovy je rozděleno do tří oblastí – činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Činnosti ovlivňující zdraví obsahují činnosti k rozvoji pohybových schopností, tělesné zdatnosti i relaxace. Také podporují znalosti vedoucí k jejich praktickému využití v životě žáka. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností se zaměřují na učení se základním a sportovním dovednostem. Obsah této oblasti je charakterizován velmi obecně a realizace záleží především na učiteli, podmínkách školy a zájmech dětí. Na 1. stupni ZŠ se žáci nejnárodněji učí novým pohybovým dovednostem a rozvíjí své koordinační schopnosti. V tomto období je tedy předpokladem zvládnutí koordinačně náročnějších dovedností zejména základní a rytmické gymnastiky. Tato oblast je zaměřena také na dodržování hygieny, pravidel, organizaci při pohybových činnostech a seznámení s pohyby prospěšnými jejich tělu a zdraví. (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017, s. 39-40, RVP ZV 2021, s. 102-104).



### 3.3.5.2 Gymnastika v RVP ZV

RVP ZV vymezuje akrobacii a cvičení na nářadí na 1. stupni základní školy jako „základy gymnastiky“, na 2. stupni jako „gymnastiku“. Gymnastika je v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání zařazena především do učiva **„činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností“**. Dovednosti jsou základem pohybové gramotnosti. S ohledem na gymnastiku do této skupiny patří základy gymnastiky obsahující průpravná cvičení, akrobatická cvičení, cvičení s náčiním a na nářadí (odpovídající velikostí a hmotností žákům). Patří sem také pohybové hry s využitím prvků základní gymnastiky. Žáci při pohybových hrách mohou využívat stejných gymnastických pomůcek, nářadí a náčiní jako při gymnastice. Při těchto činnostech si žáci nejen osvojují základy těchto dovedností, ale i znalosti týkající se správné techniky provedení, účinku a smyslu pohybu, pravidel při sportu atd.. Gymnastika se prolíná i do dalších částí učiva v tělesné výchově – tím jsou **„činnosti ovlivňující zdraví“ a „činnosti podporující pohybové učení“**. Gymnastika je v **„činnostech ovlivňující zdraví“** zahrnuta v přípravě organismu na zátěž (před pohybovou činností nebo uklidnění po zátěži), kdy využíváme prvků základní gymnastiky. Dále je gymnastika v tomto učivu zahrnuta v hygieně při tělesné výchově, kdy by žáci měli znát vhodné oblečení a obuv na gymnastiku a v bezpečnosti při pohybových činnostech, kdy se žáci naučí přípravu a ukládání nářadí a náčiní (kde je uloženo, jak se s ním manipuluje, jak se skládá apod.). V rámci **„činností podporující pohybové učení“** můžeme do gymnastiky zahrnout komunikaci v tělesné výchově, kdy využíváme základního tělocvičného názvosloví (sed, leh, upažit atd.) a smluvených signálů. Dále do této skupiny učiva zahrnujeme organizaci při tělesné výchově a měření a posuzování pohybových dovedností. Ve vyšších ročnících se žáci snaží posuzovat svůj i cizí gymnastický výkon – nejen to, zda cvik zvládl, ale i to, jak cvik zvládl (zda u přeskoku kozy roznožkou měl natáhnuté nohy, při přemetu stranou taktéž apod.). (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017, s. 69, 90-91).

Základní gymnastika podporuje rozvoj nejméně čtyř klíčových kompetencí. V rámci **kompetence k učení** dokáže žák při gymnastice vybrat a využít vhodné způsoby a metody výuky a řídit vlastní učení (např. si rozměřit délku rozběhu při přeskoku atd.). **Kompetence k řešení problémů** je podporovaná zejména ve vyšších ročnících, kdy je žák schopen posoudit výkon svůj i svých spolužáků, popř. dovedou zvolit způsob řešení vzniklých problémů při gymnastice (např. jeden žák se nezvládne dostat do stoje na ruku, druhý mu poradí větší odraz). Žák je schopen používat správnou terminologii v gymnastice, čímž si osvojuje **komunikativní kompetence**. Na prvním stupni základních škol by měl žák znát názvy náčiní

a nářadí (se kterým se v hodinách tělesné výchovy setkává), dále např. názvoslovnou terminologií (upažit, dřep, zanožit apod.). Gymnastika podporuje také **kompetenci sociální a personální**, kdy je žák schopen spolupracovat se svými spolužáky i pedagogy a podílí se na utváření příjemné atmosféry a na vytváření a posuzování pravidel v týmu (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017, s. 88).

Očekávané výstupy jsou v tělesné výchově stejně jako v ostatních předmětech rozděleny do 2 období. V prvním období by měl žák zvládat jednoduché pohybové činnosti, reagovat na jednoduché pokyny učitele a zvládat organizaci a bezpečnost při cvičení. V druhém období se předpokládá, že se žák zvládne naučit nové pohybové dovednosti, základní názvosloví a ohodnotit kvalitu provedení pohybu.

*Předpokládanými výstupy v oblasti základní gymnastiky RVP by měly být následující činnosti:*

- *zvládnutí základní terminologie (např. základní polohy těla, horních a dolních končetin, základní a značkové názvy gymnastických prvků),*
- *znalost optimálního držení těla,*
- *příprava organismu před a po pohybové činnosti,*
- *příprava náčiní a nářadí, manipulace s ním a úklid,*
- *uplatnění zásad bezpečnosti (vhodné oblečení a obutí na různé druhy gymnastických činností, práce ve skupině),*
- *zvládnutí průpravných gymnastických cvičení bez náčiní,*
- *využití náčiní a nářadí při stimulaci pohybových schopností,*
- *zvládnutí základní úrovně zpevnění pro nácvik gymnastických dovedností,*
- *zvládnutí dovedností z oblasti sportovní gymnastiky alespoň v minimální šíři (kotoul vpřed a vzad, stoj na ruce, chůze po kladince, skrčka nebo roznožka přes kozu),*
- *zvládnutí základních hudebně-pohybových vztahů. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017, s. 89)*

### **3.3.6 Soutěže ve sportovní gymnastice**

*„Soutěže ve sportovní gymnastice představují vyvrcholení učebně tréninkové práce za určité období, jsou přehlídkou kvality sportovní přípravy“ (Kubička, 1993, s. 40). Zdůrazňuje, že význam soutěží je především výchovný, protože závodníci a závodnice podřizují svou*

činnost danému cíli, čímž je vyhrát v závodě. Dále mají soutěže agitační a propagační význam, protože právě díky soutěžím se gymnastika dostává do většího povědomí dalších lidí, což má za důsledek získání dalších zájemců o tento sport (1993, s. 40).

Kubička rozděluje gymnastické soutěže na domácí a mezinárodní. Mezi soutěže pořádané u nás na mistrovské úrovni řadíme přebor tělovýchovné jednoty, okresu, kraje nebo mistrovství České republiky. Konají se pravidelně každý rok. Mohou se jich zúčastnit závodníci a závodnice, kteří získali výkonnostní třídu a účastnili se nižší soutěže, kde získali určitý počet bodů. Dále se v Česku mohou konat soutěže menšího významu – ne mistrovské – např. pohárové, přátelské, kontrolní, kvalifikační soutěže a memoriály. Tyto soutěže se konají jednorázově. Mezinárodní mistrovské soutěže ve sportovní gymnastice nejčastěji řídí Mezinárodní gymnastická federace (FIG) nebo Evropská gymnastická unie (UEG), která pověří jejich pořádáním příslušnou národní federaci. Mezi mezinárodní mistrovské soutěže patří především olympijské hry, mistrovství světa a mistrovství Evropy. Řadíme sem ale také i světový pohár, Evropský pohár a Evropskou ligu. Olympijské hry se konají každé čtyři roky. Ve sportovní gymnastice se soutěží na letních olympijských hrách (LOH). Poslední LOH se uskutečnily v Tokiu v roce 2021. Mistrovství světa se ve 21. století odehrává každý rok s výjimkou roků, ve kterých jsou pořádány právě olympijské hry. Poslední mistrovství světa ve sportovní gymnastice se konalo v roce 2022 v Liverpoolu. Mezinárodní ne mistrovské soutěže jsou přátelská utkání dvou a více států, závody jednotlivců nebo pohárové soutěže s mezinárodní účastí (1993, s. 41).

Pro děti mladšího školního věku jsou vhodné např. Olympiády pro děti a mládež pořádané Českou gymnastickou federací. Naposledy se tato olympiáda konala v červnu 2022 ve spolupráci s Olomouckým krajem na Andrově stadionu přímo v Olomouci. Odvětví sportovní gymnastiky se konalo ve specializované gymnastické tělocvičně Prostějově (Česká gymnastická federace [online]). Děti mladšího školního věku se mohou zúčastnit také mistrovství České republiky vymezené pravidly Teamgym Junior. „*TeamGym je moderní gymnastickou disciplínou, využívající prvků sportovní gymnastiky a akrobacie. Pohybová skladba obsahuje gymnastické (např. skoky, piruety, obraty), rovnovážné a silové prvky (např. stoje na ruku, přednosy) a akrobatické prvky (např. kotouly, přemety, salta). Kompozice trvá 2:15 – 2:45 minuty za doprovodu hudby. Pohybové skladby se účastní všichni členové týmu*“ (Česká gymnastická federace. *Česká gymnastická federace* [online]. Copyright © 2021 Česká gymnastická federace [cit. 10.04.2023]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/>)

## 4 Teorie a didaktika gymnastiky

*„Gymnastika je chápána jako tělovýchovný systém celkově ovlivňující osobnost člověka a jeho vztah k pohybu, jako specifická pohybová aktivita zaměřená na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšení jeho zdraví, na kultivaci jeho pohybového projevu“* (Vrchovecká, 2020, s. 8). Hlavním významem gymnastických cvičení je jejich využití k dosažení fyzického, psychického a sociálního rozvoje člověka.

### 4.1 Bezpečnost při gymnastice (dopomoc a záchrana)

Zařazení gymnastiky do vyučovacího procesu je velmi náročné vzhledem k povinnosti učitele poskytovat dopomoc a záchranu. Při akrobacii a cvičení na náradí musí být zajištěna především bezpečnost žáků.

Dopomoc má za cíl usnadnit žákovi nácvik pohybové dovednosti. Podle charakteru provedení rozlišujeme dva základní typy dopomoci – přímou a nepřímou. Přímá dopomoc je založena na fyzickém kontaktu s žákem. Řadí se sem podržení, postrčení, zdvihnutí, podepření a jiné. Je poskytována především při osvojování nových pohybových dovedností nebo obnově pohybového návyku. Měla by být prováděna přiměřeně, včas a neměla by být trvalá. Naopak nepřímá dopomoc je zaměřena na usnadnění osvojení pohybové dovednosti, ale bez fyzického kontaktu učitele a žáka. Patří sem úprava náradí nebo cvičebního prostoru (např. šikmá plocha při nácviku kotoulu vzad) (Miklánková, 2013, s. 22).

*„Záchrana je činnost učitele zabraňující úrazu cvičícího“* (Miklánková, 2013, s. 22). Záchranu stejně jako dopomoc rozdělujeme na přímou a nepřímou. Přímou záchranou rozumíme *„fyzický zásah učitele v případě nebezpečí pádu nebo nezdaru cvičícího žáka, který by mohl vést k úrazu“* (Miklánková, 2013, s. 22). Aby učitel poskytl správně a účinně záchranu, musí znát schopnosti a vyspělost daného žáka, cvičební prvek nebo sestavu, kterou žák hodlá předvádět, chyby signalizující nebezpečí, a především správnou techniku záchrany. Učitel musí při záchraně stát dostatečně blízko, být pohyblivý, mít stabilitu, ale zároveň nesmí žákovi překážet v jeho pohybu. Nepřímá záchrana spočívá v zajištění cvičebního místa (např. poskytnutí žíněnek, odrazové plochy apod.) (Miklánková, 2013, s. 22).

V následujících akrobatických prvcích a cvičeních na náradí se zaměříme na techniku správného provedení, metodický nácvik i již zmiňovanou dopomoc a záchranu.

## 4.2 Akrobacie

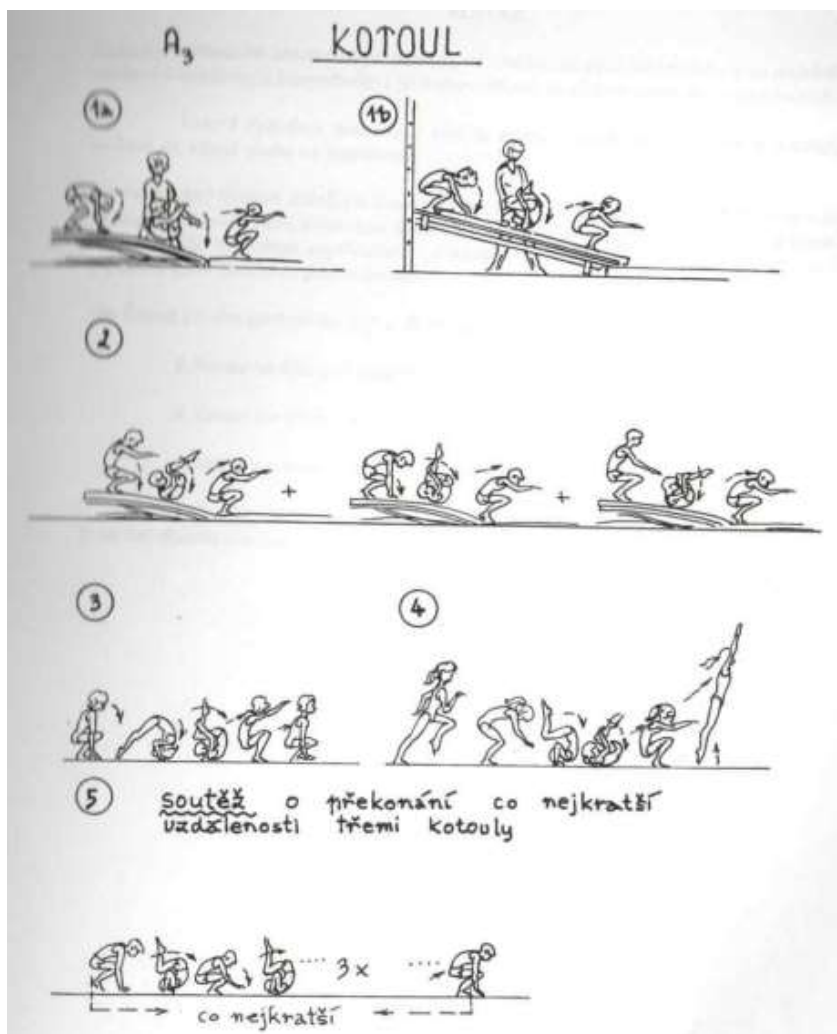
### 4.2.1 Kotoul vpřed

Kotoul je základním akrobatickým prvkem. „*Kotouly charakterizujeme jako přetáčivé pohyby kolem pohyblivé pravolevé osy, při nichž se tělo postupně dotýká jednotlivými částmi podložky*“ (Zítko, 1998, s. 23). Je založen na náhlém a co největším sbalení těla a rychlém překulení. Hlava se přitom nesmí dotknout podložky.

Metodický nácvik kotoulu spočívá v naučení a opakování kolébek a provádění cvičení na šikmé ploše. Směrem dolů se žákům kotoul provádí lépe. Po zvládnutí této části se přesouváme s žáky již na žíněnku, kde nacvičujeme kotoul ze vzporu dřepmo hlubokým ohnutým předklonem do sedu, následně ze vzporu dřepmo do vzporu dřepmo. (Zítko, 1998, str. 23; Miklánková, 2010, s. 17; Svatoň, 1997, s. 29). Na Obrázku 1 přiloženém níže můžeme názorně vidět techniku a metodiku osvojení kotoulu vpřed podle Svatoňových metodických listů z knihy *Gymnastika metodicky a hrou krok po kroku* tak, jak již bylo zmíněno výše.

Mezi obměny kotoulu vpřed patří kotoul ze stoje rozkročného, nebo z rozběhu odrazem snožmo do sedu/dřepu/dřepu a výskoku (vzpažit vzhůru nebo skoku s celým obratem). Jako další obměnu sem můžeme zařadit kotoul vpřed z váhy předklonmo, vzpažit, provést vzpor stojmo zánožný levou nebo pravou. Kotoul vpřed se může provádět i na některém tělocvičném nářadí – např. na švédské bedně nebo lavičce (Miklánková, 2010, s. 17).

Dopomoc je nezbytnou součástí každého cviku. U kotoulu vpřed se dopomoc provádí tak, že jednu ruku učitel položí za hlavu na šíji a druhou ruku na nohy, čímž urychluje přetáčení žáka, a zároveň tím pomáhá udržet předklon hlavy a sbalení těla (Svatoň, 1997, s. 29). Pokud žák provádí kotoul vpřed na některém tělocvičném nářadí, je nutné, aby učitel při dopomoci byl v dostatečné blízkosti, a aby zabránil případnému pádu žáka, jak můžeme vidět na obrázku níže v části 1a a 1b.



Obrázek 1 – Technika a metodika osvojení kotoulu vpřed (Svatoň, 1992, s. 13)

#### 4.2.2 Kotoul vzad

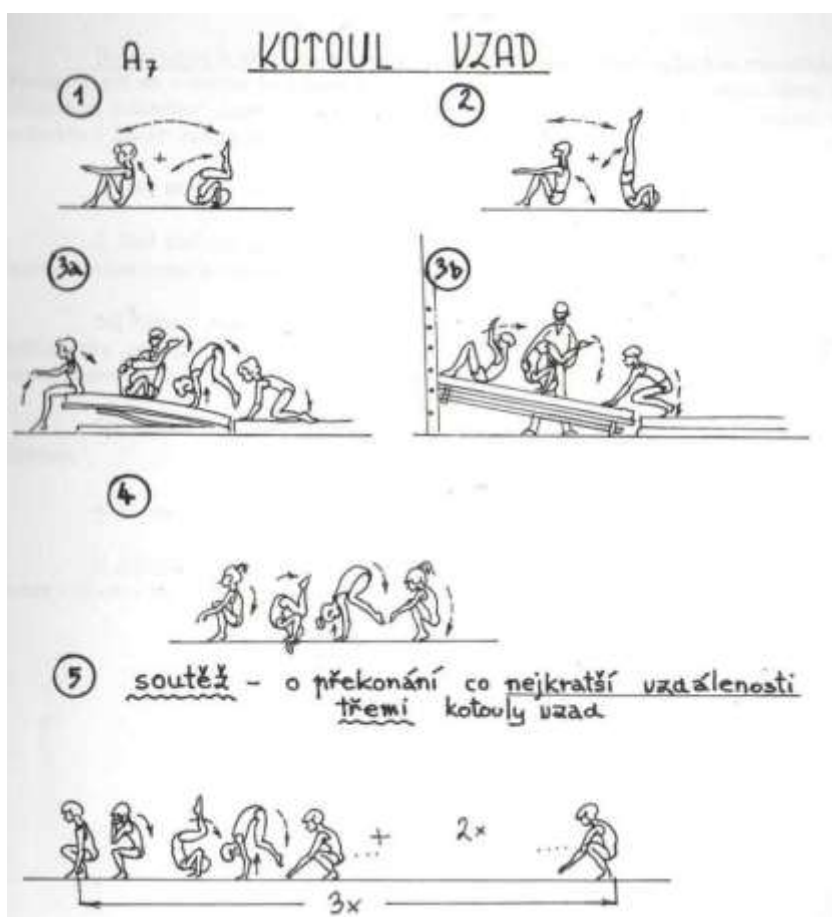
Kotoul vzad je převratový cvik, který je pro žáky obtížnější než kotoul před. Cvik spočívá v dokonalém sbalení a v nadlehčení tlakem rukou tak, aby hlava prošla bez tlaku na krční páteř.

V metodickém nácvičku se začíná opět kolébkou, při které se žáci učí dokonalé sbalení. Žáci začínají v sedu skrčmo a předpažení, při kolébce vzad pokládají ruce vedle hlavy. Dbáme na to, aby žáci udržovali správnou polohu paží – podložky se dotknou pouze dlaně, lokty směřují vpřed. Po dotyku podložky s dlaněmi je nutný aktivní odraz dlaněmi od podložky, aby se poté kolena nedotkla podložky. Ve druhé fázi při kolébce napřimují trup i nohy do stoje na lopatkách. Při třetí fázi žák provádí kotoul vzad s dopomocí na šikmé ploše (například můstku s žíněnkou)-nejprve ze sedu, poté přechází do dřepu. V závěrečné fázi dokáže žák provést

kotoul vzad ze dřepu do dřepu na rovné podložce jako je tomu na Obrázku 4 ve 4. části. Graficky zpracovaný metodický nácvik nám poskytuje Obrázek 2 na konci této podkapitoly, kde je přehledně vyobrazen nácvik kotoulu vzad krok po kroku. (Svatoň, 1997, s. 42; Miklánková, 2010, s. 18; Zítka, 1998, s. 26).

Obměnou v tomto cviku může být např. ze dřepu kotoul vzad do dřepu → výskokem do stoje, vzpažit zevnitř, kotoul vzad do váhy předklonmo, předpažit, kotoul vzad do vzporu klečmo zánožného pravou/levou nebo kotoul vzad na vyvýšené podložce – např. lavičce. Při této obměně učitel vykonává pomoc i záchranu (Miklánková, 2013, s. 46).

Při dopomoci je důležitá stabilita učitele. Dopomoc probíhá v kleku ve směru pohybu žáka. Učitel položí hlavu na týl cvičence, čímž udrží předklon hlavy. Druhou rukou uchopí holeň, čímž pomáhá v překulení těla vzad a udržení stability cvičence (Svatoň, 1997, s. 31; Miklánková, 2013, s. 42).



Obrázek 2 - Technika a metodika osvojení kotoulu vzad (Svatoň, 1992, s. 21)

### 4.2.3 Stoj na rukou

„*Stoj na rukou představuje statickou rovnovážnou polohu, jejíž obtížnost je dána malou plochou opory, značnou vzdáleností těžiště od opory a neobvyklým postavením hlavou dolů*“ (Zítko, 1998, s. 21). Tento cvik souvisí s dovedností pevného gymnastického držení těla. Základnu tohoto cviku tvoří dlaně a rozevřené prsty na nich, čímž vytvoří co největší plochu opory. Tělo je při stoji na rukou vytaženo z ramen, propnuté až do špiček nohou. Velmi důležitá je poloha paží. Ty by měly být na šířku ramen a zpevněné, nesmí být „vysunuta“ vpřed. Hlava musí být mírně zakloněná, žák sleduje místo, kam ruce pokládá. Základní polohou je stoj přednožný pravou/levou, vzpažit. Přenesením váhy a švihem dolní končetiny provedeme švihovou dolní končetinou rychlý pohyb vzhůru do stoje na rukou. Ruce se dotknou podložky až po odrazu. Na podložce nesmí být zároveň odrazová noha a ruce. V průběhu pohybu se cvičenec odrazí ze stojné dolní končetiny a přinoží ji ke švihové (Svatoň, 1997, s. 33; Miklánková, 2013, s. 49; 2010, s. 19).

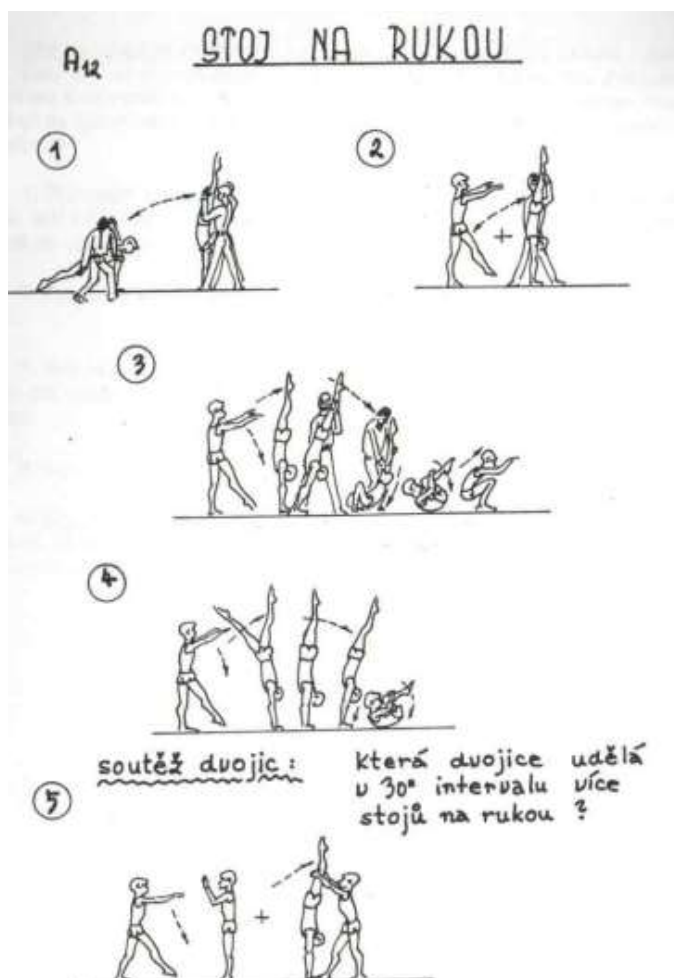
Metodický nácvik začíná ve vzporu ležmo, kdy je cvičenec přenesen do stoje na rukou úchopem za stehna nebo za stehno a úchopem pod ramenem. V další fázi pokračujeme výkrokem a švihem napjaté švihové nohy s dopomocí učitele stojícího bokem a následně i čelně. Žák pokládá ruce směrem vpřed a dostává se švihem a odrazem končetin do stoje na rukou. Při návratu do výchozí polohy spouští na zem odrazovou končetinu, a poté kopíruje tento pohyb i švihovou končetinou. Pohyb paží zpět je stejný jako při pohybu do stoje na rukou, ale opačným směrem. Vracíme se do výchozí polohy, na které by měl učitel dbát, aby se vyvaroval chybným provedením v budoucnu. V poslední fázi nácviku přecházíme ze stoje na rukou do kotoulu, jak můžeme vidět na Obrázku 4 v části 4. U tohoto kroku je velmi důležitá dopomoc! Učitel drží žáka za stehna nad koleny a nepustí žáka dříve, než žák přejde plynule do kotoulu. Po dokonalém nácviku by měl žák zvládnout stoj na rukou s přechodem do kotoulu (Miklánková, 2013, s. 49; Svatoň, 1997, s. 33; Zítko, 1998, s. 21).

Mezi obměny tohoto cviku můžeme zařadit např. stoj na rukou roznožit (čelně nebo bočně), stoj na rukou – kotoul vpřed (do sedu roznožného, vzporu dřepmo, stoje s výskokem, vzporu klečmo zánožného levou/pravou nohou).

Nejen dopomoc učitele názorně zobrazuje Obrázek 3 přiložený níže. Při dopomoci stojí učitel ve směru pohybu žáka, šikmo k němu. Učitel musí být v jeho blízkosti, aby v případě potřeby zabránil pádu na záda. Dopomoc spočívá v přidržení švihové dolní končetiny v oblasti stehna jednou rukou a druhou rukou za totéž stehno zezadu nebo zezadu lýtky pořád na stejné



končetině. Při návratu zpět do stoje je nutné zabránit rychlému dopadu budoucí stojné dolní končetiny, proto neustále držíme oběma rukama pouze švihovou nohu, čímž zpomalujeme pohyb druhé končetiny. Pokud žák provádí stoj na ruce do kotoulu vpřed, musí učitel zpomalit pohyb do kotoulu, postupně kontrolovat předklon hlavy a vyhrbení trupu, a také postupné pokrčení paží při tomto pohybu (Miklánková, 2013, s. 50, 53).



Obrázek 3 - Technika a metodika osvojení stoje na rukou (Svatoň, 1992, s. 31)

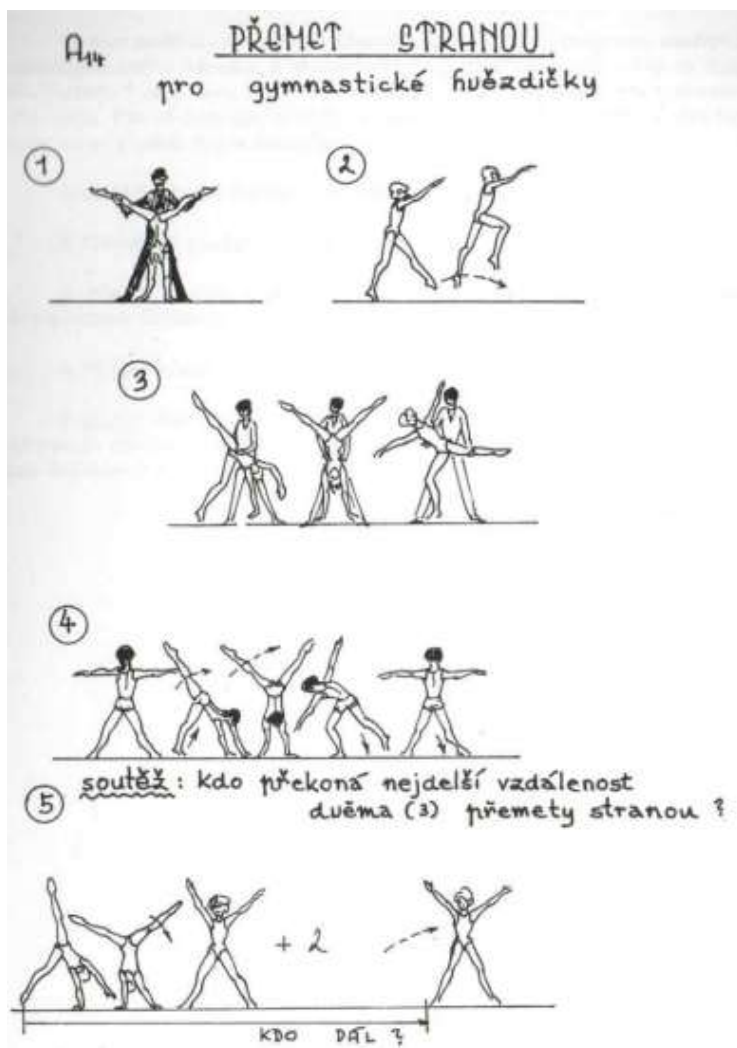
#### 4.2.4 Přemet stranou

„Přemet stranou, velmi často dětmi nazývaný „hvězda“, je jedním ze základních akrobatických prvků, dostupných každému cvičenci“ (Zítko, 1998, s. 30). Přemet stranou spočívá v postupném přenosu hybnosti z jedné nohy na druhou přes trup a postupným odrazem rukou od podložky. Tělo cvičence musí být nakloněno ve směru pohybu.

Přemet stranou vychází z úspěšného zvládnutí zpevňovacích cvičení, a zároveň dobrého osvojení stoje na rukou, proto je nutné mít před nácvikem přemetu stranou zvládnutý nácvik právě stoje na rukou. Dopomoc při přemetu stranou je důležitá ihned od první fáze. Metodická řada začíná nácvikem stoje na rukou s čelním roznožením, jak můžete vidět na Obrázku 4 pod číslem 1. V druhé fázi je nutné žáky naučit přemetový poskok, při kterém je trup nakloněn vpřed. Ve třetí fázi žák provádí přemet stranou s dopomocí tak, že začíná ve stoji přednožném (např. pravou), provede výpad vpřed levou a otočí trup vpravo. Následně odrazem ze stojné končetiny a rychlým pohybem švihové končetiny přenesse svou hmotnost na paže – nejprve na levou, poté pravou. Prochází stojem na rukou s čelním roznožením, a nakonec došlápne na podložku nejprve švihovou, poté stojnou končetinou. Ze začátku nácviku žák přemet stranou skončí ve stoji rozkročném a upažení. V poslední fázi žák zvládne provést přemet stranou bez dopomoci se závěrečnou pozicí stoj, vzpažit (Svatoň, 1997, s. 35; Mikláňková, 2013, s. 55; Zítko, 1998, s. 30).

Obměny tohoto cviku nejsou nijak zvláštní. Mikláňková uvádí, že pro upevnění správného provedení cviku můžeme zařadit cvičení ve skupinách, kdy jeden cvičenec provede přemet stranou a ostatní žáci hledají podle schematického nákresu postavení chodidel a dlaní, které při dané ukázce viděli (2013, s. 58).

Učitel, který provádí dopomoc stojí za zády žáka. Drží ho za boky v celém průběhu přemetu stranou. Podle Mikláňkové je při prvních pokusech vhodnější užít nepřímou dopomoc a záchranu – např. molitanovou žíněnku (2013, s. 56). Přímá dopomoc je vyobrazena na Obrázku 4 ve 3. části.



Obrázek 4 - Technika a metodika osvojení přemetu stranou (Svatoň, 1992, s. 35)

## 4.3 Cvičení na nářadí

### 4.3.1 Cvičení na hrazdě

Při cvičení na hrazdě je potřeba mít tzv. vidlitý hmat, to znamená, že žáci musí mít palce postaveny proti ostatním prstům. Než začneme s nácviky jednotlivých cviků na nářadí – v tomto případě na hrazdě, je nutné procvičovat především zpevnění těla. To zajistíme ručkováním na hrazdě, přitahováním zpevněného těla ve svisu ležmo ke hrazdě a různými jednoduchými sestavami na ní.

#### **4.3.1.1 Výmyk**

Výmyk začínáme ve svisu stojmo odrazem levé nebo pravé nohy. Současně by mělo proběhnout přitáhnutí ramen k hrazdě, odraz a pohyb švihové dolní končetiny. Ve druhé fázi jsou již dolní končetiny zpevněné a cvik je dokončen pomocí aktivního záklonu hlavy a trupu (Miklánková, 2013, s. 71).

Při metodickém nácviku výmyku je nutné nejdříve ověřit, jestli žák vydrží alespoň pár sekund ve shybu skrčmo. Poté probíhá nácvik švihů dolní končetinou, který musí být zkoordinovaný s odrazem ze stojné nohy. Pokud žák provádí švih správně, měl by po odraze vidět koleno švihové končetiny na úrovni hrazdy. Po procvičení švihů se přesouváme k další fázi a tou je přidání tlaku učitelových dlaní na křížovou kost žáka, čímž docílíme přitáhnutí boků k hrazdě a směřování švihové končetiny přes hrazdu šikmo vzad. Hlava a trup žáka při tom směřuje dolů. V další fázi nácviku nacvičíme samostatně pohyb hlavy a trupu. Po zvládnutí všech předchozích částí spojíme jednotlivé fáze do celku (Miklánková, 2013, s. 72).

Dopomoc při výmyku je prováděna oběma rukama. Jednou rukou drží učitel žáka nad zápěstím, druhou rukou pod bedry. Učitel provádí protisměrné páčení a tím umožní žákovi se přetočit kolem hrazdy. Žáka při dopomoci netaháme za švihovou končetinu, ale v závěru pomáháme zvednout trup tlakem do ramene směrem vzhůru. Můžeme využít i nepřímé dopomoci, čímž je zařazením vrchní části švédské bedny do odrazové části. Díky ní žák lépe provede odraz a snadněji přesune dolní končetiny nad hrazdu (Miklánková, 2013, s. 73; Svatoň, 1997, s. 67).

#### **4.3.1.2 Sešín po výmyku**

Podle Miklánkové je sešín založen na aktivním předklonu a přetočením trupu kolem hrazdy. Při něm se musí žák přitáhnout rameny k hrazdě a postupně spouštět dolní končetiny dolů na žíněnku. Konečnou pozicí je shyb stojmo (2013, s. 70).

Učitel, který provádí dopomoc a záchranu stojí na opačné straně hrazdy než žák, který provádí daný pohyb. Rukou, která je blíže k hrazdě, drží žáka nad zápěstím v průběhu celého cvičení. Druhá ruka je položena na zádech v oblasti lopatek. Tlakem dlaně do zad dopomáháme správnému předklonu trupu a jeho přitažení k hrazdě (Miklánková, 2013, s. 71).

## 4.3.2 Přeskoky

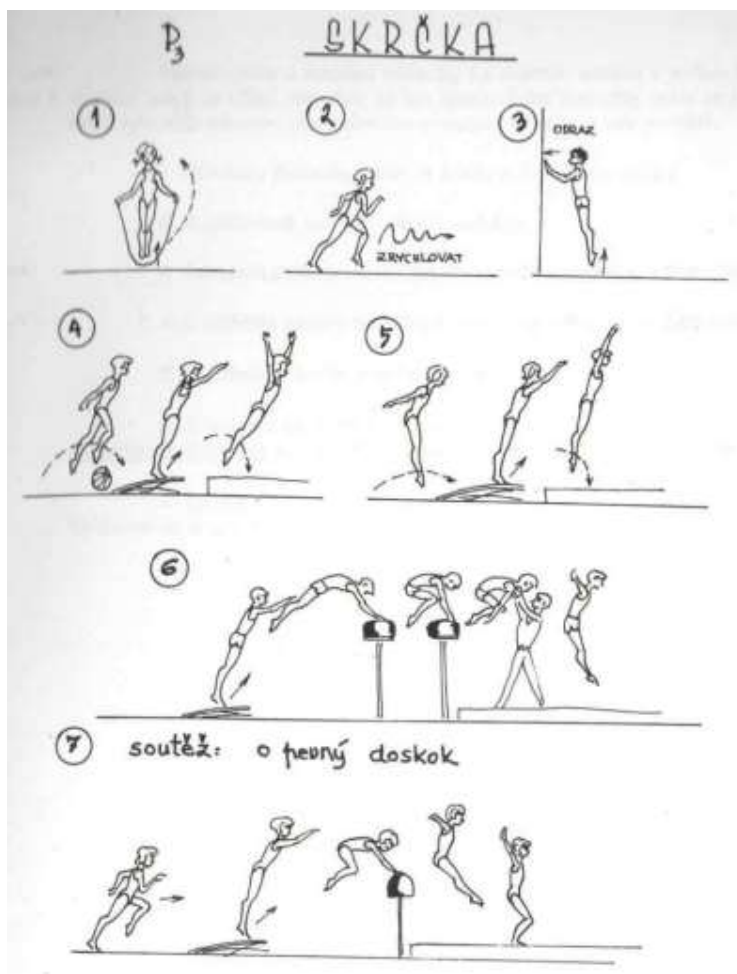
Pro veškeré přeskoky je nutné mít zvládnutá průpravná cvičení na zpevnění těla. Dalším důležitým faktorem k zvládnutí přeskoků je procvičování dynamického stupňovaného rozběhu, zařazování odrazových a doskokových cvičení (skoků snožmo). Skoky snožmo nám simulují odraz z můstku a měkký doskok (Miklánková, 2013, s. 60).

### 4.3.2.1 Skrčka přes kozu

Metodický nácvik se skládá ze šesti fází. Všechny fáze jsou vyobrazeny na Obrázku 5 pod na konci této podkapitoly. V první fázi žáci trénují přeskoky švihadla odrazem snožmo. Ve druhé fázi nacvičují rozběh (formou zrychlované rovinky). Ve třetí fázi se žák odráží snožmo náskokem na zpevněné ruce a paže a odráží se rukama od stěny. Čtvrtá fáze obsahuje již rozběh a náskok na můstek přes plný míč a odraz z můstku. Pátá fáze nácviku se skládá z nácviku náskoku na náradí do dřepu. Dále v této fázi nacvičujeme rozběh, náskok a následný odraz z můstku, což přehledně ukazuje 5. část Obrázku 5. V závěrečné fázi vedeme žáky k rozběhu, odrazu snožmo a skrčce (Svatoň, 1997, s. 59).

Podle Miklánkové můžeme po perfektním nácviku zařadit mezi obměny např. pokrčení končetin při dopadu, čímž ztlumíme doskok nebo při skoku skrčmo aktivně přitáhnout stehna směrem k břichu apod. (2010, s. 21).

Dopomoc se záchranou se při tomto cviku poskytují z opačné strany náradí, než je žák a čelně k němu. Učitel nesmí zabraňovat žákovi v pohybu a musí v případě potřeby – zejména při doskoku ustupovat směrem vzad. V průběhu letové fáze žáka jej učitel uchopí oběma rukama za paži nebo za paži a předloktí. Tím koriguje přesun těla nad náradím a případné chyby. Žáka pouští až v momentě, kdy ten doskočí na podložku (Miklánková, 2013, s. 66-67).



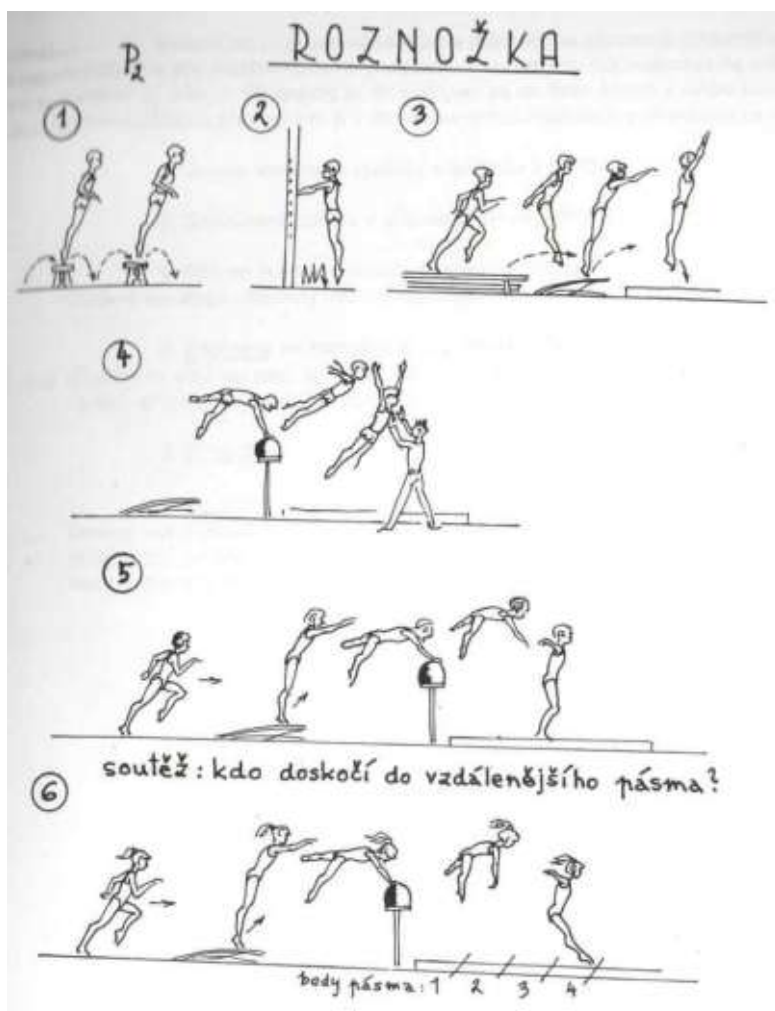
Obrázek 5 - Technika a metodika osvojení skrčky přes kozu (Svatoň, 1992, s. 49)

#### 4.3.2.2 Roznožka přes kozu

Tento cvik se skládá ze tří fází-rozběhu, letové fáze – skoku roznožného a doskoku.

Metodický nácvik začíná spojením rozběhu s odrazem z jedné nohy a doskokem snožmo. Poté je důležité nacvičit postavení rukou a trupu po odrazu z můstku. Žák opakovaně provádí odrazy snožmo na můstku s doskokem zpět na můstek. Prsty musí být u sebe a směřovat vpřed ve směru pohybu těla. Po odrazech snožmo může začít žák trénovat odrazy z můstku s čelním roznožením a doskokem zpět na můstek. Boky musí být při skoku výše než ramena, tudíž dohmat na nářadí provádí žák seshora (Miklánková, 2013, s. 62-63). Po perfektním nácviku zvládnou žáci provést roznožku přes kozu metodicky správně, začínající rozběhem, odrazem od můstku, skokem roznožným a doskokem do stoje spojného, upažit, tak, jak je to i znázorněno na Obrázku 6 pod číslem 5.

Dopomoc a záchrana žáka je při provádění celého cviku je prováděna zepředu-učitel stojí přibližně jeden metr za náradím, otočený čelem k náradí. Záchranou se myslí uchopení žáka za paže u ramen, případně ho přenést. Úchop učitele musí být pevný. Přímá záchrana je vyobrazena na Obrázku 6 pod číslem 4. Učitel před žákem, který provádí tento cvik, v případě potřeby ustupuje směrem vzad (Svatoň, 1997, s. 59).



Obrázek 6 - Technika a metodika osvojení roznožky přes kozu (Svatoň, 1992, s. 47)

## 5 Cíle a úkoly práce, výzkumné hypotézy

Hlavním cílem mé diplomové práce je zjistit úroveň pohybových dovedností v akrobacii a cvičení na náradí u žáků 5. ročníků na základních školách.

Stanovila jsem si také dva dílčí cíle. Prvním dílčím cílem je srovnat výkony žáků 5. ročníků z hlediska pohlaví. Druhým dílčím cílem je porovnat výkony žáků 5. ročníků s výsledky obdobného výzkumu realizovaného v roce 2013.

V rámci kvantitativního šetření byly stanoveny tyto výzkumné otázky k řešení a hypotézy:

1. Jaká je úroveň zvládnutí vybraných akrobatických cviků sledovaných u žáků 5. ročníku?

$H_0$  – Mezi dívkami a chlapci nebude v žádné dovednosti z oblasti akrobacie rozdíl v úspěšnosti.

$H_1$  – Dívky budou alespoň v jedné dovednosti z oblasti akrobacie na lepší úrovni než chlapci.

2. Zvládají žáci 5. ročníku lépe cvičení na náradí než akrobacii?

$H_0$  – Mezi celkovou úrovní akrobacie a celkovou úrovní cvičení na náradí nebude u žáků rozdíl.

$H_1$  – Akrobacie u žáků je na vyšší úrovni než cvičení na náradí.

V rámci řešení výzkumných otázek byly stanoveny tyto úkoly:

1. Vytvoření dotazníku
2. Vytvoření výzkumného souboru
3. Aplikace zvolených metod a technik v terénu
4. Vyhodnocení získaných dat
5. Formulace odpovědí na výzkumné otázky



## 6 Metodika

### 6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Průzkumný vzorek jsme získali náhodným výběrem respondentů. Do výzkumného souboru bylo v závěru zařazeno 6 učitelů základních škol a 104 žáků pátých ročníků. Celkem se tedy výzkumného šetření účastnilo 110 jedinců.

Všichni zúčastnění učitelé výzkumného šetření byli ženského pohlaví ve věku od 23 do 40 let. V jednom dotazníku věk učitelky nebyl uveden. Nejvíce respondentů bylo ve věku kolem 30 let, nejméně zastoupeni byli respondenti 40 let a více. Délka jejich pedagogické praxe se pohybovala od 1 roku do 21 let. V dotazníku se vyskytovalo celkem 5 možností nejvyššího dosaženého vzdělání. Co se vzdělání respondentů týká, tak z celkového počtu 6 učitelek byla pouze 1 se středoškolským vzděláním zakončeným maturitní zkouškou, 1 s vysokoškolským vzděláním 1. stupně (Bc.) a 4 učitelky s vysokoškolským vzděláním 2. stupně (Mgr.). Vysokoškolské vzdělání 3. stupně (Ph.D.) nebo jiné vzdělání neuvedla žádná z učitelek. Speciální kvalifikaci v oblasti sportu neuvedla taktéž žádná z učitelek.

Výzkum byl realizován v 5. ročnících základních škol v Olomouckém kraji (především v okrese Olomouc a Šumperk). Žáci 5. ročníků byli převážně z plně organizovaných škol vesnických, menší část žáků 5. ročníků byla ze škol plně organizovaných městských. Celkem se výzkumu zúčastnilo 104 žáků, z toho 53 dívek a 51 chlapců (Tabulka 1). Částečné nebo úplné osvobození v tělesné výchově neměl nikdo z těchto žáků. Na školách bylo v ročníku od 12 až do 22 žáků. Průměrně to tedy dělá přibližně 17 žáků na jednu třídu.

**Tabulka č. 1 - Charakteristika výzkumného souboru**

Učitelé	Počet	Věk	Vzdělání	Praxe	Počet hodnocených žáků
<b>Celkem</b>	6	31	2,5	7	104
<b>Ženy</b>	6	31	2,5	7	53
<b>Muži</b>	0	0	0	0	51

*Vysvětlivky: počet (učitelé), věk (průměrný věk), vzdělání (průměrná úroveň dosaženého vzdělání) - (1 - středoškolské, 2 - vysokoškolské bakalářské, 3 - vysokoškolské magisterské), praxe (délka pedagogické praxe), žáci (počet)*

## 6.2 Design výzkumu

V druhé polovině března 2022 proběhlo vymezení výzkumné části. Hlavním bodem bylo stanovení cíle práce a následně i výzkumné otázky a hypotézy. Na základě zvolených výzkumných otázek byl ke zjišťování informací zvolen kvantitativní výzkum.

Jako zdroj pro zjišťování informací bylo vybráno dotazníkové šetření. Dotazník je nejčastější metodou zjišťování údajů. Je vhodný především pro hromadné získávání údajů. Díky němuž byla na základě vhodně zvolených uzavřených i otevřených otázek získána od respondentů data, která po analýze a vyhodnocení naplnila stanovené výzkumné cíle práce a zodpověděla na výzkumné otázky. Ze stanovených hypotéz bylo poté možné vyvodit závěry výzkumné práce.

Celé výzkumné šetření probíhalo od května 2022 do listopadu 2022, kdy přišel poslední dotazník. Začátkem května 2022 bylo na základě náhodného výběru vybráno 12 základních škol v Olomouckém kraji (především v okrese Olomouc a Šumperk). Ředitelé škol byli telefonicky kontaktováni a po souhlasu s vyplněním dotazníku jej obdrželi prostřednictvím emailové korespondence. Ti poté rozeslali dotazníky svým zaměstnancům (učitelům tělesné výchovy v 5. ročníku), kteří dotazníky elektronicky vyplnili a poslali zpět na předem určený email. V některých případech byli kontaktováni přímo učitelé tělesných výchov. Dvě základní školy po předchozí domluvě obdrželi dotazník v papírové podobě, protože neměli možnost dotazník vyplnit elektronicky. Vyplňování dotazníků bylo anonymní a dobrovolné.

Učitelé obdrželi pokyny, podle kterých měli dané cviky z dotazníku hodnotit, v případě potřeby jim bylo vysvětleno provedení akrobatického cviku/cviku na náradí s dopomocí a záchranou. Učitelé tedy byli dostatečně obeznámeni s hodnocením cviků a jejich zapsáním do dotazníků. V případě potřeby konzultace byl v dotazníku i email, na který mohli své dotazy později směřovat.

Doba vyplňování dotazníků byla velmi různorodá. V některých případech byly vyplněné dotazníky vráceny přibližně do týdne, v dalších případech se čekalo na dotazník i několik měsíců. Z celkového počtu rozeslání dotazníků na 12 škol Olomouckého kraje se vrátilo 6 dotazníků, což znamená 50% úspěšnost.

### 6.3 Užité statistické metody a techniky

Ke zjištění úrovně pohybových dovedností v oblasti akrobacie a cvičení na náradí byl zvolen kvantitativní výzkum. Šetření probíhalo formou již zmiňovaného dotazníku. Data dotazníkového průzkumu byla zpracována statistickou metodou prostřednictvím dokumentu Microsoft Office Excel. Výsledky byly zpracovány procentuálně a graficky. Pro větší přehlednost byly vytvořeny sloupcové grafy znázorňující jednotlivé akrobatické cviky a cviky na náradí. Vyhodnocení dat bylo rozděleno do 2 hlavních oblastí – tj. vyhodnocení akrobacie a vyhodnocení cvičení na náradí. Každá oblast se dále rozdělovala na vyhodnocení jednotlivých prvků a grafy s výsledky ke každému prvku. Na konci každé oblasti byl vytvořen souhrnný graf shromažďující celkové výsledky akrobacie nebo cvičení na náradí.

Dotazník rozeslaný na základní školy obsahoval tyto náležitosti:

Úvod obsahující dopis pro ředitele/ředitelku školy, ve kterém byly sepsány informace o mé osobě, studovaném oboru, ročníku a škole. Dále zde bylo zmíněno téma diplomové práce, cíl dotazníku, pro koho byl určen apod. Nezbytnou součástí bylo i zajištění anonymity a poděkování za čas a ochotu při vyplňování.

Celkově dotazník zahrnoval 13 otázek. Byl rozdělen na 2 hlavní části. Obě části dotazníku vyplňoval daný učitel tělesné výchovy v 5. ročníku. Část A obsahovala 5 otázek a zaměřovala se na učitele, pro kterého byl dotazník určen.

- otázka č. 1 se týkala pohlaví
- otázka č. 2 se týkala věku
- otázka č. 3 zjišťovala nejvyšší dosažené vzdělání
- otázka č. 4 se zaměřovala na délku pedagogické praxe
- otázka č. 5 byla určena pro definování případné speciální kvalifikace učitele

Část B se zaměřovala na zjišťování základních informací o žácích. Otázky byly očíslovány 1-13.

- otázka č. 1 zjišťovala celkový počet žáků
- otázka č. 2 určovala počet dívek
- otázka č. 3 určovala počet chlapců
- otázka č. 4 zjišťovala počet žáků s částečným osvobozením

- otázka č. 5 zjišťovala počet žáků s úplným osvobozením
- otázky č. 6-13 se zaměřovaly na jednotlivé prvky, které by měli žáci 5. ročníku zvládat:

Akrobatické prvky (otázky č. 6-9):

- Kotoul vpřed
- Kotoul vzad
- Stoj na rukou
- Přemet stranou

Cvičení na náradí (otázky č. 10-13):

- Výmyk
- Sešín po výmyku
- Skrčka přes kozu
- Roznožka přes kozu

Jelikož jsou pohybové dovednosti žáků na různých úrovních, byly všechny cviky v otázkách č. 6-13 rozděleny do 3 hodnotících kategorií podle toho, jak žáci daný cvik provádí – s dopomocí a záchranou, se záchranou nebo samostatně (nepřímou záchranou). Dále byly všechny tyto otázky rozděleny podle pohlaví na zjišťování pohybové úrovně zvláště u dívek i chlapců.

Učitelům byly vysvětleny pojmy dopomoc, záchrana, jejich rozdělení na přímou a nepřímou a rozdíl mezi nimi.

### **Technická správnost jednotlivých cviků:**

Kotoul vpřed

Výchozí polohou kotoulu vpřed je vzpor dřepmo, ruce předpažit. Dohmatem před sebe se žák dotýká podložky, ruce na šíři ramen, prsty mírně od sebe a směřují vpřed. Následuje odraz nohama, paže se krčí, týl hlavy se dotýká podložky a v maximálním sbalení provádí žák přetáčivý pohyb do vzporu dřepmo.

Kotoul vzad

Kotoul vzad začíná vzporem dřepmo, ruce skrčit předpažmo povýš. Dlaně jsou těsně vedle uší a prsty míří směrem vzad. Kolébkou vzad se žák přenesse do lehu vnesmo, ruce položí na podložku a vzepřením paží se za stálého zabalení dostane opět do vzporu dřepmo.

#### Stoj na rukou

Cvik začíná ve stoji přednožném levou/pravou, vzpažit. Přenesením váhy a švihem dolní končetiny žák švihovou končetinu přenesse rychlým pohybem vzhůru do stoje na rukou. V průběhu pohybu se žák odrazí z druhé dolní končetiny a přinoží ji ke švihové. Dlaně se dotýkají podložky až po odrazu, jsou od sebe na šíři ramen, prsty rozevřené. Hlava je mírně zakloněná. Tělo je ve stoji na rukou zpevněné, vytažené z ramen, propnuté.

#### Přemet stranou

Pro správné provedení přemetu stranou je důležité zvládnutí stoje na rukou. Výchozí polohou pro stoj na rukou je stoj spojný, vzpažit. Následuje výkrok pravou, předklon trupu, jeho pootočení a zanožení švihové levé nohy. Pravou ruku žák pokládá dostatečně daleko od těla, levá ruka je položena na šíři ramen. Odrazem z pravé nohy se žák dostává do stoje na rukou s čelním roznožením. Přetáčivým pohybem dokončí cvik odrazem nejprve z pravé ruky, došlápne na levou nohu, odrazí se z levé ruky a došlápne i pravou nohou. Závěrečnou polohou je stoj rozkročný, vzpažit.

#### Výmyk

Výmyk začíná ve stoji, ruce nadhmatem drží hrazdu, palec je pod hrazdou (vidlicový úchop). Následuje výkrok švihové končetiny a odraz druhé končetiny. Těžiště těla se přiblíží k hrazdě a aktivním záklonem hlavy a prací paží a trupu se přechází do vzporu.

#### Sešín po výmyku

Výchozí polohou je vzpor. Tělo je rovné, zpevněné, hrazda v úrovni stehen. U sešinu dochází k předklonu trupu, vodorovnému postavení těla a postupné a kontrolované rotaci těla kolem hrazdy. Nohy jsou napnuté. Závěrečnou polohou je shyb stojmo.

#### Skrčka přes kozu

Skrčka přes kozu začíná odrazem od odrazového můstku, švihu paží a dohmatem na náradí. Při odrazu paží dochází zároveň k rychlému přitáhnutí stehen a kolen k hrudníku. Po odrazu se tělo napřimuje, končetiny dopínají. Po doskoku se z podřepu vracíme do stoje spojného.

## Roznožka přes kozu

Pro správné provedení roznožky přes kozu je potřeba dostatečný rozběh. Po odrazu z odrazového můstku jsou ruce v předpažení vzhůru a dochází k dohmatu. Až s odrazem paží dochází k roznožení. Tělo musí být zpevněné a neprohnuté. Cvik je zakončen doskokem do stoje spojného, vzpažit.

Úspěšnost v jednotlivých akrobatických prvcích a cvičení na náradí byla získána vypočítáním aritmetických průměrů v každé kategorii a převedení čísla na procentové vyjádření. Na konci vyhodnocení každého cviku byla sečtena úspěšnost v kategorii „s dopomocí a záchranou, se záchranou a samostatně“ zvlášť u dívek i chlapců, čímž jsme dospěli k celkové úspěšnosti v daném cviku.

Celkové vyhodnocení akrobacie a cvičení na náradí spočívalo ve vypočtení aritmetických průměrů stejných kategorií u všech cviků (např. kategorie samostatně u kotoulu vpřed, kotoulu vzad, stoje na rukou a přemetu stranou atd.) a jejímu následnému procentovému vyjádření.

Statistické vyhodnocení hypotéz probíhalo formou T-testu. Hladina významnosti byla stanovena  $p \leq 0,05$ . Na základě výsledků z analýzy dat byla potvrzena hypotéza  $H_0$  nebo  $H_1$ . Pokud výběry měly shodné střední hodnoty nebo byl rozdíl těchto středních hodnot v daném rozmezí (0,05), byla potvrzena hypotéza  $H_0$ . Pokud výběry měly rozdílné nebo větší střední hodnoty, než byla hladina významnosti, byla potvrzena hypotéza  $H_1$ .

## 7 Výsledky

### 7.1 Vyhodnocení akrobacie

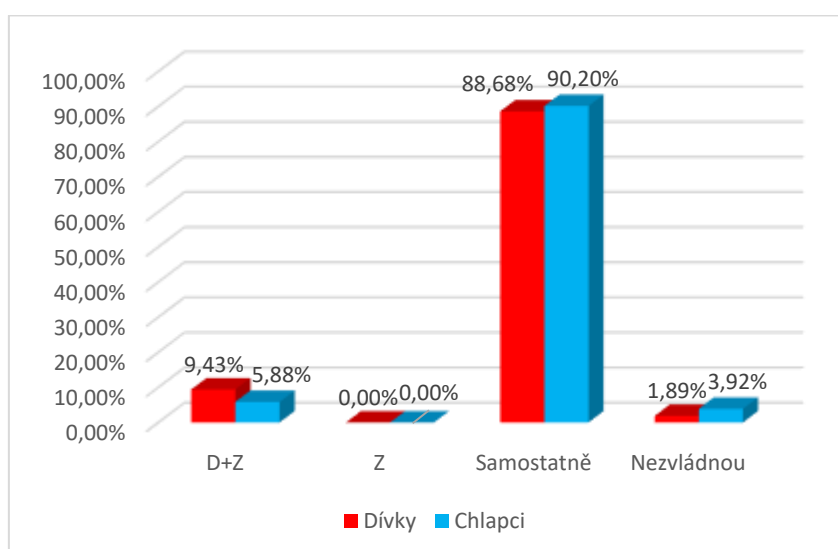
Z výzkumného šetření zaměřujícího se na zjištění úrovně osvojení akrobatických prvků vyplynulo, že akrobatický cvik kotoul vpřed provedlo metodicky správně a samostatně z celkového počtu 104 žáků průměrně 89,42 %. (Graf č. 1). Rozdíl mezi samostatným provedením kotoulu vpřed u dívek a chlapců je téměř zanedbatelný.

S dopomocí a záchranou zvládla provést tento cvik přibližně desetina dívek a dvacetina chlapců. Pouze s přímou záchranou nebyl uveden nikdo z dívek a chlapců, kdo by tímto způsobem zvládl kotoul vpřed.

Kotoul vpřed je nejjednodušším cvikem z oblasti akrobacie, který je zařazený již v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Byla tedy očekávána větší úspěšnost v provedení kotoulu vpřed především samostatně, pouze s nepřímou záchranou. I přes to z výzkumného šetření vyplynulo, že kotoul vpřed z celkového počtu 104 žáků nezvládne vůbec provést se záchranou ani dopomocí celkově 2,88 %. Chlapci byli v této kategorii zastoupeni více než dívky.

Celkově úspěšných žáků, ať už samostatně nebo s dopomocí a záchranou, bylo tedy 97,12 %. Z hlediska pohlaví byly v celkové úspěšnosti o necelá 2 % lepší dívky. Úspěšnost dívek a chlapců je tedy téměř vyrovnaná.

**Graf č. 1 Úroveň osvojení kotoulu vpřed [%] (n= 104; n<sub>A</sub>= 53; n<sub>B</sub>= 51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

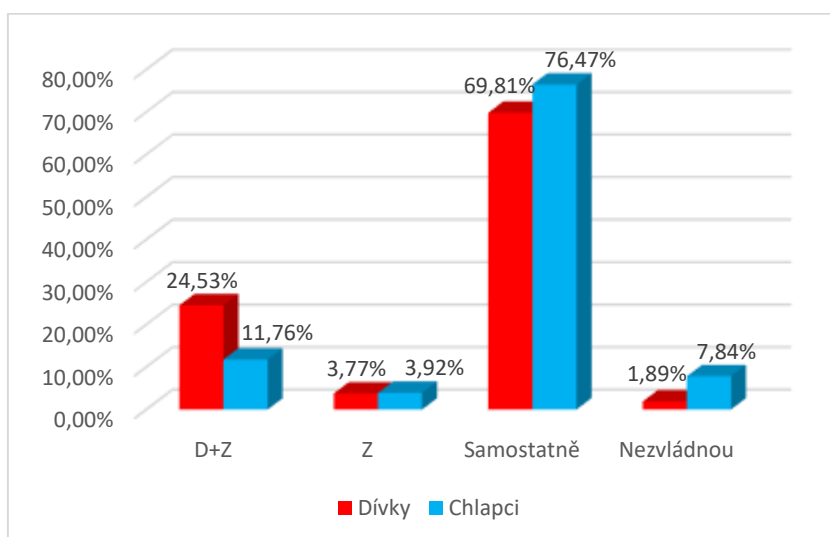
Pohybovou dovednost kotoul vzad provedlo metodicky správně a samostatně průměrně 73,08 % žáků (Graf č. 2). Při srovnání s kotoulem vpřed rozdíl v úspěšnosti činí přibližně 16 %. Samostatně zvládne kotoul vzad více chlapců než dívek.

S přímou záchranou zvládl kotoul vzad téměř vyrovnaný počet dívek i chlapců. S dopomocí a záchranou provedla cvik správně čtvrtina dívek a více než desetina chlapců. Z celkového počtu to vychází na 18,27 % žáků, což činí více než pětinu ze všech respondentů provádějící tento cvik.

Kotoul vzad celkově nezvládlo 4,8 % žáků. Tato kategorie byla zastoupena naprostým minimem dívek s převahou chlapců. V závěru tedy kotoul vzad úspěšně provedlo – s dopomocí a záchranou, pouze záchranou nebo samostatně 95,2 % žáků.

Chlapci byli v samostatném provedení kotoulu vzad sice na lepší úrovni než dívky, v celkovém srovnání si ale lépe vedly dívky. Rozdíl mezi nimi byl přibližně 6 %. Ve srovnání s kotoulem vpřed se u tohoto cviku očekávala nižší úspěšnost, protože kotoul vzad je obtížnějším akrobatickým prvkem, ale procentuálně není mezi těmito dvěma cviky v závěru velký rozdíl.

**Graf č. 2 Úroveň osvojení kotoulu vzad [%] (n= 104; n<sub>A</sub>= 53; n<sub>B</sub>= 51)**





*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

Na základě hodnocení dalšího akrobatického prvku – stoje na rukou, můžeme konstatovat, že tento cvik dokáže metodicky správně a samostatně pouze přibližně pětina dívek a necelá desetina chlapců (Graf č. 3). Z celkového počtu respondentů tato kategorie zahrnuje 14, 42 % žáků.

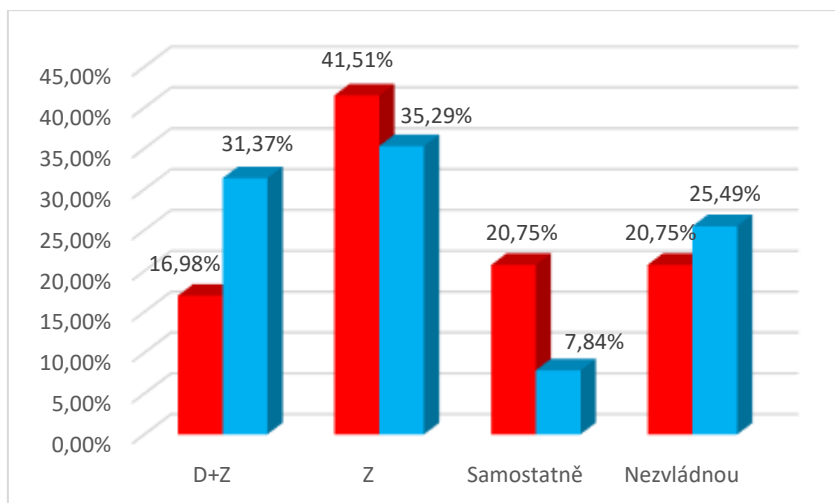
S přímou záchranou dokáže tento cvik dvakrát více dívek než v přechodí kategorii. Chlapců, kteří zvládli provést stoj na rukou s přímou záchranou bylo přibližně čtyřikrát více než těch, kteří tento cvik zvládli samostatně pouze se záchranou nepřímou. Již z těchto dvou kategorií hodnocení můžeme vyvodit, že dívky jsou na lepší úrovni provedení tohoto cviku než chlapci.

S dopomocí a záchranou provedlo z celkového počtu žáků tento cvik 24, 04 % žáků – šestina dívek a okolo třetiny chlapců.

Celková úspěšnost tohoto cviku byla 76, 92 % žáků, kteří stoj na rukou zvládli samostatně, se záchranou či záchranou a dopomocí.

Cvik – stoj na rukou – nezvládla provést a nemohla být tím pádem hodnocena téměř čtvrtina respondentů. Z hlediska pohlaví to byla pětina dívek a více než čtvrtina z celkového počtu chlapců. Důvodem byla nejspíše nedostatečná průprava pro zvládnutí tohoto cviku, která spočívala především ve zpevňovacích cvičení na pevné, gymnastické držení těla.

**Graf č. 3 Úroveň osvojení stoje na rukou [%] (n= 104; n<sub>A</sub>= 53; n<sub>B</sub>= 51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

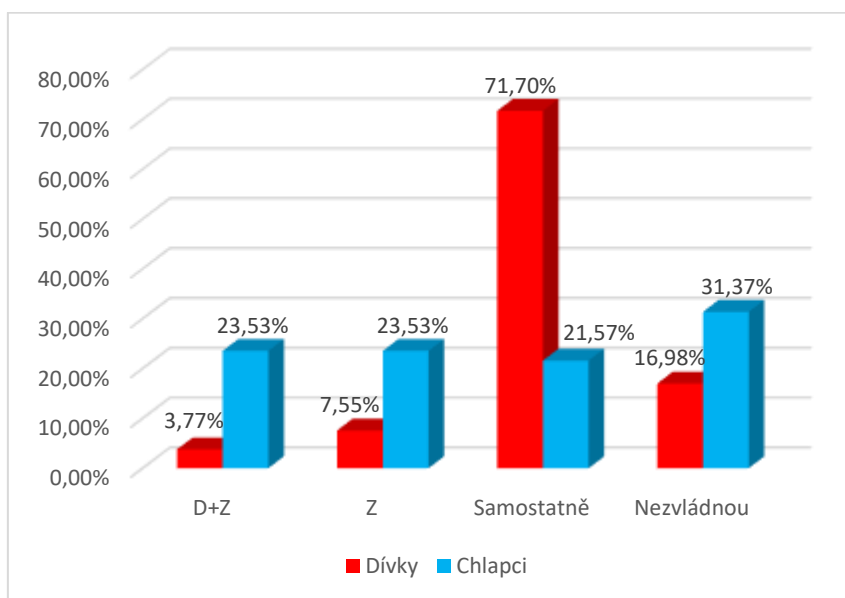
Při vyhodnocení posledního akrobatického cviku – přemetu stranou – bylo zjištěno, že dívky jsou v tomto cviku na více než třikrát lepší úrovni než chlapci. Z celkových 104 žáků, zvládá tento cvik samostatně 47, 12 %, což je téměř polovina respondentů (Graf č. 4). Přemet stranou provedly metodicky správně a samostatně téměř tři čtvrtiny dívek z jejich celkového počtu, na rozdíl od chlapců, kterých v této kategorii byla pouze přibližně pětina.

Kategorie s přímou záchranou a přímou záchranou a dopomocí byly zastoupeny stejným procentuálním počtem chlapců (necelá čtvrtina chlapeckých respondentů v každé kategorii), z čehož vyplývá, že téměř polovina chlapců zvládla přemet stranou alespoň s využitím již zmíněné dopomocí a záchrany. Jelikož většina dívek zvládla přemet stranou samostatně, nebyly následující 2 kategorie tak procentuálně zastoupeny, jak u chlapců. Se záchranou a dopomocí a záchranou zvládla přemet stranou celkově více než desetina dívek.

V celkovém součtu kategorií s dopomocí a záchranou, záchranou a samostatně zvládlo přemet stranou provést 75, 96 % žáků, což je přibližně třičtvrtě úspěšnost. Samostatně kategorie dívek činila 83, 02% úspěšnost zvládnutí, kategorie chlapců byla na 68, 63% úspěšnosti. Mezi dívkami a chlapci byl tedy 15% rozdíl v celkové úspěšnosti ve prospěch dívek.

Necelá čtvrtina žáků tento cvik nezvládla provést vůbec. Šestina dívek a přibližná třetina chlapců byla v provedení přemetu stranou neúspěšná.

**Graf č. 4 Úroveň osvojení přemetu stranou [%] (n= 104; n<sub>A</sub>= 53; n<sub>B</sub>= 51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

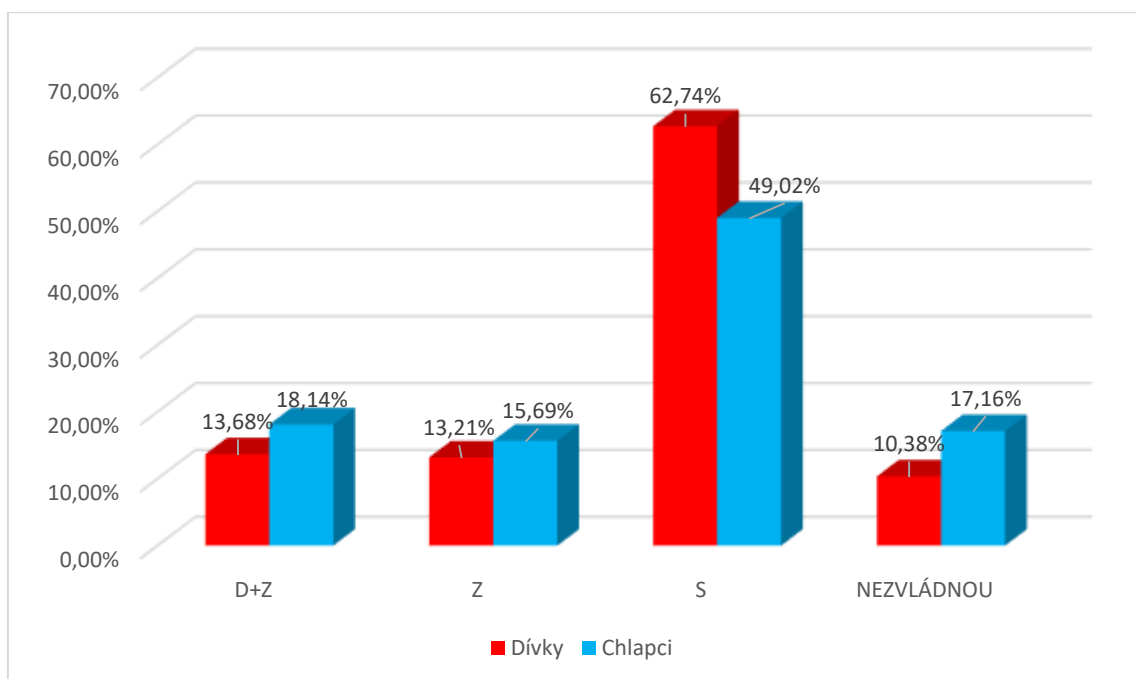
V oblasti akrobacie bylo celkově úspěšných 86, 23 % žáků, kteří zvládli vybrané akrobatické prvky metodicky správně samostatně, s přímou záchranou nebo s přímou dopomocí a záchranou (Graf č. 5). Z výsledků vyplývá, že dívky jsou na lepší úrovni osvojení vybraných akrobatických prvků, na které se výzkumné šetření zaměřovalo. Celková úspěšnost z těchto tří kategorií u dívek činila 89, 62 %, celková úspěšnost chlapců v těchto stejných kategoriích byla 82, 84 %. Rozdíl mezi celkovou úspěšností dívek a chlapců tedy činí 6, 78 %. Ze statistického vyhodnocení T-testem vyšly střední hodnoty pro dívky 0,30 a pro chlapce 0,28. Rozdíl mezi dívkami a chlapci není tedy statisticky významný, protože činil hodnotu 0,02, což je hodnota stále menší, než hladina významnosti 0,05. Na základě toho byla potvrzena hypotéza  $H_0$ .

Metodicky správně, a především samostatně zvládla vybrané akrobatické prvky celkem více než polovina dívek a necelá polovina chlapců. Hlavně v této kategorii můžeme vidět zásadní rozdíl v úrovni osvojení mezi dívkami a chlapci. Tento rozdíl činí celých 13, 72 %. Na základě tohoto výsledku můžeme konstatovat, že dívky jsou v oblasti akrobacie na lepší pohybové úrovni než chlapci, a především samostatněji při provádění většiny vybraných akrobatických prvků.

Kategorie s dopomocí a záchranou a pouze záchranou jsou zastoupeny podobným počtem žáků, rozdíly mezi úspěšností dívek a chlapců jsou téměř zanedbatelné. Celkem sedmina dívek využila při provádění akrobatických prvků přímou dopomoc i záchranu, chlapců bylo v této kategorii přibližně o 4, 5 % více – to znamená přibližně pětina chlapců využila v akrobacii dopomoc a záchranu. S přímou záchranou provedla dané akrobatické prvky celkově sedmina dívek a šestina chlapců.

Přibližně desetina z celkového počtu dívek nezvládla provést zkoumané akrobatické prvky. Chlapci byli přibližně o 7 % na horší úrovni než dívky. Přibližně šestina chlapců nezvládli provést určité akrobatické prvky. Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že celková neúspěšnost vybraných akrobatických prvků dosahuje zastoupení průměrně 13, 77 % ze všech žáků. Neúspěšnost v akrobatických prvcích byla zapříčiněna především v neprovádění některých cviků – především přemetu stranou. Učitelé nedokážou v těchto prvcích poskytovat dostatečnou dopomoc a záchranu, tudíž nezařazují tyto akrobatické prvky do náplní hodin tělesných výchov na 1. stupni základních škol.

**Graf č. 5** Procentuální úspěšnost ze všech akrobatických cviků [%] (n= 104; n<sub>A</sub>= 53; n<sub>B</sub>= 51)



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

## 7.2 Vyhodnocení cvičení na nářadí

Cvičení na hrazdě bylo zaměřeno na zjištění úrovně pohybových dovedností při výmyku a sešinu. Z výsledků v oblasti výmyku na hrazdě bylo zjištěno, že z celkového počtu 104 žáků zvládlo výmyk samostatně a metodicky správně celkově 30, 77 % žáků (Graf č. 6). Chlapci byli se svou třetinovou úspěšností o 5 % na lepší úrovni v samostatném provedení než dívky.

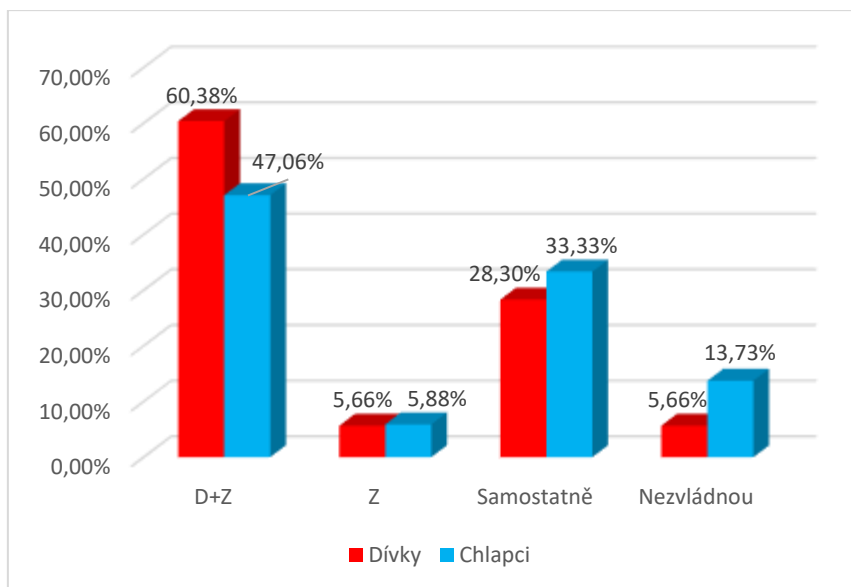
Rozdíl mezi dívkami a chlapci je v další kategorii – zvládnutí s přímou záchranou – téměř nulový. Rozdíl činí pouhého 0, 22 %.

Dopomoc a záchranu současně poskytovali učitelé při tomto cviku nejvíce. Necelé dvě třetiny dívek a polovina chlapců zvládla výmyk právě s využitím dopomoci a záchrany od učitele. V celkovém měřítku to činí 53, 85 % žáků, což je více než polovina z celkového počtu žáků.

Po celkovém vyhodnocení můžeme konstatovat, že pohybovou dovednost – výmyk na hrazdě – dokáže celkově provést 90, 38 % žáků. Z hlediska pohlaví byly v tomto cviku úspěšnější dívky se svou 94, 34% úspěšností zvládnutí. Chlapci měli v tomto cviku 86, 27% úspěšnost.

Na základě toho vyplynulo, že dvacetina dívek a sedmina chlapců výmyk na hrazdě nezvládla provést. Průměrná neúspěšnost je tedy 9, 62 % žáků.

**Graf č. 6 Úroveň osvojení výmyku [%] (n= 104; n<sub>A</sub>= 53; n<sub>B</sub>= 51)**

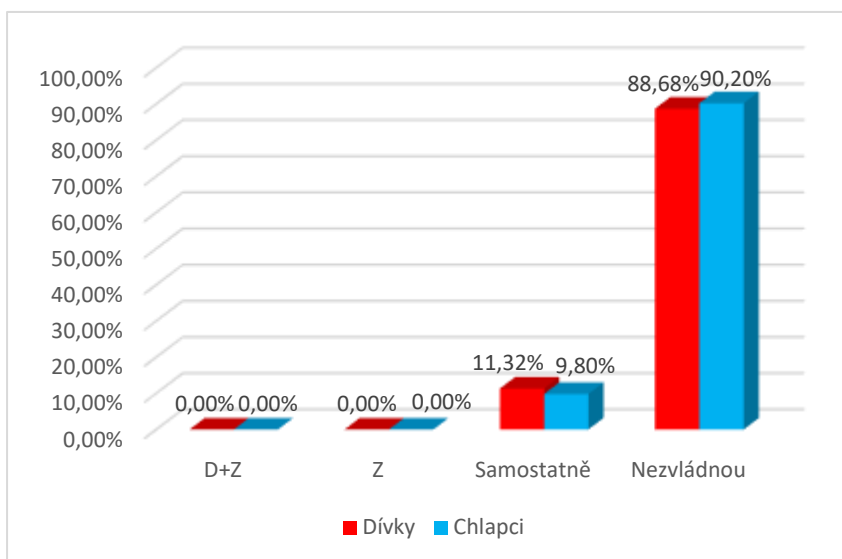


*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s pomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

Dalším hodnoceným prvkem cvičení na hrazdě je sešin po výmyku. Vzhledem k výsledkům můžeme konstatovat, že tento cvik patří k nejobtížnějším ze všech hodnocených prvků. Většina učitelů sešin po výmyku do hodin tělesné výchovy v 5. ročnících vůbec nezařadila a žáci ho v důsledku toho dosud neprováděli. Důvodem může být nedostatečná znalost tohoto cviku a strach učitelů z poskytnutí přímé dopomoci a záchrany. Bylo zjištěno, že průměrně 89,42 % žáků se doposud nikdy nesetkalo s tímto cvikem a nemohlo jej tudíž provést (Graf č. 7).

Pouze na jedné základní škole tento cvik prováděli. Do této kategorie bylo zahrnuto tedy zbylých 10,58 % žáků. Tito žáci zvládli všichni sešin po výmyku metodicky správně a samostatně pouze s nepřímou záchranou. Z hlediska pohlaví byly dívky o 1,52 % na lepší úrovni osvojení cviku než chlapci. Rozdílem je v tomto případě pouhý 1 žák, tudíž jsou výsledky téměř srovnatelné.

**Graf č. 7 Úroveň osvojení sešinu po výmyku [%] (n=104; n<sub>A</sub>=53; n<sub>B</sub>=51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s pomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

V oblasti cvičení na nářadí – v tomto případě ve cvičení na koze – byly hodnoceny 2 základní cviky, které jsou běžně zařazeny do vyučovacích jednotek tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Řadí se sem skrčka a roznožka přes kozu. Z výsledků zaměřených na zjištění pohybové úrovně v oblasti skrčky přes kozu vyplynulo, že celkově 39,42 % žáků umí tento cvik provést samostatně a metodicky správně (Graf č. 8). Chlapci jsou o 7,29 % na lepší úrovni osvojení než dívky. Jelikož samostatně tento cvik zvládlo více chlapců, následující dvě kategorie jsou více zastoupeny dívkami.

S přímou záchranou zvládly skrčku přes kozu provést dvě pětiny dívek a třetina chlapců. Celkově cvik s využitím záchrany provedlo tedy 35,58 % žáků.

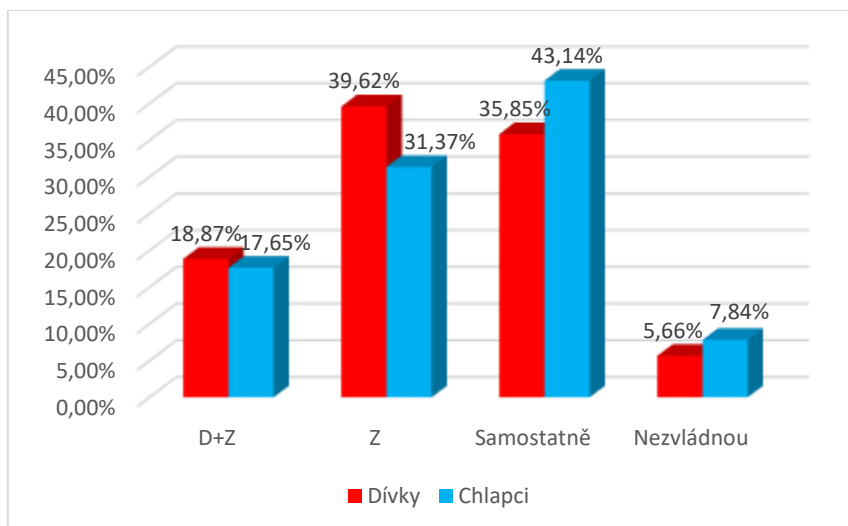
Dopomoc se záchranou využilo podobné zastoupení dívek i chlapců s přibližným rozdílem 1,22 %.

Celkový počet žáků, kteří dokážou tento cvik provést metodicky správně – ať už samostatně, záchranou nebo s pomocí a záchranou – je 93,27 %, což je velmi dobrý výsledek, když vezmeme v potaz fakt, že skrčka bývá pro žáky obtížnější než roznožka přes kozu.

Pouze 6,73 % žáků z celkového počtu nebyla do tohoto výsledku zahrnuta, protože daný cvik nezvládli. Rozdíl mezi úrovní osvojení skrčky u dívek a chlapců jsou přibližně 2 %

ve prospěch dívek, které sice při cviku využili častěji dopomoc a záchranu, ale v závěru tedy skrčku provedly metodicky správně ve větším procentuálním zastoupení než chlapci.

**Graf č. 8 Úroveň osvojení skrčky přes kozu [%] (n=104; n<sub>A</sub>=53; n<sub>B</sub>=51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezávládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

Z posledních výsledků cvičení na náradí vyplynulo, že roznožku přes kozu metodicky správně a samostatně zvládlo z celkového počtu 104 žáků 57, 69 % žáků, což je více než polovina žáků (Graf č. 9). Chlapci jsou v metodicky správném a samostatném provedení přibližně 6 % lepší než dívky.

Se záchranou provedla roznožku přes kozu více než čtvrtina dívek a přibližná pětina chlapců.

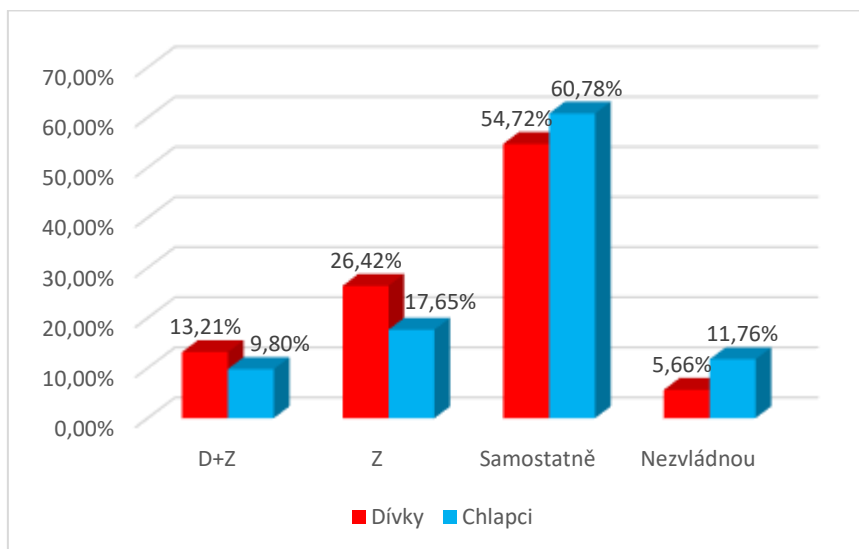
Ještě méně žáků než v předchozí kategorii, bylo i v poslední kategorii žáků, kteří roznožku provedli metodicky správně, akorát s přímou dopomocí a záchranou. Celkem 11, 54 % žáků bylo zahrnuto do této kategorie (sedmina dívek a necelá desetina chlapců).

Celková úspěšnost žáků, kteří roznožku přes kozu dokázali metodicky správně provést, činila 91, 35 %. Chlapci měli o 6, 12 % horší celkovou úspěšnost než dívky.



Z toho vyplývá, že neúspěšných bylo celkově 8, 65 % žáků. I přes to, že se za obtížnější cvik u žáků i učitelů skrze poskytování dopomoci a záchranu považuje skrčka přes kozu, můžeme na základě tohoto výzkumného šetření konstatovat, že úspěšnost žáků v roznožce přes kozu vyšla přibližně o 2 % horší než v případě skrčky.

**Graf č. 9 Úroveň osvojení roznožky přes kozu [%] (n=104; n<sub>A</sub>=53; n<sub>B</sub>=51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

V oblasti cvičení na náradí bylo z celkového počtu 104 žáků úspěšných 71, 35 % (Graf č. 10). Dívky jsou v souhrnném zhodnocení o 4, 46 % na lepší úrovni než chlapci. Všichni tito žáci zvládli všechny cviky na náradí samostatně (pouze s nepřímou záchranou), s přímou záchranou nebo s přímou dopomocí i přímou záchranou. Ve statistickém šetření T-testem vyšla střední hodnota akrobacie 0,29 a střední hodnota cvičení na náradí 0,24. Výsledek druhého T-testu zaměřeného na zjištění rozdílu mezi akrobacií a cvičením na náradí tedy vyšel  $t=0,05$ . Jelikož hladina významnosti je rovna s tímto výsledkem, je stále potvrzena hypotéza  $H_0$ .

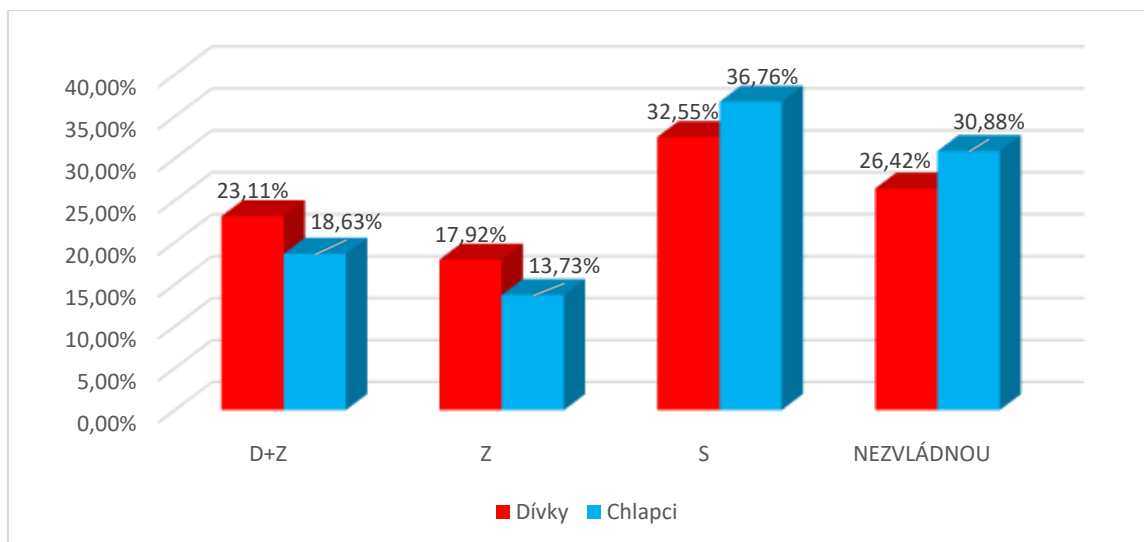
První kategorie, kdy žáci zvládli všechny cviky na náradí samostatně, pouze s nepřímou záchranou učitele, zahrnovala průměrně 34, 66 % žáků z celkového počtu 104 respondentů. V těchto výsledcích dopadli lépe chlapci. Dívky dopadly o pouhá 4 % hůře než chlapci, rozdíly

tedy nejsou nijak markantní. Můžeme ale konstatovat, že na základě výsledků z výzkumného šetření bylo zjištěno, že chlapci jsou v oblasti cvičení na nářadí samostatnější než dívky.

Se záchranou provedlo cviky na nářadí více dívek než chlapců, stejně tak je tomu i v další kategorii, kterou je zvládnutí cviků s dopomocí a záchranou. Cviky na nářadí zvládla metodicky správně provést se záchranou přibližně pětina dívek a sedmina chlapců, průměrně 15, 83 % z celkového počtu žáků. S dopomocí a záchranou byla v oblasti cvičení na nářadí úspěšná téměř čtvrtina dívek a téměř pětina chlapců.

Poslední kategorií, kterou je potřeba zmínit, je skupina žáků, která cviky na nářadí neprovedla metodicky správně nebo vůbec. Je třeba podotknout, že tato kategorie je mnohem větší, než byla v oblasti akrobacie. Můžeme tedy konstatovat, že cvičení na nářadí je pro žáky obtížnější než vybrané akrobatické prvky. Přibližně čtvrtina dívek a téměř třetina chlapců nedokázala provést metodicky správně zkoumané cviky na nářadí. Chlapci jsou oproti dívkách o 4, 46 % na horší pohybové úrovni než dívky, i přes to, že právě chlapci byli těmi, kteří zvládali cviky na nářadí samostatněji než dívky. Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že neúspěšnost dosahuje zastoupení 28, 65 % ze všech hodnocených žáků. To činí více než čtvrtinu žáků, kteří nejsou tyto cviky na nářadí provést. Oproti výsledkům akrobacie je tady neúspěšnost dvakrát vyšší, což je poměrně velký rozdíl. Hlavní vliv na tento výsledek měl především sešín po výmyku na hrazdě, protože většina ze zkoumaných žáků tento cvik v 5. ročníku neprováděla, tudíž tento cvik nemohl být hodnocen. Dalším vlivem na výsledek neúspěšnosti může být menší časová dotace na cvičení na nářadí než na akrobacii, která bývá do hodin tělesných výchov zařazována častěji.

**Graf č. 10 Procentuální úspěšnost ze všech cviků na nářadí [%] (n=104; n<sub>A</sub>=53; n<sub>B</sub>=51)**



*Vysvětlivky: n – celkový soubor respondentů; A – soubor dívek; B – soubor chlapců; D+Z – provedení s dopomocí a záchranou; Z – provedení s přímou záchranou; Samostatně – provedení s nepřímou záchranou; Nezvládnou – zastoupení žáků, kteří cvik neprovedli*

### 7.3 Srovnání získaných dat s obdobným výzkumem realizovaným v roce 2013

V roce 2013 uskutečnila studentka Univerzity Palackého Alena Vaculíková výzkumné šetření v rámci své diplomové práce zabývající se akrobacií a cvičením na nářadí. Zaměřovala se na zjištění a posouzení aktuálního stavu v oblasti výuky gymnastiky na 1. stupni ZŠ. Výsledky poté porovnávala vzhledem k pohlaví, věku učitele a délky pedagogické praxe učitele. Do výzkumu bylo zapojeno 652 respondentů, z toho 30 učitelů, 301 chlapců a 321 dívek. Na základě zjištěných výsledků konstatovala, že úroveň pohybových dovedností žáků je na velmi nízké úrovni. Dívky i chlapci byli na téměř stejné úrovni. Dívky byly v jejich výsledcích přibližně o 9 % na lepší úrovni než chlapci (Vaculíková, 2013, s. 38).

Z výsledků v oblasti kotoulu vpřed vyplývá, že v roce 2013 zvládlo celkově provést tento cvik (samostatně, se záchranou, s dopomocí a záchranou) 98, 74 % žáků. V roce 2023 to průměrně činilo 97, 12 % žáků.

Úroveň kotoulu vzad byla na horší úrovni, než tomu bylo v předešlém prvků. V roce 2013 zvládlo kotoul vzad provést průměrně 97, 32 % žáků, v roce 2023 95, 2 % žáků.

Z výsledků zaměřených na stoj na rukou vyplynulo, že v roce 2013 provedlo metodicky správně tento cvik 82, 28 % žáků. O 10 let později stoj na rukou zvládlo 76, 92 % žáků, což je o 5, 36 % méně, než tomu bylo v roce 2013.

Na základě vyhodnocených výsledků přemetu stranou můžeme konstatovat, že v roce 2013 provedlo přemet metodicky správně 59, 56 % žáků, na rozdíl od roku 2023, kdy jej provedly metodicky správně tři čtvrtiny žáků (75, 96 %). V tomto cviku je oproti ostatním cvikům poměrně velký rozdíl, který činí rovných 16, 4 %.

V oblasti cvičení na náradí byl při výmyku zjištěn 45, 39% rozdíl v úspěšnosti ve prospěch výzkumnému šetření z roku 2023. Z výsledků totiž vyplynulo, že metodicky správně zvládlo výmyk v roce 2013 44, 99 % žáků, v roce 2023 jej zvládlo 90, 38 %. Žáci jsou v současnosti tedy dvakrát na lepší úrovni, než tomu bylo před 10 lety. Při sešinu po výmyku bylo v roce 2013 bylo úspěšných 40, 47 % žáků, v roce 2023 pouze 10, 58 % žáků. Tak velký rozdíl byl zapříčiněn neprováděním tohoto prvku téměř na všech školách, které se dotazníkového šetření účastnily.

Při zaměření na přeskoky jsme dospěli k závěru, že pohybový prvek skrčku přes kozu zvládlo v roce 2013 67, 53 % žáků a o 10 let později jej zvládlo celkově 93, 27 % žáků. Za 10 let se zvýšila úroveň provedení o 25, 74 %. Roznožku přes kozu metodicky správně zvládlo 90, 08 % žáků v roce 2013 a 91, 35 % žáků v roce 2023. Rozdíl činí pouhých 1, 27 % ve prospěch žáků v roce 2023 (Vaculíková, 2013, s. 44-52).

Když porovnáme výsledky těchto dvou výzkumů, tak dospějeme k závěru, že z hlediska úrovně osvojení pohybových dovedností jsou nyní žáci na základě zjištěných výsledků na lepší pohybové úrovni, než tomu bylo v roce 2013. V oblasti akrobacie byly výsledky z roku 2023 v kotoulu vpřed i vzad a stojí na rukou o pár procent horší než v roce 2013, ale při přemetu stranou se výsledek obrátil ve prospěch žáků nyní. Na základě výsledků z oblasti cvičení na náradí můžeme konstatovat, že nynější úroveň osvojení daných cviků je také na lepší úrovni, než tomu bylo před 10 lety. Výjimkou byl pouze sešin po výmyku, na který se většina dotazovaných škol nezaměřovala, tudíž výsledek z roku 2013 byl lepší. I přes to, že byla skrze koronavirovou krizi různá omezení v oblasti sportu a tělesné výchovy na školách, tak se úroveň pohybových dovedností evidentně nezhoršila, ba naopak, především v oblasti cvičení na náradí se úroveň osvojení velmi zvýšila. Může to být zapříčiněno i pokrokem ve vzdělání učitelů v oblasti tělesné výchovy. V obou výzkumných šetření bylo zjištěno, že dívky jsou na lepší

úrovni než chlapci. Ve výzkumu z roku 2013 byl mezi dívkami a chlapci 9% rozdíl, v roce 2023 byl zjištěn 6% rozdíl také ve prospěch dívek.

## 8 Diskuze

V oblasti akrobacie zvládli žáci z mého pohledu vybrané akrobatické prvky na dobré úrovni. U kotoulu vpřed i vzad byla úroveň osvojení daných akrobatických prvků dostatečná u více než 95 % žáků, kteří tyto cviky zvládli metodicky správně a samostatně, se záchranou nebo dopomocí a záchranou. Naprosto minimální byla neúspěšnost u nejjednoduššího akrobatického cviku – kotoulu vpřed, o něco větší poté u kotoulu vzad. Rozdíl činil necelá 2 %, což je téměř zanedbatelné. Předpokladem pro dobré zvládnutí kotoulů je zařazení průpravných cvičení na rozvoj pohyblivosti (především se zaměřením na ohnutý předklon), protažení svalů na vnitřní a zadní straně dolních končetin a různá posilovací cvičení zaměřená na zapojené svalové skupiny (např. je důležité posilovat horní končetiny, břišní svaly i dolní končetiny) (Vrchovecká, 2020, s. 45).

Na podobné úrovni osvojení byly akrobatické prvky stoj na rukou a přemet stranou. Tam klesla oproti kotoulům míra úspěšnosti především v samostatném provedení cviku. U obou těchto akrobatických cviků byla neúspěšnost mnohem větší než v předchozích dvou prvcích – u stoje na rukou i přemetu stranou byla neúspěšná přibližně čtvrtina žáků. Jelikož předpokladem pro úspěšné zvládnutí přemetu stranou je zvládnutí nácviku stoje na rukou a zařazování různých průpravných cvičení zaměřených na zpevnování těla, je tedy možné, že se učitelé v hodinách tělesné výchovy dostatečně nevěnovali těmto cvičením, které měli vliv na výsledky výzkumného šetření. Při stoji na rukou je potřeba k zachování rovnováhy zpevnit jednotlivé části těla prostřednictvím izometrické kontrakce činných svalových skupin. Ty fixují páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby (Hrabinec, 2017, s. 208). Úspěšnost u stoje na rukou činila 76, 92 %, u přemetu stranou 75, 96 % z celkového počtu 104 žáků. Jelikož oba tyto výsledky vyšly s více než 75% úspěšností, můžeme považovat zvládnutí těchto akrobatických prvků stále na dobré úrovni. Nižší výsledek v akrobatickém prvku přemet stranou může být zapříčiněný úrovní stoje na rukou. Předpokladem pro úspěšné provedení přemetu stranou je zvládnutí právě stoje na rukou, kdy žák musí umět udržet zpevněné tělo. Pokud žák nezvládá udržet pevné tělo, nemůže být ani větší úspěšnost v přemetu stranou (Křištofič, 2006, s. 50).

V oblasti akrobacie bylo celkově neúspěšných 13, 77 % žáků ze všech zkoumaných akrobatických prvků. Na základě toho můžeme konstatovat, že celkově úspěšných žáků bylo v oblasti akrobacie 86, 23 %, což považuji stále za dobrou úroveň osvojení zkoumaných akrobatických prvků.

Celková úspěšnost (samostatně, se záchranou a dopomocí a záchranou) všech akrobatických cviků u dívek činila 89, 62 %. Celková úspěšnost všech akrobatických cviků (a všech již zmíněných kategorií) u chlapců byla 82, 84 %. Rozdíl mezi celkovou úspěšností dívek a chlapců tedy činí 6, 78 %. Velké rozdíly v míře osvojení akrobatických prvků byly především ve stoji na rukou a přemetu stranou, kde byly dívky procentuálně mnohem více zastoupeny v úspěšném zvládnutí daných prvků. Z výsledků vyplývá, že dívky jsou na lepší úrovni osvojení vybraných akrobatických prvků než chlapci. Avšak na základě statistického zpracování dat je mezi dívkami a chlapci statisticky nevýznamný rozdíl. U výzkumné otázky „Jaká je úroveň zvládnutí vybraných akrobatických cviků sledovaných u žáků 5. ročníku?“ tedy potvrdila hypotéza  $H_0$  – Mezi dívkami a chlapci nebude v žádné dovednosti z oblasti akrobacie rozdíl v úspěšnosti. Každý žák má různé předpoklady pro zvládnutí daných cviků. Do těchto předpokladů můžeme zařadit biologické rozdílnosti, jako je např. výška žáka, silová vybavenost jedince – právě skrze biologické rozdílnosti nám mohli ve výzkumném šetření vyjít rozdílné hodnoty mezi úrovní dívek a chlapců. Psychické předpoklady jako je strach, křečovitost mohou také negativně ovlivnit provedení daných cviků. Cílem učitele by tedy mělo být naučit takovou techniku provedení, při kterém žák využije svých biologických předností a fyzikálních zákonitostí (Křištofič, 2006, s. 19).

V oblasti akrobacie bylo z celkového počtu 104 žáků úspěšných 86, 23 %. V oblasti cvičení na nářadí bylo z celkového počtu 104 žáků úspěšných 71, 35 %. Všichni tito žáci zvládli vybrané akrobatické prvky metodicky správně samostatně, s přímou záchranou nebo s přímou dopomocí a záchranou. Na základě výsledků obou skupin můžeme konstatovat, že rozdíl mezi akrobacii a cvičením na nářadí činí 14, 88 % žáků. Ze statických výsledků zaměřujících se na rozdíl úspěšnosti mezi akrobacii a cvičením na nářadí vyplynulo, že mezi úrovní akrobacie a cvičení na nářadí není statisticky významný rozdíl v úspěšnosti. Tudíž se u výzkumné otázky „Zvládají žáci 5. ročníku lépe cvičení na nářadí než akrobacii?“ potvrdila také hypotéza  $H_0$  – Mezi celkovou úrovní akrobacie a celkovou úrovní cvičení na nářadí nebude u žáků rozdíl.

Při porovnání výsledků s diplomovou prací z roku 2013 zaměřenou na zjištění úrovně stejných pohybových dovedností jsme dospěli k závěru, že z hlediska úrovně osvojení pohybových dovedností jsou nyní žáci na základě zjištěných výsledků na lepší pohybové úrovni, než tomu bylo v roce 2013. V oblasti akrobacie byly výsledky z roku 2023 v kotoulu vpřed i vzad a stoji na rukou o pár procent horší než v roce 2013, ale při přemetu stranou se

výsledek obrátil ve prospěch žáků nyní. Na základě výsledků z oblasti cvičení na nářadí můžeme konstatovat, že nynější úroveň osvojení daných cviků je také na lepší úrovni, než tomu bylo před 10 lety. Výjimkou byl pouze sešin po výmyku, na který se většina dotazovaných škol nezaměřovala, tudíž výsledek z roku 2013 byl lepší. I přes to, že byla skrze koronavirovou krizi různá omezení v oblasti sportu a tělesné výchovy na školách, tak se úroveň pohybových dovedností evidentně nezhoršila, ba naopak, především v oblasti cvičení na nářadí se úroveň osvojení velmi zvýšila. Může to být zapříčiněno i pokrokem ve vzdělání učitelů v oblasti tělesné výchovy. V obou výzkumných šetření bylo zjištěno, že dívky jsou na lepší úrovni než chlapci. Ve výzkumu z roku 2013 byl mezi dívkami a chlapci 9% rozdíl, v roce 2023 byl zjištěn 6% rozdíl také ve prospěch dívek.

Další – tentokrát zahraniční výzkumné šetření se zaměřovalo využitím didaktických technologií k dosažení učebních jednotek akrobatické gymnastiky na 1. stupni základní školy. Autorkami byla Larisa Potop a Bogdan Urichianu. V tomto výzkumu byly zjišťovány pohybové dovednosti na školách v Rumunsku. Výzkum trval od února do dubna roku 2016. Byl zaměřen na žáky 3. a 4. ročníků základních škol. Hodnocení zahrnovalo 4 sportovní aktivity vybrané z National Evaluation System at Physical Education and Sport → skok přes švihadlo, skok do dálky, rychlostní běh a kotoul vpřed. Metodami výzkumného šetření bylo pozorování, test a metoda programované výuky. Výzkumu se účastnilo 13 žáků 3. ročníku a 12 žáků ze 4. ročníku ZŠ. Ve výsledcích v oblasti kotoulu vpřed dospěli k závěru, že výsledek hodnocení ukazuje lepší úroveň u chlapců ve 3. třídě (9,28 bodů) a stejně u chlapců a dívek ve 4. třídě (8,75 bodů). Tyto rozdíly prokázaly efektivitu využití didaktických technologií pro realizaci učebních jednotek v tělesné výchově na 1. stupni základních škol.

Když to porovnáme s našim výzkumným šetřením, tak můžeme tvrdit, že pokud by učitelé našeho výzkumného šetření využívali v hodinách tělesných výchov různé didaktické technologie, mohla by se zvýšit úroveň osvojení alespoň některých akrobatických prvků a cviků na nářadí. Bylo by ale dobré poukazovat na možnost využití daných didaktických technologií právě v těchto hodinách, které by dokázaly efektivitu pohybových dovedností zvýšit. Skrze didaktické technologie by se mohla zvýšit úroveň osvojení např. v prvku sešin po výmyku, který dopadl ze všech hodnocených prvků nejhůře. Pro žáky by hodina tělesné výchovy s využitím některých didaktických technologií mohla být atraktivnější a mohlo by to tím pádem ovlivnit i výsledky v oblasti akrobacie a cvičení na nářadí.



## 9 Závěry

Tato diplomová práce se zaměřovala na zjištění úrovně pohybových dovedností v akrobacii a cvičení na náradí u žáků 5. ročníků na základních školách. Dílčími cíli bylo srovnat výkony žáků 5. ročníků z hlediska pohlaví a porovnat výkony žáků 5. ročníků s výsledky obdobného výzkumu realizovaného v roce 2013.

Úroveň pohybových dovedností se zjišťovala na souboru 104 žáků 5. ročníků na základních školách. Z tohoto počtu bylo 53 dívek a 51 chlapců. Výběr škol byl zcela náhodný, do výzkumného šetření se zapojilo celkově 6 základních škol Olomouckého kraje – především okresu Olomouc a Šumperk. Data byla zjišťována formou dotazníku, který vyplňovali učitelé tělesných výchov právě v 5. třídách základních škol. Na základě dotazníků byla data statisticky vyhodnocena a zpracována do grafů.

V rámci kvantitativního šetření byly stanoveny dvě výzkumné otázky k řešení a hypotézy:

1. Jaká je úroveň zvládnutí vybraných akrobatických cviků sledovaných u žáků 5. ročníku?

$H_0$  – Mezi dívkami a chlapci nebude v žádné dovednosti z oblasti akrobacie rozdíl v úspěšnosti.

$H_1$  – Dívky budou alespoň v jedné dovednosti z oblasti akrobacie na lepší úrovni než chlapci.

2. Zvládají žáci 5. ročníku lépe cvičení na náradí než akrobacii?

$H_0$  – Mezi celkovou úrovní akrobacie a celkovou úrovní cvičení na náradí nebude u žáků rozdíl.

$H_1$  – Akrobacie u žáků je na vyšší úrovni než cvičení na náradí.

Na základě výsledků můžeme konstatovat, že úroveň pohybových dovedností u žáků je na dobré úrovni. Žáci si o něco lépe vedli v akrobacii než ve cvičení na náradí, rozdíl ale není statisticky významný. V akrobacii byly celkově úspěšné více než tři čtvrtiny z celkového počtu žáků. Nejlépe si žáci vedli v akrobatickém prvku kotoulu vpřed, míra osvojení tohoto akrobatického prvku byla téměř úplná. Druhým nejlépe provedeným akrobatickým cvikem byl kotoul vzad, který byl úspěšností těsně za kotoulem vpřed. Ve zbylých akrobatických prvcích – stojí na rukou a přemetu stranou – klesla míra zvládnutí především v kategorii žáků, kteří dané cviky zvládli provést samostatně, pouze s nepřímou záchranou. Celková úspěšnost

s dopomocí a záchranou ale byla dostačující. Ve cvičení na nářadí žáci zvládli nejlépe provést skrčku přes kozu, další v pořadí úspěšnosti byla roznožka přes kozu a výmyk na hrazdě. Sešín po výmyku byl vyhodnocen jako nejobtížnější cvik, který učitelé většiny základních škol vůbec nezařazovali do prvostupňového učiva v tělesné výchově. Největší rozdíly v míře osvojení daných prvků u dívek a chlapců byly u akrobatických cviků přemet stranou a stoj na rukou.

Ze zjištěných výsledků jsme mohli vyhodnotit i již zmíněné výzkumné otázky a potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy. V první výzkumné otázce zaměřené na zjištění úrovně akrobatických cviků mezi dívkami a chlapci byla potvrzena hypotéza  $H_0$  – Mezi dívkami a chlapci nebude v žádné dovednosti z oblasti akrobacie rozdíl v úspěšnosti.

Ve druhé výzkumné otázce, která se zaměřovala na rozdíl mezi úspěšností akrobacie a cvičení na nářadí, byla také potvrzena hypotéza  $H_0$  – Mezi celkovou úrovní akrobacie a celkovou úrovní cvičení na nářadí nebude u žáků rozdíl.

Stanovené cíle a úkoly práce byly splněny.

Podle mého názoru by se učitelé měli v hodinách tělesné výchovy více věnovat průpravným cvičením daných cviků a zvolit dostatečnou časovou dotaci na nácviky daných akrobatických cviku a cviků na nářadí. Akrobacie v hodinách tělesné výchovy bývá více upřednostňována před cvičením na nářadí, což potvrzují i výsledky našeho výzkumného šetření, kde jsme zjistili nižší úroveň osvojení cviků na nářadí než v akrobatických prvcích. Celkově je velmi důležité vést žáky k rozvoji pohybových dovedností – ať už v hodinách tělesné výchovy, tak v jejich volném čase.

## 10 Souhrn

Diplomová práce se zabývá akrobacií a cvičením na nářadí v tělesné výchově na 1. stupni základních škol. Hlavním cílem práce bylo zjistit úroveň pohybových dovedností u žáků 5. ročníků v oblasti akrobacie a cvičení na nářadí. Dílčími cíli bylo srovnat výkony žáků 5. ročníků z hlediska pohlaví a porovnat výkony žáků 5. ročníků s výsledky obdobného výzkumu realizovaného v roce 2013.

V rámci výzkumného řešení byly řešeny dvě výzkumné otázky:

1. Jaká je úroveň zvládnutí vybraných akrobatických cviků sledovaných u žáků 5. ročníku?
2. Zvládají žáci 5. ročníku lépe cvičení na nářadí než akrobacii?

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkově 110 jedinců, z toho 6 učitelů, 53 dívek a 51 chlapců. Byla posuzována úroveň pohybových dovedností u žáků 5. ročníků na základních školách. Data byla zjišťována prostřednictvím dotazníků, které vyplňovali učitelé tělesných výchov na základních školách. Na základě dotazníků byla data statisticky vyhodnocena a zpracována do grafů. V oblasti akrobacie byla zkoumána úroveň osvojení kotoulu vpřed i vzad, stoje na rukou a přemetu stranou. V oblasti cvičení na nářadí se posuzovala úroveň osvojení výmyku a sešinu na hrazdě, skrčky a roznožky přes kozu. Všechny cviky byly rozřazeny dále do 3 kategorií podle formy zvládnutí – samostatně, se záchranou a s dopomocí a záchranou. Z výsledků vyplynulo, že žáci jsou v oblasti akrobacie a cvičení na nářadí na dobré úrovni.

Na základě zjištěných dat k první výzkumné otázce přijímám hypotézu  $H_0$ , protože v oblasti akrobacie neexistuje významný statistický rozdíl v úspěšnosti dívek a chlapců. Oba soubory jsou téměř na stejné úrovni osvojení vybraných akrobatických prvků.

Na základě zjištěných dat týkajících se druhé výzkumné otázky přijímám také hypotézu  $H_0$ , protože mezi úrovní akrobacie a cvičení na nářadí není statisticky významný rozdíl v úspěšnosti.

## 11 Summary

The diploma thesis deals with acrobatics and exercises on tools in physical education at the 1st grade of primary schools. The main aim of the work was to determine the level of movement skills of 5th graders in the field of acrobatics and exercises on tools. The partial aims were to compare the performance of 5th graders in terms of gender and to compare the performance of 5th graders with the results of a similar research conducted in 2013.

Two research questions were addressed as part of the research solution:

1. What is the mastery level of the selected acrobatic exercises observed in the 5th grade pupils?
2. Are 5th graders better at tool exercises than acrobatics?

A total of 110 individuals took part in the research, including 6 teachers, 53 girls and 51 boys. The level of movement skills of 5th grade pupils in primary schools was assessed. Data were collected through questionnaires filled out by physical education teachers at elementary schools. Based on the questionnaires, the data were statistically evaluated and processed into graphs. In the area of acrobatics, the level of acquisition of forward and backward roll, handstand and cartwheel was examined. In the field of apparatus exercises, the level of mastery of the upstart and slide after upstart, jump over the box and straddle vault was assessed. All exercises were further divided into 3 categories according to the form of mastery - independently, with rescue and with assistance and rescue. The results showed that the pupils are at a good level in the field of acrobatics and exercises on tools.

Based on the obtained data for the first research question, I accept the hypothesis  $H_0$ , because there is no significant statistical difference in the success of girls and boys in the field of acrobatics. Both ensembles are almost at the same level of mastery of selected acrobatic elements.

Based on the data found regarding the second research question, I also accept the hypothesis  $H_0$ , because there is no statistically significant difference in success between the level of acrobatics and the apparatus exercise.

## 12 Seznam literatury

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2005, c2002. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7367-055-0.

Česká gymnastická federace. *Česká gymnastická federace* [online]. Copyright © 2021 Česká gymnastická federace [cit. 10.04.2023]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/>

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, Ludmila a Antonín RYCHTECKÝ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002, 171 s. ISBN 8071846597.

GOOGLE SCHOLAR. Google Scholar [online]. Dostupné z:

[https://scholar.google.com/scholar?hl=cs&as\\_sdt=0%2C5&q=Use+of+didactic+technologies+for+achievement+of+the+learning+units+of+acrobatic+gymnastics+in+primary+school&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=cs&as_sdt=0%2C5&q=Use+of+didactic+technologies+for+achievement+of+the+learning+units+of+acrobatic+gymnastics+in+primary+school&btnG=)

GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.

HORÁK, Ferdinand, KRČMA, Karel, ed. *Přehledný vývoj tělesné výchovy: příručka k odborné zkoušce z tělesné výchovy*. Praha: Česká grafická Unie, 1939, 72 s.

HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0802-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.

KUBIČKA, Jiří. *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Univerzita Karlova, 1993, 49 s. ISBN 8070667214.

- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2506-1.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-2215-2.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3639-5.
- NOVOTNÝ, František. *Stručný přehled dějin tělesné výchovy a sportu: magisterské studijní programy : bakalářské studijní programy : studijní opora pro prezenční i kombinovanou formu studia*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006, 94 s. Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem. Skripta. ISBN 80-7044-833-4.
- RVP ZV - Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání - edu.cz. *edu.cz - Jednotný metodický portál MŠMT* [online]. Copyright © 2022 [cit. 08.02.2023]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>
- SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex, 1992, 62 s. ISBN 8090092543.
- SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha: NS Svoboda, 1997. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0542-3.
- TREML, Josef. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2.

VACULÍKOVÁ, Alena. *Základy akrobacie a cvičení na nářadí v tělesné výchově na 1. stupni základní školy* [online]. Olomouc, 2013 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/9gjf5i/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Doc. PhDr. Ludmila Mikláňková, Ph.D.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5.

ZÍTKO, Miroslav. *Akrobacie*. [1. vyd.]. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 1998. ISBN 80-902509-0-4.

## **13 Seznam používaných symbolů a zkratek**

Tj. – to jest

Např. – například

Atd. – a tak dále

Apod. – a podobně

Tzn. – to znamená

RVP ZV – rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

RVP PV – rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ŠVP – školní vzdělávací program

TV – tělesná výchova

LOH – letní olympijské hry



# 14 Přílohy

## Příloha č. 1 DOTAZNÍK

### Příloha č. 1 DOTAZNÍK

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,  
jsem studentkou 4. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Dovolte, abych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude podkladem k mé diplomové práci s názvem „Základy akrobacie a cvičení na nářadí v tělesné výchově na 1. stupni základní školy“. Cílem dotazníku je zjistit a posoudit aktuální stav v oblasti výuky základů gymnastiky na 1. stupni základních škol (konkrétně v 5. třídách). Dotazník je anonymní, data ani názvy škol nebudou zveřejněny. Prosím Vás o odpovědi na všechny otázky.

Děkuji za Vaš čas a ochotu.

V Olomouci dne 20. 4. 2022

Aneta Hamplová, Učitelství 1. stupně ZŠ, 4. ročník, email: aneta.hamplova01@upol.cz

#### ČÁST A – UČITEL/KA

1. Jste  muž  žena
2. Váš věk .....
3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání  středoškolské s maturitou  
 vysokoškolské 1. stupně (Bc.)  
 vysokoškolské 2. stupně (Mgr.)  
 vysokoškolské 3. stupně (Ph.D.)  
 jiné (uveďte).....
4. Délka Vaší pedagogické praxe .....
5. Speciální kvalifikace (např. trenér, cvičitel)  
ano  Jaká? .....  
ne

#### ČÁST B – ŽÁCI

1. Počet žáků ve třídě .....
2. Počet dívek ve třídě .....
3. Počet chlapců ve třídě .....
4. Počet žáků s částečným osvobozením v TV dívky ..... chlapci .....  
Jaké osvobození?.....  
.....
5. Počet žáků s úplným osvobozením v TV dívky ..... chlapci .....

Kolik žáků zvládá správně provést:

(Pokud prvek z třídy nikdo neumí provést, запиšte do kolonek nulu).

	S dopomocí a záchranou	Se záchranou	Samostatně (nepřímá záchrana)
6. Kotoul vpřed	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....
7. Kotoul vzad	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....
8. Stoj na rukou	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....
9. Přemet stranou	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....
10. Výmyk	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....

11. Sešín po výmyku	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....
12. Skrčka přes kozu	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....
13. Roznožka přes kozu	dívky .....	.....	.....
	chlapci .....	.....	.....

## ANOTACE

<b>Jméno a přímení:</b>	Aneta Hamplová
<b>Pracoviště:</b>	Katedra primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2023

<b>Název diplomové práce:</b>	Základy akrobacie a cvičení na nářadí v tělesné výchově na 1. stupni základních škol
<b>Název diplomové práce v anglickém jazyce:</b>	Basics of acrobatics and exercising on the gymnastic apparatuses in the lessons of Physical education at the 1st grade of elementary schools
<b>Anotace diplomové práce:</b>	Diplomová práce se zabývá akrobacií a cvičením na nářadí na 1. stupni základních škol. Cílem práce je zjistit úroveň pohybových dovedností v akrobacii a cvičení na nářadí u žáků 5. ročníků na základních školách. Dílčím cílem je srovnat výkony žáků 5. ročníků z hlediska pohlaví a porovnat výkony žáků 5. ročníků s výsledky obdobného výzkumu realizovaného v roce 2013.
<b>Anotace v anglickém jazyce:</b>	The diploma thesis deals with acrobatics and exercises on tools at the 1st grade of primary schools. The aim of the work is to determine the level of movement skills in acrobatics and tool exercises among 5th graders in primary schools. The partial aim is to compare the performance of 5th graders in terms of gender and to compare the performance of 5th graders with the results of a similar research conducted in 2013.
<b>Klíčová slova:</b>	Tělesná výchova, gymnastika, akrobacie, mladší školní věk, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, pohyb, výzkum

<b>Klíčová slova v anglickém jazyce:</b>	Physical education, gymnastics, acrobatics, younger school age, Framework educational program for basic education, movement, research
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	71 stran (119 222 znaků)
<b>Jazyk práce:</b>	čeština