

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

**GYMNASTIKA VE VÝUCE TĚLESNÉ VÝCHOVY
NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE**

Bakalářská práce

Autor: David Marek

Studijní program: Tělesná výchova a sport

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

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: David Marek

Název práce: Gymnastika ve výuce tělesné výchovy na základní škole

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

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

V bakalářské práci s názvem Gymnastika ve výuce tělesné výchovy na základních školách prvního stupně se zabývám především celkovým vymezením pojmu gymnastiky, jejími hlavními a základními disciplínami, druhy a historií. Dále popisem dětí mladšího školního věku, jejich tělesným a motorickým vývojem a celou práci zakončím svým výzkumem, prováděným na prvním stupni základních škol. Metodou výzkumu bylo především střídání dat z hodin tělesné výchovy a spolupráce s žáky a jejich třídními učiteli. Dosažené výsledky, které níže konkrétně popisuji a hodnotím převážně pozitivně. Děti se ve většině případů snažily spolupracovat a cviky plnit, ale i tak jsem se samozřejmě u některých setkal s neochotou nebo úplným nezájmem a znechucením. Bohužel některé cviky jsem do výzkumu zařadit nemohl, a to hlavně kvůli bezpečnosti dětí a obavám jejich třídních učitelů.

Klíčová slova:

Mladší školní věk, základní škola, gymnastika, kotoul vpřed, kotoul vzad, sešín, překot, šplh na tyči, švihadlo, sešín, roznožka přes kozu našíř

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification**Author:** David Marek**Title:** Gymnastics in Physical Education in a Primary School**Supervisor:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Department of Sport**Year:** 2022**Abstract:**

In my bachelor's thesis entitled Gymnastics in teaching of physical education in primary schools, I deal mainly with the overall definition of the concept of gymnastics, its main and basic disciplines, types and history. Furthermore, I will end my research conducted at the first stage of primary schools with a description of children of younger school age, their physical and motoric development and the whole work. The research method was mainly the storage of data from physical education classes and cooperation with pupils and their class teachers. The achieved results, which I specifically describe and evaluate below, are mostly positive. In most cases, the children tried to cooperate and perform the exercises, but even so, of course, some of them encountered reluctance or complete disinterest and disgust. Unfortunately, I could not include some exercises in the research, mainly due to the safety of the children and the concerns of their class teachers.

Keywords:

Gymnastic, sport, forward and backward roll, body and motoric evolution, psychic evolution, younger school age, skipping rope, straddle vault

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

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

V Olomouci dne 28. 4. 2022

.....

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

OBSAH

| | |
|---|----|
| Obsah | 7 |
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Přehled poznatků | 10 |
| 2.1 Gymnastika jako pojem | 10 |
| 2.2 Historie Gymnastiky | 10 |
| 2.3 Gymnastické skupiny | 11 |
| 2.4 Základní druhy gymnastiky | 11 |
| 2.5 Gymnastické sporty | 12 |
| 2.5.1 Gymnastická průprava ve sportech | 13 |
| 2.6 Gymnastika v rámci vzdělávacích programů | 13 |
| 2.6.1 Rámcový vzdělávací program | 13 |
| 2.6.2 Školní vzdělávací program | 14 |
| 2.6.3 Školní tělesná výchova | 14 |
| 2.7 Mladší školní věk..... | 14 |
| 2.8 Tělesný a motorický vývoj dítěte | 15 |
| 2.8.1 Tělesný a motorický vývoj dítěte mladšího školního věku | 15 |
| 2.9 Psychický a sociální vývoj | 16 |
| 3 Cíle | 17 |
| 3.1 Hlavní cíl | 17 |
| 3.2 Úkoly | 17 |
| 4 Metodika | 18 |
| 4.1 Organizace testování..... | 18 |
| 4.1.1 Místo provádění výzkumu | 18 |
| 4.2 Testované dovednosti | 18 |
| 4.2.1 Kotoul vpřed | 18 |
| 4.2.2 Kotoul vzad | 20 |
| 4.2.3 Překot na kruzích | 21 |

| | | |
|-------|---------------------------------------|----|
| 4.2.4 | Přeskoky přes švihadlo | 21 |
| 4.2.5 | Šplh na tyči | 22 |
| 4.2.6 | Sešín na hrazdě | 23 |
| 4.2.7 | Roznožka přes kozu našíp | 24 |
| 5 | Výsledky | 25 |
| 5.1 | Základní škola Krhová | 25 |
| 5.1.1 | Obsah ŠVP | 25 |
| 5.1.2 | Materiální vybavení školy | 25 |
| 5.1.3 | Výsledky ZŠ Krhová..... | 26 |
| 5.2 | Základní škola KŘIŽNÁ | 27 |
| 5.2.1 | Obsah ŠVP | 27 |
| 5.2.2 | Materiální vybavení školy..... | 28 |
| 5.2.3 | Výsledky ZŠ Křižná | 28 |
| 5.3 | Základní škola CHORYNĚ | 29 |
| 5.3.1 | Obsah ŠVP | 29 |
| 5.3.2 | Materiální vybavení školy..... | 30 |
| 5.3.3 | Výsledky ZŠ Choryně | 30 |
| 6 | Závěry | 33 |
| 7 | Souhrn | 34 |
| 8 | Summary..... | 35 |
| 9 | Referenční seznam | 36 |
| 10 | Seznam obrázků, tabulek a grafů | 37 |
| 11 | Internetové zdroje | 38 |

1 ÚVOD

Gymnastika je soubor tělesných cvičení, které slouží hlavně k rozvoji lidského těla.

U gymnastiky je kladen důraz na provedení jak silových, tak kondičních cviků. Termín gymnastika se používá pro označení ve sportovních disciplínách, kde je kladen společný důraz na kvalitu provedení koordinačně či silově náročných prvků. V současné době popularita gymnastiky značně vzrostla z pohledu ostatních sportovních odvětví. O gymnastice se hovoří jako o moderním systému, cvičení, kde je možné cvičit jak s gymnastickými pomůckami, tak i bez nich. Dále je důležité také připomenout, že gymnastiku lze využít jako průpravu k jiným druhům sportů.

Obecně tělesná výchova důležitá z důvodu, že buduje možnost pozitivního postoje u žáků, vede k pravidelné pohybové aktivitě, která je v jejich věku důležitá. Dá se provádět v různé intenzitě, a lze ji realizovat v různých didaktických formách (Frömel et al. 2009).

Bohužel gymnastika pomalu na základních a středních školách mizí. Velký problém je, že se žáci na základní škole nebo v mladším školním věku čím dál častěji potýkají s nedostatkem sportu nebo pohybové aktivity. Je důležité, aby byla gymnastická průprava nebo cvičení zahrnuta do jejich tělesné výchovy, protože v tomto období jsou děti ve vývoji a může u nich docházet k určitým návykům.

Důvodem proč gymnastika mizí z hodin tělesné výchovy je neaktivita učitele naučit žáky něco nového nebo nebezpečí zranění, kterých přibývá v hodinách tělesné výchovy čím dál častěji.

Je důležité, aby v hodinách tělesné výchovy vyučovali učitelé, kteří jsou zkušení a mají pozitivní vztah ke sportu. Učitelé by měli ve svých hodinách vést tělesnou výchovu tak, aby se žáci přiučili novým dovednostem, rozšířili své schopnosti a aby hodina tělesné výchovy měla pozitivní vliv na žáky, popřípadě by vedla žáky k pravidelné pohybové aktivitě.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Gymnastika jako pojem

Pojem gymnastika prošel mnoha proměnami, které byly ovlivněny historickým, ekonomickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti.

Pojem gymnastika jako soubor tělesných cvičení, kde je cílem všestranný rozvoj lidského těla, dobré výkonnosti a zdatnosti (Demetrovič, 1988).

Slovo gymnastika pochází z latinského slova gymnos (nahý) a gymnazien (cvičit nahý). Jednalo se o pohybovou činnost s obnaženým tělem. Základem chápání gymnastiky je záměrná pohybová činnost (Kubička, 1993).

Podle Svatoně (1992) už ve starém Řecku byl pojem gymnastika označován za soubor všestranné tělesné výchovy. Dále můžeme gymnastiku chápat jako soubor pohybových činností, které se zaměřují na rozvoj koordinačních a tělesných estetických schopností člověka.

2.2 Historie Gymnastiky

S gymnastikou se setkáváme už ve starověku, a to v Číně a Indii, kde se dbalo na tělesné a duševní zdraví. Z této doby se zachoval dodnes systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy (Skopová & Zítka, 2013).

Další důležitý rozvoj gymnastiky patří do starověkého Řecka a Říma, kdy byla gymnastika chápána jako soubor účelného cvičení, ale také byla spojována s filozofií, výchovou a vzděláním v duchu kalokagathie (soulad těla a duše).

Ve středověku přichází menší úpadek, díky silnému vlivu náboženství a také úpadku vzdělanosti.

Převratným obdobím ve vývoji gymnastiky byla renesance. V období renesance, baroka a klasicismu se začaly utvářet předpoklady pro novodobou gymnastiku. Řadíme zde významné osobnosti tehdejší doby jako je J. A. Komenský a J. J. Rousseau, kteří ve svých dílech zdůrazňovali význam cvičení a rozvoj člověka (Kubička 1993).

Novodobé pojetí gymnastiky má své kořeny v evropských zemích, jako je Německo, Švédsko a Francie.

V Německu se jednalo o turnerský systém nářadového tělocviku. Za hlavního představitele nářadového tělocviku byl považován Johann Christoph Friedrich GutshMuths. Důraz je kladen na rozvoj, vytrvalost, sílu, ale také na zdravotní funkci a správné provedení (Kostadinovová et al., 2000).

Ve Švédsku se jednalo o systém průpravné a zdravotní gymnastiky. Zde byla upřednostňována důležitost anatomicko – fyziologického významu cvičení. Důraz byl kladen na účelnost každého cviku. Hlavním představitelem byl Pehr Henrik Ling, který rozdělil gymnastiku na 4 základní druhy –

vojenskou, estetickou, pedagogickou a léčebnou. Později toto dílo rozvíjel jeho syn Jan Hjalmar Ling. Dílo, které vytvořil spolu se svým otcem (Všeobecné základy gymnastiky), se považuje za stěžejní. Švédský tělovýchovný systém se postupně rozšiřoval dále do evropských zemí, jako jsou Anglie, Švýcarsko, Francie a Německo (Grexa & Strachová, 2011).

Jako další sem řadíme francouzská přirozená studia, jejichž hlavním představitelem je Francisco Amoros, který založil vojenský tělovýchovný ústav v Paříži. Vydal klíčové dílo tohoto směru a to „Příručku výchovy tělesné, gymnastické a mravní (Grexa & Strachová, 2011). Dalším představitelem byl Georges Demeny, který prosazoval přirozenou formou plynule dynamických pohybů, jež na sebe rytmicky navazují a dochází tak ke zlepšení fyziologických hodnot. Francouzský představitel ostře kritizoval hodnoty švédského systému (Kubička, 1993).

V 19. století se Miroslav Tyrš (1832 – 1884) významně podílel na založení tělovýchovného hnutí Sokol. Tyrš kladl důraz na fyzickou zdatnost a procvičování lidského těla. Dále napsal soustavu tělesných cvičení, na jejichž základě později dochází k vytvoření Tyršova sokolského systému a autor se nechal inspirovat výše uvedenými třemi systémy. První sokolský slet se konal v roce 1882 a i v dnešní době můžeme vidět, že v některých menších vesnicích nebo městech hnutí sokol stále funguje (Grexa & Strachová, 2011).

2.3 Gymnastické skupiny

Gymnastické skupiny můžeme dělit na mnoho druhů dle vědeckých poznatků, zkušeností a dále například podle trenérů, cvičitelů a učitelů. Podle Skopové (2013) se všechny druhy gymnastiky navzájem prolínají a ovlivňují.

Dle charakteru cvičení a jejich obsahu se vymezily dvě hlavní skupiny a gymnastická průprava:

2.4 Základní druhy gymnastiky

1) Základní gymnastika

Základní gymnastika je důležitou součástí tělesné výchovy, protože vede člověka k tomu, aby dosáhl porozumění svého těla a jeho funkcí. Dále se také stará o to, aby člověk byl v dobré jak zdravotní tak psychické pohodě (Kostadinovová et al., 2000).

Charakteristické pro základní gymnastiku je všestranný pohybový rozvoj jedince.

2) Rytmická gymnastika

Podle Kubičky (1993) je u rytmičké gymnastiky důležité vyjádřit pohybem tři stránky průběhu hudby a to dynamiku, tempo a rytmus. K dalším charakteristikám rytmičké gymnastiky můžeme zařadit kultivovaný a uspořádaný projev nebo například tanec, ale také sem můžeme zařadit cvičení s náčiním a cvičení bez náčiní.

3) Aerobik

Aerobik je jedním z nejmodernějších a nejnovějších gymnastických druhů. Jde o cvičení, které je závislé na rytmu hudby, klade důraz na zlepšení fyzické kondice člověka, zapojení všech svalů v těle a klade také důraz na správné držení těla. Důležitou součástí aerobiku je protažení a uvolnění svalů. V dnešní době se aerobik člení na aerobik s náčiním a aerobik bez náčiní a dále také například na taneční aerobik, kde se jedná o cvičení různých tanečních choreografií.

2.5 Gymnastické sporty

- 1) Olympijské – moderní gymnastika, sportovní gymnastika, skoky na trampolíně.
- 2) Neolympijské – teamgym, fitness, estetická skupinová gymnastika, sportovní aerobik, sportovní akrobacie, akrobatický rokenrol.

| Gymnastika | | | | |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------|--------------------------------|
| Druhy Gymnastiky | | | Gymnastické sporty | |
| Základní gymnastika | Rytmická gymnastika | Aerobik | Olympijské | Neolympijské |
| Pořadová | Hudebně - pohybová výchova | Kondiční (bez náčiní, s náčiním) | Sportovní gymnastika | Sportovní aerobik |
| Prostná | Cvičení bez náčiní | Taneční (choreografie) | Moderní Gymnastika | Sportovní akrobacie |
| S náčiním | Cvičení bez náčiní | | Skoky na trampolíně | Team Gym |
| Na nářadí | Tanec | | | Aerobik fitness družstev |
| Akrobatická | | | | Fitness jednotlivá |
| Užitá | | | | Estetická skupinová gymnastika |
| | | | | Akrobatický rokenrol |

Tab. 1. Rozdělení gymnastiky podle obsahu a účelu cvičení (Skopová & Zítka, 2013)

2.5.1 Gymnastická příprava ve sportech

Gymnastickou přípravu můžeme definovat jako komplex dílčích příprav (průpravných cvičení) se specifickým posláním. Každé průpravné cvičení rozvíjí několik pohybových funkcí, které se vzájemně podporují a prolínají. Jedinci, kteří prošli gymnastickou přípravou, se snadněji pohybově adaptují, jsou obratnostně i silově připraveni, ovládají lépe své tělo jako celek i jeho jednotlivé části a mají vysokou úroveň koordinačních schopností, proto jsou tito jedinci většinou vřele přijímáni i v jiných sportovních odvětvích.

2.6 Gymnastika v rámci vzdělávacích programů

Gymnastika jako tělesné cvičení je obsažena ve vzdělávacích programech, které jsou součástí a osnovou pro tvorbu plánů a náplně tělesné výchovy na základních a středních školách.

Hlavními programy jsou RVP (rámcový vzdělávací program) a ŠVP (školní vzdělávací program)

2.6.1 Rámcový vzdělávací program

Jedná se o státní dokument, který vydává ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

RVP stanovuje povinný obsah, cíle a délku vzdělání.

RVP dělí tělesnou přípravu do dvou období:

1. období – kdy žák:

- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy;
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením;
- uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy;
- zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením;

2. období kdy žák:

- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování;
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele;
- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením;
- zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování;
- zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele;
- upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením (Školský zákon)

2.6.2 Školní vzdělávací program

Na základě RVP a jejich pravidel si každá škola jednotlivě vytvoří Školní vzdělávací program.

ŠVP vydává ředitel školy buď v tištěné nebo digitální podobě, dokument by měl být vyvěšen na dostupném a pro všechny přístupném místě nebo školském zařízení.

Podle Fialové (2010) tvoří školní vzdělávací program oficiální název, charakteristika školy, identifikační údaje, učební osnovy pro dané ročníky, učební plán a studijní forma vzdělání (Školský zákon).

2.6.3 Školní tělesná výchova

Cílem školní tělesné výchovy na základních, popřípadě na středních školách je směřovat žáky k pravidelné pohybové aktivitě a vést k aktivnímu a zdravému stylu života.

Na základních nebo středních školách se jedná o povinný předmět. Hodinová dotace tělesné výchovy jsou 2 hodiny týdně, ale mnohdy se může stát, že když odpadne nějaký předmět, tak je doplněn nebo nahrazen právě tělesnou výchovou (Dvořáková, 2017).

Tělesná výchova podporuje aktivní pohybový styl člověka. Provádí se pravidelně ve střední intenzitě zatížení (Benešová et al., 2017).

2.7 Mladší školní věk

Mladší školní věk je období mezi 6 -12 rokem, kdy dítě vstupuje do první třídy a zahajuje, respektive pokračuje v povinné školní docházce. Je to důležitý krok pro každé dítě, protože tímto začíná období mladšího školního věku neboli stádium raného školního věku. Na dítě jsou kladeny takové požadavky, aby bylo jak psychicky tak fyzicky připraveno. Je to období, které začíná 6 rokem života a končí 12 rokem, kdy má dítě první náznaky puberty (Krejčířová & Langmeier, 2006).

Během období mladšího školního věku dochází k výraznému zlepšení v jemné i hrubé motorice, současně se zlepšuje koordinace celého těla a zvyšuje se svalová síla i rychlost pohybů. Dle Periče (2004) můžeme dětskou motoriku také charakterizovat neúspěšností pohybu. Dynamika nervových procesů se rozvíjí, avšak převažují ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Tak lze chápat neposednost a živost hlavně na počátku tohoto období. Jak uvádí Perič (2004) i Vrbas (2010) období mladšího školního věku lze považovat jako nejpříznivější pro motorický vývoj, někdy také nazývaný „zlatým věkem motoriky“. Dle Suchomela (Suchomel 2004) je dokázáno, že lidská motorika závisí na tělesném typu člověka, neboli že somatické znaky se řadí mezi základní předpoklady motorické výkonnosti. U dětí školního věku jsou to především rychlostně silové činnosti, které spolurozhodují o motorické úrovni. Za kritické období bývá často považován právě vstup dětí do základní školy. Žáci jsou nepřírodně nuceni ke statickým polohám, které se projevují nezdravě dlouhým sezením ve školní lavici (Bursová, 2001).

2.8 Tělesný a motorický vývoj dítěte

Psychické funkce a motorika dítěte se od narození neustále vyvíjejí. Některé reflexy a mechanismy jsou vrozené, jiné se rozvíjejí v průběhu života v závislosti na stimulačních vlivech okolního prostředí

Tělesný a motorický vývoj dětského věku se dělí do několika období, protože každé období má svou charakteristiku a svůj vývojový cíl, který musí být splněn:

- období novorozenecké (od narození do 28. dne věku dítěte)
- období kojenecké (od 1. měsíce do 1. roku dítěte)
- období batolecí (od 1. roku do 3. roku dítěte)
- období předškolního věku (od 3. roku do 6. – 7. roku dítěte – do vstupu do školy)
- období školního věku, kam patří i období dospívání (od 6. – 7. roku do 15. – 16. roku dítěte do konce povinné školní docházky)
- období adolescence (od 15. – 16. roku do 18. roku dítěte)

2.8.1 Tělesný a motorický vývoj dítěte mladšího školního věku

Školní docházka znamená pro dítě značný zásah do způsobu života a určité pohybové omezení. Očekává se od něho soustředění po delší dobu, schopnost inhibice spontánní pohyblivosti a hravé činnosti, stejně jako pracovní motivace spojená s dostatečnou koncentrací. Tělesný růst v tomto období je plynulý s počínající akcelerací na konci období. Dochází ke změně tělesných proporcí charakterizované prodloužením končetin a zmenšením hlavy. Zdokonalují se pohybové dovednosti, rozvíjí se obratnost a koordinace. To se projeví ve zlepšení ovládnutí těla a lepší koordinaci automatických i volných pohybů (Langmeier, 2006).

Zároveň se mohou objevovat nadměrné přírůstky podkožního tuku. Svalstvo se v tomto období postupně rozvíjí, chlapci v jednotlivých svalových skupinách dosahují větší síly, než dívky. Nicméně již v tomto období se může organismus dítěte na vytrvalostní zatížení adaptovat pravidelnou pohybovou činností (Vilímová, 2009).

2.9 Psychický a sociální vývoj

Mladší školní věk se považuje za přechodnou fázi psychického vývoje. Velkou změnou pro dítě je totiž vstup do školy, kde se mění myšlení dítěte a s tím se mění také jeho zájmy. Je nutné, aby se dítě začlenilo do kolektivu, vybudovalo si sebevědomí, aby bylo sebevědomé a soustředěné.

Podle (Krejčířové, 2006) jsou radikální změny hlavně u vnímání dítěte. Jejich přání a potřeby jdou stranou a začínají být více soustředěné a pečlivé v tom co dělají.

Vágnerová (2000) říká, že pro dítě je tohle období zlomové, protože nástupem do školy mu začínají povinnosti, které dítě musí dodržovat a respektovat. Vysvětluje, že hlavním cílem školního vzdělání je pochopit cíl a smysl.

Psychologický, sociální a motorický vývoj dítěte jsou spolu navzájem propojeny a navzájem se ovlivňují. Děti se musí přizpůsobovat novým pravidlům, přijmout autoritu učitele a mezi spolužáky budovat i konkrétní postavení.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem výzkumu je zjištění a porovnání pohybových dovedností v oblasti gymnastiky u dětí mladšího školního věku na třech základních školách Zlínského kraje v okrese Valašské Meziříčí.

3.2 Úkoly

- 1) Vyhledat 3 základní školy ochotné ke spolupráci.
- 2) Zúčastnit se hodiny tělesné výchovy žáků pátých tříd.
- 3) Porovnat výsledky mezi školami.

4 METODIKA

4.1 Organizace testování

Samotnému testování předcházela volba základních škol Zlínského regionu v okrese Valašské Meziříčí, komunikace se zvolenými školami, časový plán, legislativa a GDPR. Všechny vybrané školy souhlasily se spoluprací, výsledky výzkumu zůstaly anonymní. Po nástupu na začátku hodiny jsme s vyučujícími rozdělili žáky do skupin a tito byli seznámeni s plánem hodiny. Po té jsme společně i s žáky nachystali sportovní pomůcky a potřeby, které byly během hodiny tělesné výchovy využívány. Vykonání daného cviku předcházela jeho ukázka a slovní výklad. Samotnou realizaci cviku s žáky vykonával vyučující s případnou mojí asistencí. Zápis výsledků do výzkumného listu jsem následně provedl podle výkonnosti každého žáka. Zápis byl proveden ve formě: čárka = úplné splnění cviku, pomlčka = částečná výpomoc, křížek = nesplnění cviku (příp. odmítnutí). Po testování provedení daných cviků a uklizení sportovního nářadí žáci provedli nástup, při kterém učitel zhodnotil hodinu tělesné výchovy, zeptal se žáků na případné bolesti či zranění a hodina byla ukončena odchodem žáků do šaten.

4.1.1 Místo provádění výzkumu

- Základní škola Krhová
- Základní škola Křižná
- Základní škola Choryně

4.2 Testované dovednosti

4.2.1 Kotoul vpřed

Kotoul vpřed je základní akrobatický cvik. Kotoul vpřed znamená, že se cvičenec opře rukama o zem nebo podložku a otočí své tělo ve vzduchu. U kotoulu vpřed se začíná v podřepu, kdy cvičenec natáhne ruce mírně před sebe a předkloní se. Nesmíme zapomenout, že hlava je v neustálém kontaktu s hrudníkem a po dobu letu by se neměla dotknout podložky nebo země. Důležité je přenést váhu dopředu a odrazit se s nataženýma nohama. Kotoul se dokončuje ve dřepu nebo stojí spojném s předpažením. Jedná se o plynulý pohyb (Křištofič, 2014).

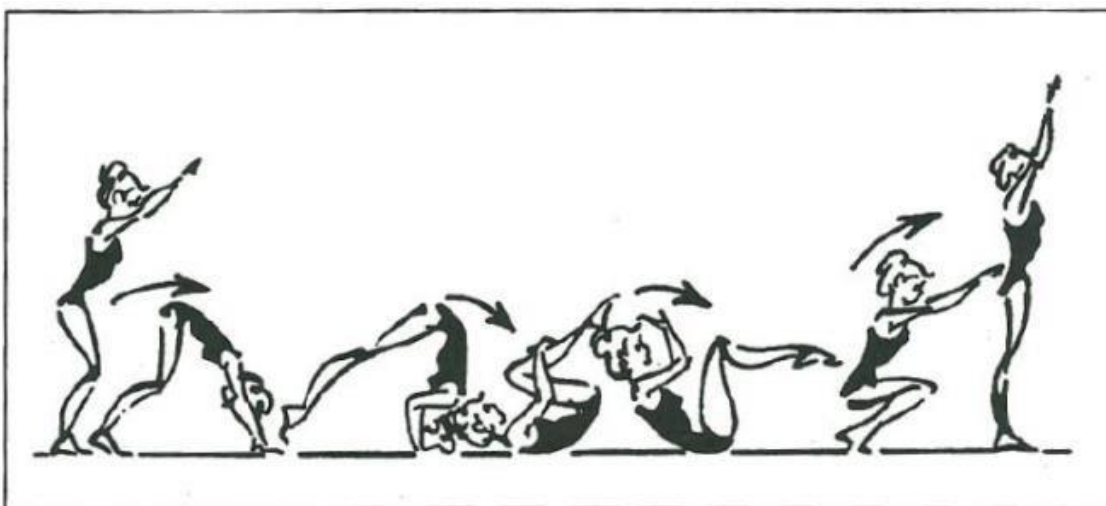
Při kotoulu vpřed zapojujeme svaly horních končetin, prsní svaly, břišní svaly a také svaly dolních končetin.

Příprava:

Před samotným cvikem kotoulu je doporučována krátká rozcvička – protažení svalstva paží i dolních končetin. Kotoul provádíme na rovném povrchu, nejlépe na podložce s měkčím povrchem. Tzv. „kolébka“ je výbornou přípravou k samotnému kotoulu – lehne si na podložku, chytne obě kolena a bradu přitáhneme k hrudníku. V této poloze se poté pohupujeme dopředu a dozadu.

Postup:

Vycházíme ze stoje spojného (podřepu, dřepu), ruce natáhneme mírně před sebe a poté následuje předklonění, kdy přeneseme váhu vpřed a odrazíme se s nataženými nohama. Ruky se dotýkají země nebo podložky před sebou, a co nejvíce zabalíme hlavu. Nesmíme zapomenout, že k správnému provedení je potřeba se pořádně odrazit (Zítko & Chrudimský, 2006).



Obrázek č. 1 (Zítko et al., 2004, p. 41)

Druhy kotoulu vpřed:

- Kotoul do sedu,
- Kotoul letmo,
- kotoul do dřepu,
- Kotoul bez dohmatu rukama,
- Kotoul do stoje rozkročného.

Časté chyby:

První chybou při kotoulu vpřed bývá zakloněná hlava, rovná záda, nedostatečné zabalení při přetáčení nebo např. opírání se hlavou o zem. Za další chyby považujeme převalení na bok, přetáčení přes některé z ramen, dopad do sedu, dohmat dlaněmi a pomoc rukou do vzporu, nedostatečnou sílu švihů a zakončení kotoulu do dřepu.

4.2.2 Kotoul vzad

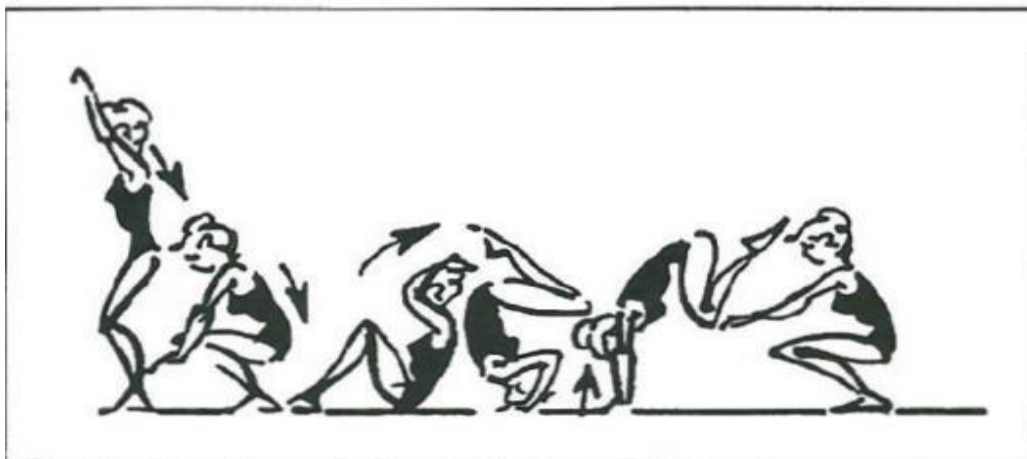
Je náročnější variantou kotoulu vpřed. Považujeme jej za základní akrobatický cvik. Při kotoulu vzad se posilují obdobné svalové skupiny, jako u kotoulu vpřed. Jeho nácvik není z důvodu malé síly paží doporučován pro děti předškolního věku. V základní variantě se provádí ze dřepu pádem vzad skrčmo.

Příprava:

Před samotným cvikem kotoulu je doporučována krátká rozcvička – protažení rukou i nohou. Kotoul provádíme na rovném povrchu, nejlépe na podložce s měkčím povrchem. Tzv. „kolébka“ je výbornou přípravou k samotnému kotoulu – lehne si na podložku, chytne obě kolena a bradu přitáhne k hrudníku. V této poloze se poté pohupujeme dopředu a dozadu.

Postup:

Vycházíme ze stoje spojného (podřepu, dřepu), vzpažíme a následně přecházíme do pádu vzad přes „kolébku“. S rychlým švihem dolních končetin za hlavu ruce správně umístíme vedle hlavy a současně rychle sbalíme tělo. Hlava je po celou dobu provádění kotoulu vzad v předklonu. Vzepřeme se na rukou a dokončíme rotační pohyb opět do dřepu a dozadu (Zítka & Chrudimský, 2006).



Obrázek č. 2 (Zítka et al., 2004, p. 43)

Druhy kotoulu vzad:

- Kotoul vzad do vzporu klečmo,
- Kotoul vzad do dřepu,
- kotoul vzad do stoje rozkročného,
- kotoul vzad do stoje na rukou,
- kotoul vzad do vzporu stojmo.

Časté chyby:

První chybou při kotoulu vzad bývají rovná záda, nedostatečné zabalení při přetáčení nebo např. opírání hlavou o zem. Za další chyby považujeme špatný dohmat dlaněmi a následné vyvrácení loktů, nedostatečnou sílu paží ve vzepření a zakončení kotoulu do kleku.

4.2.3 Překot na kruzích

Na základních školách na, kterých jsem prováděl výzkum, se tento cvik z důvodů bezpečnosti žáků neprovádí.

4.2.4 Přeskoky přes švihadlo

Jedná se o plyometrickou činnost, která je založena na principu protažení a následného zkrácení svalu. Touto činností zvyšujeme svou fyzickou kondici, koordinaci těla, hubneme

a posilujeme kardiovaskulární systém. Skákáním přes švihadlo také posilujeme svaly celého těla, nejvíce lýtka, střed těla, ramena a předloktí. Při skoku přes švihadlo dochází k většímu energetickému výdeji než při běhu, protože více zatěžujeme horní část těla. Proto se obecně tvrdí, že 10 minut skoku přes švihadlo je jako 30 minut běhu. Můžeme jej použít před tréninkem jako formu rozehrátí a dostatečného prokrvení, či jej zařadit do samotného tréninku.

Příprava:

Pro začátečníky se doporučuje pomalejší švihadlo, pokročilí zvolí spíše gumovou nebo ocelovou variantu. Díky těžkým švihadlům více zapojíme vrchní část těla. Délku švihadla musíme volit dle výšky postavy – při postoji uprostřed švihadla by nám jeho konce měly sahat až k podpaží. Je důležité nepodcenit kvalitní obutí. Nedoporučuje se skákat na boso, dopady jsou totiž náročné pro chodidla a klouby celého těla, boty tyto dopady tlumí. Povrch je dobré zpravidla volit radši měkčí (čím měkčí terén, tím měkčí dopady a tím menší zatížení pro klouby). Je lepší skákat v tělocvičně než někde venku na tvrdém betonu.

Na začátek je nutná lehká rozcvička a začínáme skákat pomalu. Mnoho lidí si myslí, že jde o výšku výskoku, ale doopravdy stačí pouze pár centimetrů tak, aby švihadlo prošlo pod nohama.

Postup:

Švihadlo pevně uchopíme za madla a uvolníme zápěstí, lanko necháme volně za sebou, ruce pokrčíme v loktech, ty držíme u těla a švihem roztáčíme švihadlo. Hlavu držíme vzpřímeně a skáčeme přes špičky, nikoliv přes paty nebo celá chodidla. Při výskoku máme natažené nohy a nekrčíme kolena. Veškerý pohyb horní poloviny našeho těla vychází z předloktí a zápěstí. Celý tento proces by měl být ladný a bez dupání s pravidelným dýcháním.

Existuje spousta variací přeskoků, základním stylem je skok snožmo – výskoky i dopady mají na starost špičky nohou a záda jsou ve vzpřímené poloze. Skákat ale můžeme také například jen na jedné noze či nohy střídat. Náročnější metodou skoku přes švihadlo jsou tzv. dvojšvihy (dvojí švihnutí při jednom výskoku), pro zdatnější poté například také trojšvihy.

4.2.5 Šplh na tyči

Rozlišujeme dvě základní metody šplhu na tyči:

- a) S přírazem – za pomoci rukou i nohou
- b) Bez přírazu – pouze za pomoci rukou

Tato disciplína patří k fyzicky náročnějším, spojuje totiž prvky visu, shybu, koordinaci rukou/nohou a zpevnění těla. Je proto vynikající pro rozvoj síly a dobré kondice. Pod šplhadla je vhodné umístit dostatečné množství žíněk nebo položit rozmotaný gymnastický pás. Předpokladem ke zvládnutí šplhu je správný úchop, který lze nacvičit například na hrazdě, na žebřinách nebo na kruzích.

Postup:

Rozlišujeme příraz pravou nebo levou nohou. Při přírazu levou vpředu je pravá noha za tyčí opřená nártem, koleno směřuje vpřed a celá vnitřní strana dolní končetiny se přitiskne co nejvíce

k tyči. Levá noha přirazí chodidlo k tyči tak, že levá pata směřuje vpravo a vnější se kotníkem přitiskne k tyči, koleno vpřed a celá noha je přitisknutá k tyči. Šplháme tak, že nejprve dohmátneme co nejvýše na tyč a buď střídmoruč nebo souruč ručujeme po tyči tak, že kolena přitáhneme co nejvíce k hrudníku, stiskneme tyč a ručujeme. Při spouštění nesmíme dovolit rychlý pohyb, aby nedošlo ke spálení dlaní.

Mezi časté chyby při šplhu na tyči řadíme například stisknutí tyče stehny, nedostatečné přitáhnutí při ručkování, špatnou polohu nohou a spouštění bez ručkování.

4.2.6 Sešín na hrazdě

Příprava:

Než začneme cvičit na hrazdě je nejdůležitější, aby bylo nářadí pečlivě zabezpečeno a byly zkontrolovány všechny jistící prvky a konstrukce. Dále musíme pro zajištění bezpečnosti podložit nářadí žíněnkami. Pro zvládnutí cviků na hrazdě je zapotřebí správného úchopu hrazdy cvičencem a vždy bychom měli mít u sebe někoho, kdo je schopný nám pomoc.

Správný uchop – tzv. vidlitý hmat (palec stojí v opozici proti ostatním prstům), je potřeba jej neustále kontrolovat, protože se často děje, že se palec připojuje k ostatním prstům.

Seskok zášvihem a sešín jsou nejjednoduššími způsoby, jak se ze vzporu na hrazdě vrátit zase zpátky do základního postavení na podložce. Tyto způsoby jsou ale zcela odlišné – seskok zášvihem se provádí švihem dolních končetin, odrazem paží od hrazdy a doskočením na podložku, kdežto u sešínu, jde o rotaci těla kolem hrazdy a následné pomalé spuštění dolních končetin na podložku.

Postup:

Cvičenec se nachází ve vzporu a za maximálního vytažení z ramen mírně krčí paže, předklání hlavu a trup přes hrazdu. Po přetočení trupu silou břišních svalů a paží pouští nohy pozvolna na podložku.

Časté chyby:

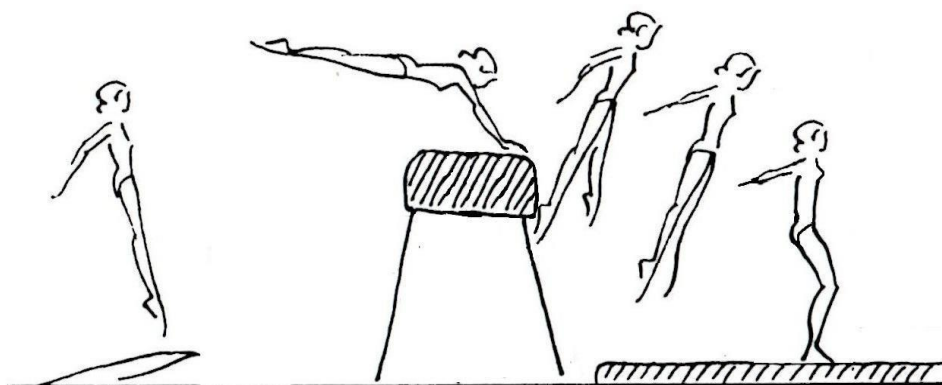
Nejčastější chyby, se kterými se setkáváme u tohoto cviku, jsou např. rychlý pád končetin na podložku, špatný úchop hrazdy, nebo nedostatečná svalová síla cvičence potřebná pro zvládnutí cviku.

4.2.7 Roznožka přes kozu našíř

Postup:

Důležitým aspektem skoku přes kozu je rozběhová rychlost, tu musíme získat co nejvyšší, abychom ji poté mohli využít při odrazu, jehož výsledkem bude dostatečně vysoký a dlouhý let přes kozu. Po odrazu musíme dávat také pozor na to, aby nedošlo k příliš velkému přetočení, které by mohlo zapříčinit nepovedený doskok. Abychom se tomuto výsledku vyhnuli, musíme se během letu potupně napřímit. Nesmíme při celém procesu opomínat také práci paží, které hrají důležitou roli.

Správné provedení náskoku by mělo vypadat tak, že ruce jsou v předpažení vzhůru, společně s odrazem paží poté dochází k roznožení. Naše tělo by mělo být zpevněné a neprohnuté pro nejlepší výsledek. Během druhé fáze letové dojde k mírnému pronutí s doprovodem pohybu paží, ty jsou směřovány opět do vzpažení vzhůru zevnitř. Před doskokem nohy směřují k sobě.



Obrázek č. 3 (Svatoň, Zámotná, 1993)

Časté chyby:

Mezi hlavní chyby se řadí především pozdní odraz pažemi a dále nízká a krátká parabola letu. Velké či naopak malé přetočení těla v druhé letové fázi může vést k nesprávnému doskoku.

5 VÝSLEDKY

5.1 Základní škola Krhová

Základní škola Krhová nabízí širokou škálu možností i přesto, že na ni děti mohou navštěvovat pouze první stupeň. Díky menšímu počtu dětí se jedná o malotřídní školu. To je výhodou a skvělým místem pro integraci dětí s vývojovou poruchou učení či handicapem. Škola dále nabízí útulně vybavené třídy, příjemné prostředí k učení a v neposlední řadě také individuální přístup učitelů k žákům.

5.1.1 Obsah ŠVP

„Obsahové, časové a organizační vymezení předmětu:

Tělesná výchova - 1. stupeň: je realizována v 1. - 5. ročníku, v prvním až třetím ročníku jsou 2 hodiny týdně, ve čtvrtém a pátém rovněž 2 hodiny týdně.

Vzdělávací obsah je rozdělen na 3 tematické okruhy:

- a) činnosti ovlivňující zdraví
- b) činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- c) činnosti podporující pohybové učení „

| Gymnastika | |
|--|---|
| výstupy | učivo |
| <ul style="list-style-type: none">• zvládne cvičení na žíněnce- napojované kotouly, kotouly vpřed a vzad• v souladu se svými individuálními předpoklady zvládne přeskok švédské bedny• zdokonaluje se ve cvičení na ostatním nářadí- žebřiny, lavičky• užívá základní tělocvičné názvosloví, dokáže cvičit podle jednoduchého nákresu | <ul style="list-style-type: none">• cvičení pro rozvíjení pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů• akrobacie- akrobatické kombinace• přeskok . přeskok 2 až 4 dílů bedny s odrazem z můstku |

Tabulka č. 2 – Školní vzdělávací program – ZŠ - Krhová

5.1.2 Materiální vybavení školy

Výzkum se prováděl v malé tělocvičně, která disponuje základním vybavením prvního stupně základních škol. Nachází se zde například fotbalové, basketbalové a volejbalové vybavení, dále škola disponuje žebřinami a lavičkami na cvičení.

Překvapením pro mě bylo, že škola z důvodů bezpečnosti, špatné zkušenosti a nedostatku prostoru není vybavena základními gymnastickými pomůckami, jako jsou například gymnastické kruhy a koza.

5.1.3 Výsledky ZŠ Krhová

Celkově si myslím, že si žáci na této konkrétní základní škole vedli lépe, než by se dalo čekat.

I když jsem se u některých jedinců setkal s neochotou cviky provádět, tak na druhou stranu zde byli i žáci, kteří nadšeně cvičili.

Jak jsem již zmiňoval, škola bohužel nedisponovala některým gymnastickým zařízením např. kruhy a kozou, takže jsou mé závěry vyvozeny ze zbývajících cviků. Nejvíce se dětem dařil kotoul vpřed, kde pouze jedno dítě cvik vykonat nechtělo, zbytek cvik zvládl buď bez, nebo i s pomocí. Jediný šplh dělал dětem problém, tady už se setkáváme s větším počtem dětí, které tento gymnastický cvik neumí, či dělat nechtějí, než dětí, které tento cvik zvládly.

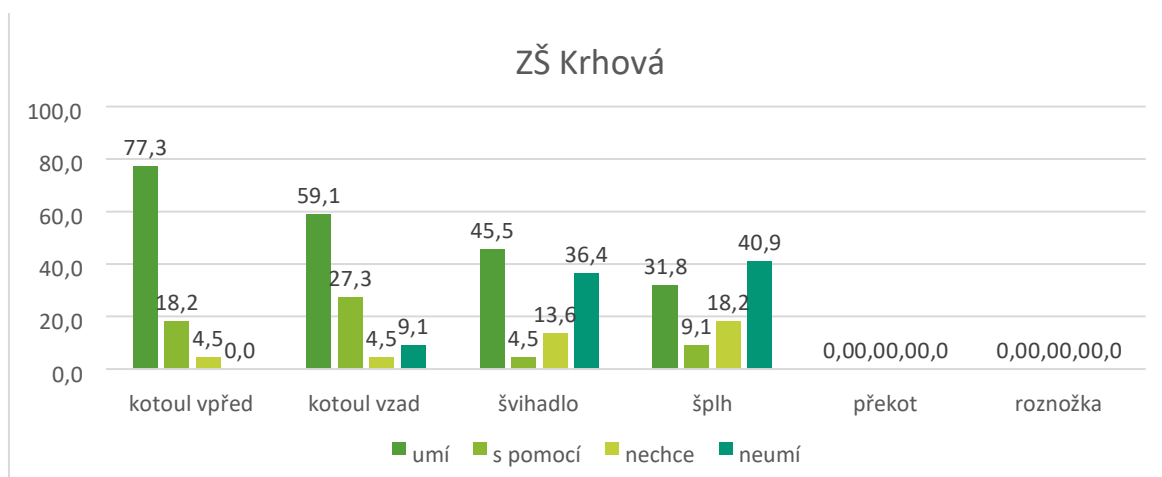
V procentech byly děti nejúspěšnější v provedení kotoul vpřed, s pomocí se jim poté dařil kotoul vzad, nechtěly se však účastnit šplhu na tyči a také tento cvik neuměly.

| cviky / dovednost | kotoul vpřed | kotoul vzad | švihadlo | šplh | překot | roznožka |
|-------------------|--------------|-------------|----------|------|--------|----------|
| umí | 17 | 13 | 10 | 7 | 0 | 0 |
| s pomocí | 4 | 6 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| nechce | 1 | 1 | 3 | 4 | 0 | 0 |
| neumí | 0 | 2 | 8 | 9 | 0 | 0 |

Tabulka č. 3 Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Krhová v počtech žáků

| cviky / dovednost | kotoul vpřed | kotoul vzad | švihadlo | šplh | překot | roznožka |
|-------------------|--------------|-------------|----------|-------|--------|----------|
| umí | 77,3% | 59,1% | 45,5% | 31,8% | 0,0% | 0,0% |
| s pomocí | 18,2% | 27,3% | 4,5% | 9,1% | 0,0% | 0,0% |
| nechce | 4,5% | 4,5% | 13,6% | 18,2% | 0,0% | 0,0% |
| neumí | 0,0% | 9,1% | 36,4% | 40,9% | 0,0% | 0,0% |

Tabulka č. 4 Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Krhová v %



Graf č. 1 - ZŠ Krhová

5.2 Základní škola Křižná

Za cíl svého působení Základní škola Křižná považuje především připravit žáky na další vzdělání, dokonce i úzce spolupracuje se středními školami v regionu. Stejně jako na základní škole v Krhové

i zde pracují s žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Součástí výuky je metoda CLIL (Content and Language Integrated learning), která se zakládá na výuce školního předmětu v cizím jazyce. I proto je základní škola Křižná partnerskou školou Hello Language Center, která je autorizovaným centrem Cambridge English.

Škola také nabízí mnoho mimoškolních aktivit včetně sportovní a tělovýchovné činnosti.

5.2.1 Obsah ŠVP

| Očekávané výstupy | Učivo | Mezipředmětové vztahy, průřezová témata, projekty, kurzy |
|--|---|--|
| Snaží se zlepšit úroveň své pohybové zdatnosti | Význam pravidelného pohybu pro zdraví Délka a intenzita pohybu | |
| Dle svých individuálních možností provádí kompenzační cviky | Jednoduchá cvičení Protahovací, posilovací a relaxační cvičení | |
| V souladu s individuálními předpoklady zvládá pohybové dovednosti a základy pohybových her, seznamuje se s variantami pohybových her | Základy gymnastiky, akrobacie Přípravná cvičení Cvičení na nářadí a s náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti Základy atletiky-rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem Rytmická cvičení Kondiční cvičení Sportovní hry | ENV-vliv přírody na zdraví člověka, využití přírody při sportovních činnostech OSV-rozvoj individuálních dovedností |
| Uplatňuje pravidla hygieny a základy bezpečného chování při sportovních aktivitách Uplatňuje znalosti první pomoci, adekvátně reaguje při úrazech | Hygienická a bezpečnostní pravidla První pomoc | |

Tabulka č. 5 - Obsah ŠVP Základní škola Křižná

5.2.2 Materiální vybavení školy

Na rozdíl od předešlé základní školy se výzkum prováděl ve velké zrekonstruované tělocvičně, která se pyšní velkou škálou vybavení od míčových her až po veškeré gymnastické pomůcky.

Mohu konstatovat z vlastní zkušenosti, jelikož jsem zde působil jako žák od ročníku prvního až po devátý, a od té doby škola své materiální vybavení výrazně vylepšila a obnovila, jak z hlediska bezpečnosti, tak do počtu.

5.2.3 Výsledky ZŠ Křižná

Žákům se nejvíce dařilo ve skoku přes švihadlo, zde odmítli pouze tři žáci, zbývající dva žáci se snažili cvik zvládnout, bohužel se jim cvičení nakonec nepodařilo. Kotoul vpřed byl jako u předešlé školy cvikem, který žáci zvládali bez větších komplikací. Jak se dalo očekávat, kotoul vzad byl již náročnější, všichni žáci kromě tří nakonec i tento cvik ale dokončili, ať už s pomocí, nebo bez. Šplhu se neúčastnila menší polovina žáků, tento cvik pro ně byl mnohem nepříjemnější a obtížnější. Skoku přes kozu se překvapivě účastnili všichni, zdárného výsledku dosáhlo třináct žáků a zbývajících šest i přes velkou snahu bohužel tento cvik nezvládlo.

Procentuálně nejvíce dětí zvládlo skok přes švihadlo, s pomocí kotoul vzad, ale skok přes švihadlo a šplh na tyči děti, z důvodů strachu ze cviku, nechtěly absolvovat.

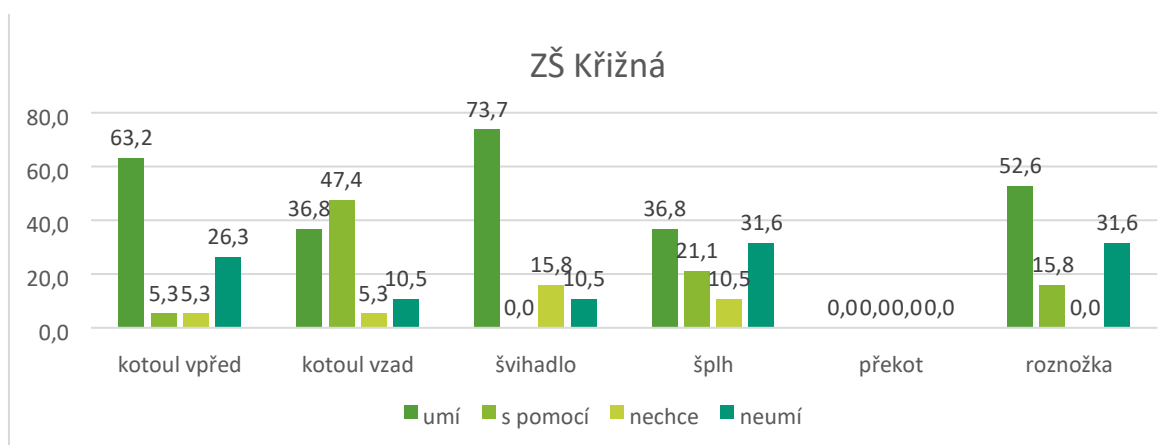
Překot byl jediným cvikem, který není do výzkumu započítán, protože se na této základní škole neprováděl z důvodu bezpečnosti dětí na přání jejich vyučujícího.

| cviky/ dovednost | kotoul vpřed | kotoul vzad | švihadlo | šplh | překot | roznožka |
|---------------------|-----------------|-------------|----------|------|--------|----------|
| umí | 12 | 7 | 14 | 7 | 0 | 10 |
| s pomocí | 1 | 9 | 0 | 4 | 0 | 3 |
| nechce | 1 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 |
| neumí | 5 | 2 | 2 | 6 | 0 | 6 |

Tabulka č. 6 – Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Křižná v počtech žáků

| cviky / dovednost | Kotoul vpřed | kotoul vzad | švihadlo | šplh | překot | roznožka |
|-------------------|--------------|-------------|----------|-------|--------|----------|
| umí | 63,2% | 36,8% | 73,7% | 36,8% | 0,0% | 52,6% |
| s pomocí | 5,3% | 47,4% | 0,0% | 21,1% | 0,0% | 15,8% |
| nechce | 5,3% | 5,3% | 15,8% | 10,5% | 0,0% | 0,0% |
| neumí | 26,3% | 10,5% | 10,5% | 31,6% | 0,0% | 31,6% |

Tabulka č. 7 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Křižná v %



Graf č. 2 - ZŠ Křižná

5.3 Základní škola Choryně

Tato velmi skromná škola se nachází v obci Choryně, ve které žije přibližně 740 obyvatel. Má kapacitu pouze 50 žáků a vzdělávají se zde žáci 1. – 5. ročníku. Základní škola má k dispozici jen tři učebny a dále společné prostory jako je tělocvična, jídelna, víceúčelové hřiště a zahradu s Mateřskou školou Choryně.

Žáci zde mají možnost zapojit se do mnoha mimoškolních aktivit, pro nás jsou důležité například florbal, taneční kroužek a iniciativa „Sportuj ve škole“, která se zaměřuje právě na žáky 1. stupně ve školních družinách. Pod vedením kvalifikovaných trenérů je cílem tohoto kroužku především ukázat žákům zábavu spojenou se sportem a celkově povzbudit jejich zájem o pohyb.

5.3.1 Obsah ŠVP

„1. období Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

- žák zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost
- dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a

- má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti
- projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám
- zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů

2. období Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

- žák chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením
- zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností
- uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti
- reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti
- dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play
- zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla
- zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy.“

5.3.2 Materiální vybavení školy

Jelikož už jsme se seznámili s poměry a kapacitou Základní školy Choryně, určitě pro nikoho nebude překvapením, že škola disponuje velmi malou tělocvičnou se základním vybavením zaměřeným především na mladší žáky. Za základní vybavení zde považuji např. švihadla, žebřiny, žíněnky, více druhů balónů, kozu a florbalové branky. I když tělocvična není největší, vypadalo to, že zde žákům nic nechybí. Překvapivé pro mě bylo, že se v tělocvičně nenacházela alespoň tyč na šplh. Myslím, že by žáci alespoň v páté třídě měli zvládnout šplhat na tyči. Jsou poté znevýhodněni při přechodu na druhý stupeň do jiné školy, kde po nich tento gymnastický cvik pravděpodobně bude požadován.

5.3.3 Výsledky ZŠ Choryně

I u této školy se setkáváme s tím, že si žáci nejlépe poradili s kotoulem vpřed, potvrzuje se nám tak fakt, že kotoul vpřed patří mezi nejlépejší základní gymnastické prvky. Zajímavé je, že žáci na základní škole Choryně byli podobně úspěšní i u kotoulu vzad, což se u ostatních škol říct nedá. Skok přes švihadlo žáci zvládli levou zadní, pouze jeden z nich odmítl provádět tento cvik a dalším dvěma se bohužel i přes jejich snahu nepovedlo tuto disciplínu dokončit. Skok přes kozu byl i zde nejméně oblíbeným gymnastickým prvkem, ale většina dětí si s tím nakonec hravě poradila, pouze čtyři žáci buď odmítli, nebo cvik provést neuměli.

Šplh a překot se v rámci mého výzkumu na této škole neprováděl především z důvodů nedostatku vybavení a bezpečnosti zúčastněných žáků.

Procentuálně je kotoul vpřed a skok přes švihadlo na první příčce s nejvyšší úspěšností.

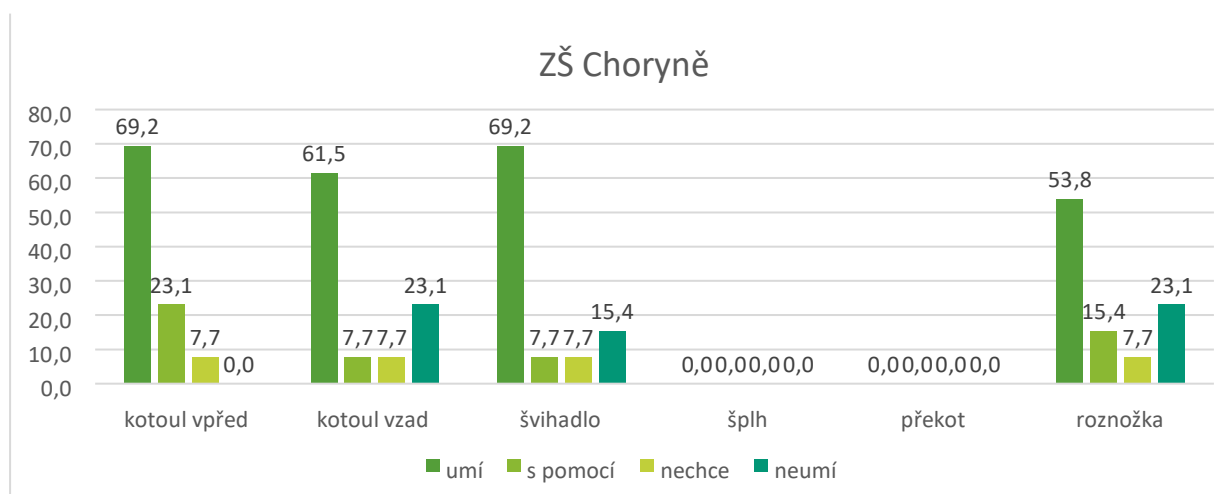
S pomocí šel žákům nejvíce kotoul vzad a setkáváme se zde s obecně shodnou neochotou žáků vykonávat jednotlivé gymnastické prvky. Nejhůře se dětem dařil kotoul vzad a skok přes kozu.

| cviky / dovednost | kotoul vpřed | kotoul vzad | švihadlo | šplh | překot | roznožka |
|-------------------|--------------|-------------|----------|------|--------|----------|
| umí | 9 | 8 | 9 | 0 | 0 | 7 |
| s pomocí | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| nechce | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| neumí | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 |

Tabulka č. 8 – Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Choryně v počtech žáků

| cviky / dovednost | kotoul vpřed | kotoul vzad | švihadlo | šplh | překot | roznožka |
|-------------------|--------------|-------------|----------|------|--------|----------|
| umí | 69,2% | 61,5% | 69,2% | 0,0% | 0,0% | 53,8% |
| s pomocí | 23,1% | 7,7% | 7,7% | 0,0% | 0,0% | 15,4% |
| nechce | 7,7% | 7,7% | 7,7% | 0,0% | 0,0% | 7,7% |
| neumí | 0,0% | 23,1% | 15,4% | 0,0% | 0,0% | 23,1% |

Tabulka č. 9 – Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Choryně v %



Graf č. 3 – ZŠ Choryně

6 ZÁVĚRY

Za cíl své bakalářské práce jsem si stanovil seznámit se základními pojmy týkajícími se gymnastiky a s ní spojených problematik. Za nejzajímavější část své práce považuji tu část, kde jsem se mohl sám setkat s žáky a být součástí jejich vyučování tělesné výchovy. Konkrétně jsem se setkal s žáky pátých tříd základních škol Zlínského kraje.

Po domluvě s jejich vyučujícími byl stanoven termín, ve kterém jsem mohl přijít, být součástí jejich hodiny a zároveň v jejich třídách provést svůj výzkum. Za cíl tohoto výzkumu jsem považoval především zjištění, zda žáci zvládají základní gymnastické dovednosti, jak jsou ochotní tyto cviky vyzkoušet a v neposlední řadě byly tyto výsledky zpracovány, porovnány a zapsány do tabulek a grafů.

Testování a i výzkumem potvrdil, že žáci nejlépe zvládají kotoul vpřed. Nicméně to neznamená, že se jedná o jeden z nejlépe zvládaných prvků tohoto výzkumu. Kotoul vpřed je jedním ze základních prvků gymnastické přípravy již v předškolním vzdělávání. Kotoul vzad byl sice pro žáky těžší, ale celkově jsem nevyzpozoroval žádné větší potíže či komplikace. Na druhou stranu u šplhu na tyči jsme se potýkali s problémy u žáků, kteří se provedení tohoto cviku, z důvodu strachu z výšek, nechtěli zúčastnit nebo jej i přes veškerou snahu nedokázali zdárně dokončit.

To stejné platí i pro skok přes kozu, zde byl tento faktor strachu a obavy z náradí a náročnosti cviku podpořen i ze strany vyučujících, kteří se obávali o bezpečnost žáků, proto byl tento cvik prováděn pouze na bázi dobrovolnosti. Překot byl z bezpečnostních důvodů a po konzultaci s vyučujícími úplně vynechán.

Celý výzkum bych hodnotil kladně, i když jsem se u pár jednotlivců setkal s nezájmem či neochotou, pořád převažovali žáci s velkým zájmem a odhodláním cviky dokončit, nebo se o jejich úspěšné splnění alespoň pokusit.

U třídních učitelů bych pouze poznamenal, že bylo zřejmé, že je práce s dětmi baví, byli velmi ochotní a přátelští. I tak je ale podle mě vždy co zlepšovat a je škoda, že všichni učitelé nepovažovali všechny cviky za bezpečné a užitečné, a tak je do hodin běžné tělesné výchovy nezařazují, i když osnovy a školní vzdělávací program je obsahuje. Proto se v mém výzkumu bohužel neseťkáme s kompletní sestavou zamýšlených gymnastických prvků.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce s názvem Gymnastika ve výuce tělesné výchovy na základní škole je rozvržena do základní osnovy.

V úvodu se bakalářská práce zamýšlí nad významem gymnastických cvičení.

Přehled poznatků je částí, ve které jsou podrobněji popsány mnohé pojmy a definice. Práce také přibližuje historii gymnastiky, různá gymnastická odvětví a rozdělení gymnastiky na její základní druhy. Zároveň je v práci nastíněna problematika vývoje v období mladšího dítěte a celkový obecný popis dítěte mladšího školního věku, tělesný a motorický vývoj dětí, a nakonec i jejich psychický a sociální vývoj.

V další části bakalářská práce vytyčuje hlavní cíle této bakalářské práce a stanovuje jednotlivé úkoly. Hlavním cílem této práce a jejího výzkumu bylo zjistit gymnastické kompetence a dovednosti zúčastněných žáků.

V metodice je přiblížena a popsána navrhovaná škála testovaných gymnastických cviků, které mohou žáci v tomto věku provádět (např. kotoul vpřed, kotoul vzad, šplh na tyči atd.), která je zvolena a vybrána na základě jiných, podobných prací, jež jsou podkladem k problematice zaměření výuky vysokoškoláků – budoucích učitelů tělesné výchovy – realizované na Katedře sportu FTK.

Další část práce zobrazuje výsledky výzkumu na základních školách prvního stupně Zlínského kraje.

V závěru bakalářské práce je zhodnocen a okomentován provedený výzkum a dosažené zjištění.

8 SUMMARY

This bachelor thesis entitled "Gymnastics in the teaching of physical education at primary school" is divided into the basic curriculum.

In the introduction, the bachelor thesis considers the importance of gymnastic exercises.

The overview of knowledge is a part in which many terms and definitions are described in more detail. The work also introduces the history of gymnastics, various gymnastic branches and the division of gymnastics into its basic types. At the same time, the work outlines the issues of development in the period of a younger child and a general description of the child of younger school age, physical and motor development of such children, and finally their mental and social development.

In the next part the bachelor thesis outlines the main goals of this bachelor thesis and sets individual tasks. The main goal of this work and its research was to determine the gymnastic competencies and skills of the participating students.

The methodology approaches and describes the proposed range of tested gymnastic exercises that students at this age can perform (eg. roller forward, roller backward, pole climbing, etc.), which is sorted and selected on the basis of other, similar work, which are the basis of the issue aimed to teaching of university students - future teachers of physical education - implemented at the Department of Sports FBC

The next part of the work shows the results of research at primary schools in the Zlín region.

At the end of the bachelor's thesis, the research and the findings are evaluated and commented.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Demetrovič, E. (1988). Encyklopedie tělesné kultury. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Fialová, L. (2010). Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova (1st ed.). Praha: Karolinum.
- Frömel, K., Groffik, D., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Sigmund, E. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy. Pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná Kultura*, 32(2), 45–63.
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu. (1. vyd., 235 s.) Brno: Masarykova univerzita.
- Hladilová, K. Tělesné složení a motorická výkonnost dětí mladšího školního věku. Praha, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné kultury a sportu.
- Kostadinovová, A., Mansfeld, A., Skopová, M., & Zítek, M. (2000). Všeobecná gymnastika: speciální učební texty (2nd ed.). Praha: Česká asociace Sport pro všechny ve své metodické edici.
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2014). Základy akrobacie I. část. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 80(5), 36-42.
- Kubička, J. (1993). Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky (1st ed.). Praha: Univerzita Karlova.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná kultura*, 32(2), 45-63.
- Skopová, M., Zítka, M., & Černá, J. (2013). *Základní gymnastika*. Karolinum.
- Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Zítka, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. (2., rozš. vyd., 52 s.) Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

10 SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek č. 1 Kotoul vpřed (Zítko et al., 2004, p. 41)

Obrázek č. 2 kotoul vzad (Zítko et al., 2004, p. 43)

Obrázek č. 3 Roznožka přes kozu našíř (Svatoň, Zámotná, 1993)

Tabulka č. 1 - Rozdělení gymnastiky dle Skopové a Zítka

Tabulka č. 2 – ŠVP – ZŠ - Krhová

Tabulka č. 3 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Krhová v počtech žáků

Tabulka č. 4 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Krhová v %

Tabulka č. 5 - obsah ŠVP Základní škola Křižná

Tabulka č. 6 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Křižná v počtech žáků

Tabulka č. 7 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Křižná v %

Tabulka č. 8 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Choryně v počtech žáků

Tabulka č. 9 - Výsledky jednotlivých cviků ZŠ Choryně v %

Graf č. 1 - ZŠ Krhová

Graf č. 2 - ZŠ Křižná

Graf č. 3 - ZŠ Choryně

11 INTERNETOVÉ ZDROJE

- Benešová, D., Frömel, K., Jakubec, L., Salcman, V., & Valach, P. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná Kultura*, 40(1), 45–53. Dostupné z: <https://doi.org/10.5507/tk.2017.003>
- Cvičení na hrazdě. Gymnastika hravě i metodicky* [online]. Masarykova univerzita: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., 2019 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola6.html
- Gymnastika dětí hravě i metodicky: 5 Šplh.* MUNI [online]. Masarykova univerzita: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D. [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola5.html
- Hrazda. Nebojme se gymnastiky* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/hrazda.php>
- Jak vybrat švihadlo a správně přes něj skákat.* TOP4FITNESS [online]. Mgr. Kateřina Bártová, Andrea Skolková, 2021 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: <https://top4fitness.cz/pg/jak-si-vybrat-svihadlo>
- Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání* [online]. Praha: Ministerstvo školství České republiky, 2021, [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56005/>
- Přeskok. Gymnastika hravě i metodicky* [online]. Masarykova univerzita: PaedDr. Hana Janošková, Ph.D., Mgr. Hana Šeráková, Ph.D., 2019 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/gymnastika_deti/web/pages/kapitola7.html
- Psychomotorický vývoj dítěte a jeho sledování sestrou.* www.solen.cz [online]. Bc Miluše Vacušková, MUDr. Milan Vacuška, MUDr. Marie Ryšavá, PH.D., 2003 [cit. 2022-04-02]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2003/01/13.pdf>
- Tajná zbraň všech sportovců? Skákání přes švihadlo má nespočet benefitů a je pro každého.* Sport.cz [online]. Online magazín deníku Právo & Seznam.cz, 2021 [cit. 2022-04-06]. Dostupné z: <https://www.sport.cz/clanek/cviceni-skakani-pres-svihadlo-2046805>
- Základní škola Krhová, příspěvková organizace Školní vzdělávací program Škola dobrého startu* [online]. Krhová, 2017 [cit. 2022-04-03]. Dostupné z: <https://skolakrhova.webnode.cz/files/200000194-7ff0781e52/%C5%A0VP2017.pdf>