

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol  
(region Olomoucko)

**Gabriela Krejčířiková**

Prohlašuji, že jsem diplomovou vypracovala samostatně, a to pouze za použití uvedené literatury a zdrojů.

V Olomouci dne 10. 6. 2024

.....  
Gabriela Krejčířiková

Především bych ráda poděkovala doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za vedení mé diplomové práce a za mnoho užitečných a cenných rady v průběhu jejího vypracování. Dále bych chtěla poděkovat učitelům a žákům, kteří se mnou spolupracovali při realizaci výzkumné části této práce.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Gabriela Krejčířiková
<b>Katedra:</b>	Katedra primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (region Olomoucko)
<b>Název v angličtině:</b>	Basics of Gymnastics in Physical Education at the First Grade of Primary School (Olomouc Region)
<b>Anotace práce:</b>	Hlavním cílem diplomové práce je zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni základních škol. Prvním dílčím cílem práce je zjistit názory učitelů na náročnost učiva základy gymnastiky ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Druhým dílčím cílem je zjistit názory žáků na hodiny tělesné výchovy s gymnastickým obsahem.
<b>Klíčová slova:</b>	gymnastika, mladší školní věk, tělesná výchova, základní škola, základní gymnastické prvky, akrobacie, cvičení na nářadí,
<b>Anotace v angličtině:</b>	The main aim of this diploma thesis is to determine the level of mastery of the subject matter in the basics of gymnastics among pupils in the first level of primary schools. The first specific objective of the work is to find out teachers' opinions on the difficulty of mastering the basics of gymnastics in physical education lessons in the first level of primary school. The second specific objective is to find out pupils' perspectives on physical education lessons with gymnastics content.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Gymnastics, younger school age, physical education, primary school, basic gymnastic elements, acrobatics, apparatus exercises.
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 – Dopis pro ředitele/ředitelky škol Příloha č. 2 – Metodický námět č. 1 – nácvik stoje na rukou Příloha č. 3 – Metodický námět č. 2 – nácvik přemetu stranou Příloha č. 4 – Metodický námět č. 3 – nácvik výmyku a sešinu po výmyku Příloha č. 5 – Metodický námět č. 4 – nácvik skrčky a roznožky přes kozu Příloha č. 6 – Dotazník pro učitele Příloha č. 7 – Dotazník pro žáky
<b>Rozsah práce:</b>	80 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština



# OBSAH

1	ÚVOD .....	7
2	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
2.1	Gymnastika .....	9
2.1.1	Charakteristika .....	9
2.1.2	Historie gymnastiky .....	10
2.1.3	Historie gymnastiky v českých zemích .....	12
2.1.4	Druhy gymnastiky .....	14
2.2	Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk.....	17
2.2.1	Anatomický vývoj .....	17
2.2.2	Motorický vývoj .....	19
2.2.3	Kognitivní vývoj .....	20
2.2.4	Socializace a emoční vývoj .....	22
2.3	Zařazení gymnastiky do tělesné výchovy na 1. stupni základní školy .....	24
2.3.1	Historie školní tělesné výchovy .....	24
2.3.2	Gymnastika v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání.....	26
2.4	Základní gymnastické prvky zařazené do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy .....	30
2.4.1	Kotoul .....	30
2.4.2	Kotoul vzad .....	31
2.4.3	Stoj na ruce .....	32
2.4.4	Přemet stranou .....	32
2.4.5	Výmyk .....	33
2.4.6	Sešín .....	34
2.4.7	Přeskoky .....	34
3	CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY .....	37
4	METODIKA.....	38
4.1	Charakteristika výzkumných souborů .....	38
4.2	Organizace výzkumu .....	39
4.3	Užité metody a techniky sběru dat .....	40
4.3.1	Charakteristika metodických námětů .....	40
4.3.2	Dotazník pro učitele .....	41
4.3.3	Dotazník pro žáky .....	42
4.4	Metody zpracování dat.....	43
5	VÝSLEDKY .....	44
5.1	Úroveň zvládnutí učiva základy gymnastiky sledovaným souborem žáků .....	44
5.1.1	Kotoul vpřed.....	44

5.1.2	Kotoul vzad .....	45
5.1.3	Stoj na rukou .....	47
5.1.4	Přemet stranou .....	48
5.1.5	Výmyk .....	49
5.1.6	Sešín po výmyku .....	50
5.1.7	Skrčka přes kozu .....	51
5.1.8	Roznožka přes kozu .....	52
5.1.9	Porovnání úrovně zvládnutí základů gymnastiky chlapců a dívek .....	53
5.2	Učivo základy gymnastiky z pohledu učitelů .....	54
5.3	Názory žáků na hodiny s gymnastickým obsahem .....	57
5.3.1	Námět č. 1 – nácvik stoje na rukou .....	58
5.3.2	Námět č. 2 – nácvik přemetu stranou .....	59
5.3.3	Námět č. 3 – nácvik výmyku a sešínu po výmyku .....	60
5.3.4	Námět č. 4 – nácvik skrčky a roznožky přes kozu .....	61
5.3.5	Komparace jednotlivých námětů .....	62
5.3.6	Komparace vztahové dimenze mezi dívkami a chlapci .....	64
6	DISKUSE .....	66
7	ZÁVĚR .....	69
8	SOUHRN .....	72
9	SUMMARY .....	74
10	LITERATURA A POUŽITÉ ZDROJE .....	77
11	SEZNAM ZKRATEK .....	81
12	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	82
13	SEZNAM GRAFŮ .....	83
14	SEZNAM TABULEK .....	85
15	SEZNAM PŘÍLOH .....	86

# 1 ÚVOD

Kořeny gymnastiky sahají již do starověku, tudíž je považovaná za jeden z nejstarších sportů vůbec. Zachování gymnastiky až do dnešních dob můžeme přisuzovat právě její důležitosti a velmi pozitivnímu vlivu na člověka. Gymnastika je všestranná disciplína, která obohacuje jedince nejen po stránce fyzické, ale i mentální. Přestože si to mnozí nemusí uvědomovat, prvky gymnastiky jsou do značné míry zastoupeny ve všech sportech.

Gymnastika nabízí opravdu širokou škálu aktivit, které podporují rozvoj síly, flexibility, koordinace, rovnováhy i vytrvalosti. Tyto fyzické schopnosti jsou klíčové pro celkový vývoj dítěte a mají pozitivní dopad na jeho zdraví a pohybové dovednosti. Vedle fyzických benefitů, gymnastika podporuje také psychický rozvoj dětí, zejména pokud jde o sebedůvěru, disciplínu a soustředění. S gymnastikou se žáci seznamují již před zahájením povinné školní docházky a provází je po celou její dobu. Z dosavadních zkušeností u mě však převládá pocit, že je v dnešním školství vyučování gymnastiky často opomíjeno a zanedbáváno a větší pozornost je věnována například míčovým sportům nebo učivu atletiky, což vzhledem k výše zmíněným benefitům vnímám jako velký nedostatek.

Moderní tanec s gymnastikou tvoří značnou část mého života, a to ovlivnilo výběr tématu mé diplomové práce. Jako téma diplomové práce jsem si zvolila „Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (region Olomoucko)“. Tato práce je tvořena teoretickou a praktickou částí.

Teoretická část charakterizuje gymnastiku i její druhy a pojednává o historii gymnastiky nejen v českých zemích, ale i ve světovém měřítku. Tato část dále popisuje dítě mladšího školního věku a zákonitosti jeho vývoje z anatomického, motorického, kognitivního a emočního hlediska. V neposlední řadě objasňuje zařazení učiva gymnastiky do systému současného kurikula. Závěr této části je věnován charakteristice a popisu metodického nácviku základních akrobatických prvků a prvků na nářadí, které jsou na 1. stupni základní školy vyučovány.

Hlavním cílem praktické části diplomové práce je zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni základní školy. Dílčími cíli je zjistit názory učitelů na náročnost učiva základy gymnastiky ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Druhým dílčím cílem je zjistit názory žáků na hodiny tělesné výchovy s gymnastickým obsahem.

Praktická část obsahuje srovnání úrovně osvojení základních gymnastických prvků zkoumaným souborem žáků. Dále pojednává o postojích pedagogů k výuce gymnastiky v primárním vzdělávání. Tato část se zabývá i názory žáků na hodiny tělesné výchovy, které jsou věnovány gymnastickému učivu. Pro zjištění těchto dat bylo vytvořeno několik metodických materiálů s gymnastickým obsahem.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Gymnastika

#### 2.1.1 Charakteristika

Termín gymnastika pochází ze starověkých slov „gymnasein“ a „gymnastes“. Slovo „gymnasein“ v doslovném překladu znamená cvičit nahý. „Gymnastes“ byl pak nazýván nejen bojovník nebo člověk, který cvičí, ale i člověk, který se o cvičení zajímá. Odvozením z těchto slov poté vznikl název pro záměrné pohybové činnosti „gymnastika“. Obsah tohoto termínu se v průběhu staletí zdokonaloval a měnil, a to díky ekonomickým, historickým, politickým a kulturním podmínkám, které v různých vývojových obdobích lidstva měly vliv na úroveň našeho poznání (Skopová, Zítka a kol., 2022).

V Angloamerice a severních státech Evropy dodnes užívají pojem gymnastika jako souhrnný název pro veškerá tělesná cvičení. Na naší půdě již nyní užíváme termín gymnastika v mnohem užším významu. Doktor Miroslav Tyrš začal pro rozsáhlé spektrum tělesných cvičení používat nadřazený výraz tělocvik. Po roce 1945 poté docházelo ke klasifikaci tělesné výchovy (dále jen TV) a její rozdělení na sporty, hry, turistiku a gymnastiku. Tím započalo vnímání gymnastiky jako specifického druhu pohybu (Křištovič a kol., 2009)

Autoři se v přístupu k pojmu gymnastika a jejímu dělení liší a můžeme se tedy setkat s jeho různými definicemi, náhledy na něj i třeba názvoslovím. Kos (1990) popisuje gymnastiku jakožto tělesná cvičení, která jsou metodicky uspořádaná a zacílená na rozvíjení lidského těla a jeho pohybových schopností. Svatoň (1992) vymezuje gymnastiku jako pohybové činnosti, jejichž cílem je esteticko-koordinační kultivace lidského pohybu a také jeho prožívání. Křištofič a kol. (2009, s. 8) tyto dvě definice sloučili a dále rozvedli.

*„Gymnastika je otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“*

U Skopové, Zítka a kol. (2022, s. 11) se setkáváme s velmi podobnou definicí gymnastiky.

*„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“*

Přestože se systém gymnastiky může neustále měnit, její význam a přínos zůstává stále stejný. Stěžejní účel gymnastiky je především mít pozitivní dopad na zdraví člověka, konkrétně zachovat či zdokonalit anatomickou funkčnost anatomického aparátu nebo vylepšit držení těla, a to díky pohybového obsahu, užívané metodiky a forem gymnastiky (Vejražková a Hájková, 2002).

### **2.1.2 Historie gymnastiky**

Jak již bylo zmíněno, gymnastika a tělesná kultura obecně má původ již ve starověku. Na územích dnešních států Číny, Indie a Egypta byly zakládány filosofické směry, které kladly důraz na péči o fyzické i psychické zdraví. Některé z těchto směrů se zachovaly dodnes. Jedná se například o čínský systém léčebné a zdravotní gymnastiky, známý jako bojové umění Kung-fu nebo indický ucelený soubor příkazů, zákazů, koncentrace, meditace, dechových cvičení a cvičebních pozic, usilující o dokonalost těla i ducha, známý pod pojmem jóga (Kössl, Štumbauer a Waic, 2023).

Starověká gymnastika zaznamenala hojný rozmach v antice. Z aténské výchovného systému v Řecku z tohoto období pochází pojem kaloghatie, jenž chápeme jako ideál všestranné a harmonické výchovy, kdy je v rovnováze tělesná zdatnost a rozumová a morální vyspělost. Gymnastika zde měla významné postavení, jakožto jedna ze tří složek výchovy. Tato výchova však měla jednu nevýhodu. Více než 50 % náplně výchovy tvořila sice gymnastika, touto výchovou však bohužel procházela jen mužská část svobodné mládeže. Svobodným dívkám se dostalo pouze základům vzdělání a byly vychovávány do rolí matek a manželek. Otroci byly z výchovy vyloučeni úplně (Kössl, Štumbauer a Waic, 2023). O gymnastiku jeví zájem také mnoho předních myslitelů této epochy jako třeba Aristoteles, Euripidés, Platón, Sokrates či Hippokrates. Tehdejší náhled na gymnastiku jako systém funkčních cviků položil základy pro nespočet dalších generací (Skopová, Zítka a kol., 2022).

V období středověku se převážně opustilo od většiny ideálů starověku, učenost lidí velmi poklesla a fyzická kultivovanost se cenila pouze v nezbytných případech, např. u rytířů (Skopová, Zítka a kol., 2022). Výjimkou byla Itálie, protože se zde na rozdíl od ostatních míst Evropy nikdy zcela neupustilo od antických tradic. To mělo za důsledek poměrně prudkou obnovu italských měst po vyproštění se z feudální nadvlády. To bylo příčinou oživení antického odkazu a rychlého návratu zpět k němu, konkrétně k ideálu kalokaghatie, a úsilí o změnu ve výchově mládeže. Velkou zásluhu v rozvoji gymnastiky v této době měli i tehdejší lékaři. Ti se začali navracet k dílům antických lékařů a dohromady s novými poznatky z praktického

lékařství začali propagovat léčebnou gymnastiku a obecně pohyb, jakožto prevenci a léčbu nemocí. Jedním z těchto lékařů byl Hieronymus Mercurialis, který spojil poznatky o staré řecké gymnastice se svými lékařskými, a to dalo za vznik dílu *De arte gymnastica libri sex*, kde popisuje různá cvičení a jejich dopad na zdraví člověka v určitých vývojových stádiích (Kössl, Štumbauer a Waic, 2023).

V období renesance mnoho myslitelů pokračuje v tradicích starověku, a tím vzniká přívětivé prostředí pro zrod novodobé gymnastiky. Na důležitost pohybu pro vývoj člověka například poukazují ve své tvorbě dva významní pedagogové Jean Jacques Rousseau nebo Jan Ámos Komenský. Ti ve svých dílech vyzdvihují nový záměr fyzických cvičení, a to nejen mít dopad na zdravotní a výchovný stav člověka, ale zároveň i na národní sebevědomí obyvatelstva. A proto není divu, že se na přelomu 18. a 19. století začínají po Evropě vytvářet soustavné gymnastické směry a systémy (Skopová, Zítka a kol., 2022).

Mezi zakladatele těchto nových programů patří pedagogové Johann Christian Guts-Muths z Německa a Johann Heinrich Pestalozzi ze Švýcarska. J. Ch. Guts-Muthse vytvořil soustavu tělesných cvičení určených pro výuku kolektivní TV v ústavech. Inspiroval se mimo jiné antickou gymnastikou, vojenskými cvičeními i rytířským uměním. Významně se tedy přičinil nejen na systematizaci vhodných tělesných cvičeních pro požadavky vzdělávacích institucí, ale považujeme ho také za zakladatele moderní evropské gymnastiky, především té nářad'ové. J. H. Pestalozzi vytvořil soubor tzv. kloubových cvičení, která vznikla spojením jeho a Guts-muthsových cvičení. Soustava kloubových cvičení se stala základem moderních prostných (Kössl, Štumbauer a Waic, 2023).

### Švédský systém

Obrovský přínos pro vývoj základní gymnastiky měl švédský pedagog a spisovatel Pehr Henrik Ling. Tento propagátor zdravotního tělocviku vymyslel komplex precizních cviků podle tehdejších poznatků z fyziologie a anatomie. Jeho hlavním záměrem bylo užívat pohyb jako prevenci i léčbu nemocí. Také se významně podílel na tvorbě švédského systému gymnastiky, který ji dělil na čtyři odvětví – gymnastiku pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Cílem tohoto systému byl komplexní rozvoj lidského organismu a účelnost každého cviku. Vzhledem k preciznosti cviků s tímto systémem úzce souvisí vysoká četnost opakování, důkladné opravování provedení pohybu, důraz na správnost pohybu a časté povely. Na jeho práci navázal jeho syn Hjalmar Ling, který zhotovil pedagogický a metodický systém pro potřeby škol (Skopová, Zítka a kol., 2022; Vejražková a Hájková, 2002).

## Německý turnerský systém

Německý turnerský systém vznikl především kvůli potřebě kvalitních tělesných předpokladů u vojáků při bránění své země v napoleonských válkách. Zakladatelé tohoto systému tělocviku jsou Friedrich Ludwig Jahn a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen. Oproti švédskému systému se neshodují v některých základních ideách. Německý turnerský systém kladl důraz na zdravotní a korektní význam cvičení a dbal na rozvoj síly, vytrvalosti a charakteru jedince. Nejprve se ke cvičení používalo nářadí jako malý kůň, žebříky nebo lana, později se přidali i bradla, hrazdy, můstky apod. Z tohoto směru se vyvinul dnešní olympijský sport – sportovní gymnastika (Vejražková a Hájková, 2002).

## Francouzský systém

Na francouzské půdě opovrhovali jak tradiční a konzervativní švédskou gymnastikou tak i německou nářadovou gymnastikou. A tak jako jejich protiklad a kritika vznikl systém Hébertovy přirozené metody, která se opírala o prostá cvičení propojená se životním stylem a hygienickými návyky. Zakladatel tohoto systému George Hébert zavrhoval nepřirozené cviky a doporučoval především cvičení nezbytná a prospěšná pro život. Vycházel z učení a práce gymnasty George Demeného, který do cvičení zařazoval plynulá, rytmická a živá cvičení, prováděná přirozeně a prakticky. Tento francouzský gymnasta odsuzoval statiku a analýzu Lingova švédského systému a prosazoval názor, že za pomoci dynamických cvičení lze mnohdy docílit lepšího výsledku než cvičeními statickými. (Skopová, Zítka a kol., 2022; Vejražková a Hájková, 2002; Kössl, Štumbauer a Waic, 2023).

### **2.1.3 Historie gymnastiky v českých zemích**

Důležitou osobou, která vytvořila komplexní gymnastický systém v našich zemích, byl národní obrozenec Miroslav Tyrš. Jeho rozpracování vzniklo v druhé polovině 19. století a bylo inspirováno především německým nářadovým tělocvikem. Tyrš chápal tělovýchovu jako všestrannou a úzce související i s výchovou estetickou, rozumovou a mravní. V roce 1862 dokonce založil český nepovinný tělovýchovný spolek Sokol. Česká obec sokolská (dále jen ČOS) funguje v trošku modernějším pojetí dodnes, přestože její činnost byla nejednou režimem pozastavena (Skopová, Zítka a kol., 2022).

Rozpracování konceptu tělovýchovy žen a dívek u nás se ujala učitelka a cvičitelka Klemeňa Hanušová. Zároveň se na konci 60. let 19. století spolu s M. Tyršem podílela na založení Tělocvičného spolku paní a dívek pražských. Nadále mělo vliv na ženskou



gymnastiku mnoho dalších činitelů, jako např. sokolský systém, zdravotní a rytmická gymnastika či různé estetické směry. Mnoho technik, zákonitostí a cvičení z této doby se stále promítá do dnešního obsahu gymnastiky, především gymnastiky moderní (Kos a Hřčka, 1972).

V Čechách byla v obecných i měšťanských školách v roce 1869 zahájena povinná TV. Jednalo se především o základní cviky na prostných a různých nářadích. S vývojem a růstem tělesné kultury, obecně používaný termín gymnastika střídají nové pojmy. Již se začínají rozlišovat pojmy jako sport, školní tělovýchova, léčebný tělocvik apod. Gymnastika jako sport však byla až do vzniku samostatné Československé republiky v roce 1918 upozaděna a byla součástí pouze TV nebo sokolských sletů. Po první světové válce stoupá popularita Sokola, který se začíná více inspirovat švédským gymnastickým systémem a do svého cvičení zahrnuje nové nářadí (lavičky, žebřiny...). V průběhu meziválečného období zažívala gymnastika v českých zemích velký rozkvět a to především díky olympijským hrám a jiným mezinárodním závodům. P dobu druhé světové války byla veškerá aktivita sportovních klubů zakázána (Gajdoš a Jašek, 1988; Libra, 1973)

Po druhé světové válce bylo zapotřebí sjednocení české tělovýchovy, což mělo v roce 1948 za důsledek vznik Československého tělovýchovného svazu. Ve stejném roce se dle vzoru sovětského svazu gymnastika rozdělila na gymnastiku základní a hygienickou, gymnastiku se sportovním zaměřením a gymnastiku pomocnou. V následujícím desetiletí začali muži soutěžit v nářadovém šestiboji – bradla, hrazda, kruhy, kůň našíř, prostná a přeskok přes koně nadél. Ženi soutěžily pouze ve čtyřboji – bradla o nestejně výši žerdí, kladina, prostná a přeskok přes koně našíř. Cvičení na prostných u žen již začal doprovázet také hudební doprovod (Libra, 1973; Kos, 1990).

Následujících 30 let znamenalo pro gymnastiku mnoho změn a inovací. Objevovali se zmodernizovaná gymnastická nářadí jako například pružná podlaha na prostná, odlišná konstrukce bradel s jinou výškou žerdí nebo nový odrazový můstek. Inovace se projeví i v tréninkové přípravě. Začali se používat molitanové duchny nebo jámy s molitanovými kostkami. Československo se v roce 1985 přidalo do Evropské unie pro gymnastiku (dále jen UEG) a v roce 1990 u nás vznik Českomoravský svaz gymnastiky, předchůdce České gymnastické federace (Synek, 2006)

V českých zemích postupně vznikal velmi kvalitní otevřený tělovýchovný gymnastický systém, o který se zasloužilo mnoho českých odborníků na gymnastiku a pedagogů, jako např. Augustin Očenášek, Jarmila Kröschlová, Jarmila Jeřábková, Jiří Wála, Bohumil Kos

a Zlata Wálová. Gymnastika je dnes již ovlivněna spoustou nových poznatků a to zapříčinilo některé změny v názorech na zatím existující gymnastické směry. S rozvojem vědy, techniky a kultury vznikají nadále nová nářadí, náčiní ale i nová odvětví gymnastiky (Skopová, Zítka a kol., 2022).

#### **2.1.4 Druhy gymnastiky**

Jak jsme již zmínili v předchozí kapitole, termín gymnastika a jeho obsah prošel dlouhým a složitým procesem členění, klasifikování a ucelování. Z definic pojmu gymnastika již víme, že se jedná o otevřený systém pohybových činností. Všechny jeho gymnastické směry a kategorie se neustále proplétají a ovlivňují. V závislosti na aktuálních trendech a tradicích, úrovni odborných znalostí, praxi a kreativě vyučujících, ale také na názoru a pojetí autora rozlišujeme různé druhy gymnastiky.

Přesto gymnastiku zpravidla dělíme dvěma způsoby. Jedním ze způsobů je klasifikace gymnastiky dle organizační struktury Mezinárodní gymnastické federace (dále jen FIG). Pod FIG spadá UEG i Česká unie sportu (dále jen ČUS). FIG je nejvyšším gymnastickým statutárním orgánem a vymezuje následující gymnastické druhy:

- Všeobecná gymnastika
- Sportovní gymnastika mužů
- Sportovní gymnastika žen
- Moderní gymnastika
- Skoky na trampolíně
- Akrobatická gymnastika
- Sportovní aerobik
- Parkour

Dále gymnastické druhy rozlišujeme na základě obsahu a cíle cvičení.

Svatoň (1992) rozděluje gymnastiku na gymnastiku základní a účelové, rytmické a sportovní druhy gymnastiky.

Všeobecná gymnastika			Sportovní druhy
Základní druhy	Účelové druhy	Rytmické druhy	
Prostná	Kondiční	Pohybová výchova	Sportovní gymnastika
Cvičení na nářadí	Pro sportovce	Džezgymnastika	Moderní gymnastika
Cvičení s náčiním	Zdravotní a léčebná	Aerobik	Akrobatický rokenrol
Akrobatická cvičení	Pro herce	Kalanetika	Skoky na trampolíně
Užitá cvičení	Pro tanečníka	Strečink	Sportovní kulturistika
Pořadová cvičení	Pracovní	Kondiční kulturistika	Sportovní akrobacie
Gymnastické hry	Domácí	Pilates	Sportovní aerobik

Tab. 1: Druhy gymnastiky dle Svatoňe; Zdroj: Hájková, Vejražková, 2002, s. 8

Skopová, Zítka a kol. (2022) preferují se rozdělení do dvou stěžejních odvětví na základě obsahu a účelu disciplín – gymnastické sporty a druhy gymnastiky. Mezi gymnastické sporty řadíme odvětví, která mají soutěžní charakter. Dále pak tuto skupinu můžeme rozdělit na gymnastické sporty olympijské a neolympijské. Do gymnastických sportů patří sportovní i moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní aerobik atd. Druhy gymnastiky již nejsou soutěžního charakteru a spadá zde základní a rytmická gymnastika a aerobik. Tyto hlavní tři proudy se dále dělí na další poddruhy.

<b>Gymnastika</b>				
<b>Gymnastické druhy</b>			<b>Gymnastické sporty</b>	
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 s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
Na nářadí	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Tab. 2: Druh gymnastiky dle Skopové a Zítka, Zdroj: Skopová, Zítka a kol., 2022, s. 13

## **2.2 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk**

Školní věk je období, kdy dítě navštěvuje základní školu (dále jen ZŠ). Můžeme jej také chápat jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou zde představuje právě ZŠ. Zde se nadále v mnoha směrech rozvíjí celá jeho osobnost, prožívá zde zbytek svého dětství a v neposlední řadě zde pracuje na svém sebehodnocení a sebepojetí. Dítě po dobu školního věku pilně pracuje, plní své povinnosti a potvrzuje své vlastní kvality v různých sociálních skupinách. Školní věk můžeme brát jako období vytvoření horizontálního společenství, tj. začlenění do skupiny vrstevníků. Dítě má přirozenou potřebu jak pozitivního hodnocení za své výkony, tak i být akceptováno okolím (Vágnerová, 2012).

Školní věk je velice dlouhé období a jeho dělení záleží na autorovi a literatuře. Langmeier a Krejčířová (2006) dělí školní věk na mladší školní věk (cca 6-12 let) a starší školní věk, který je vymezen prvotními projevy pohlavního dospívání až do stádia úplné pohlavní zralosti. Matějček (2015) vymezuje navíc pojem střední školní věk, ve kterém se dítě nachází přibližně mezi 9. a 12. rokem života. K obdobnému rozdělení se přiklání i Vágnerová a Lisá (2021), které mladší školní věk rozlišují na raný školní věk a střední školní věk. Kuric a kol. (1986) taktéž dělí ve svém popisu „školního dětství“ toto období do dvou etap, podobně jako Matějček.

Mladší školní věk se může oproti předchozím i následujícím vývojovým etapám zdát jako klidné a nijak pozoruhodné období. Dítě se v tomto období nemění tak prudce a rychle. Vývoj dítěte však neustále probíhá dál a dítě neustále dělá pokroky ve všech ohledech. Langmeier a Krejčířová (2006) nazývají toto období obdobím střízlivého realismu. Dítě již opustilo od subjektivnějšího a sobeckého vnímání světa a snaží se soustředit na opravdový svět takový, jaký je, a to aktivním zkoumáním a reálnou činností. Proto je v pedagogice kladen takový důraz na aktivní zapojení žáka do výuky a jeho učení na základě vlastního prožívání, zkušeností a experimentů.

### **2.2.1 Anatomický vývoj**

Období mladšího školního věku je období mezi první a druhou strukturální přeměnou. Tělesný růst se poté zklidňuje a po dobu celého období je spíše pomalý, plynulý a rozhodně ne tak razantní. Tělesný aparát jedince je po předchozí disharmonii spíše v útlumu a adaptuje se na proběhlé změny. U některých jedinců, můžeme stále ještě pozorovat dozvuky první přeměny. I po nástupu do školy lze u některých jedinců stále vidět zrychlený růst či příbytek hmotnosti. V tomto období se často stává, že biologický věk dítěte koliduje s věkem

kalendářním. Není tedy divu, že mezi žáky mladšího školního lze vidět velké individuální rozdíly. Toto období je charakteristické zvyšující odolností organismu a zvětšením některých lidských orgánů. V průběhu období se jedincům zvyšuje například objem srdce, kapacita plic nebo objem kůry mozku, což je stěžejní pro adekvátní rozvoj rozumových schopností. Dále se zlepšuje činnost svalů, hybnost kloubů a i vedení nervového vzruchu se zrychluje (Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Vágnerová a Lisá, 2021).

K psychologickému termínu školní věk bychom mohli přirovnat anatomický termín druhé dětství. Druhé dětství tedy začíná okolo sedmého roku života, kdy většina žáků zahajuje školní docházku, a končí okolo patnácti let, tudíž zahrnuje i pubertální období. Druhé dětství je odstartováno prořezáním první stálé stoličky a ukončeno prořezáním druhé stálé stoličky. Toto období obsahuje nebo navazuje na druhé zrychlení růstu jedince neboli období první vytáhlosti, které se většinou děje mezi šestým a sedmým rokem života. Poté se růst stabilizuje a dítě potom každoročně roste přibližně o 9-11 % a přibývá 2-3 kila za rok. V průběhu tohoto období, konkrétně kolem 9. roku života, se vyvíjejí i druhotné pohlavní znaky (Dylevský, 2019; Stožický a Sýkora, 2015).

Dětské tělo je značně pohyblivé a velmi pružné. Vzhledem k tomu, že osifikace kostí končí u člověka zhruba kolem osmnáctého roku života, většina kostí v těle dítěte mladšího věku se ještě stále vyvíjí a proces zkostnatění není ukončen. Díky své flexibilitě však žáci mohou zůstat v pozicích, které nejsou vhodné pro jeho zdravý rozvoj a mohou mu způsobit komplikace – plochá chodidla nohy, nohy do tvaru písmene X. Na začátku tohoto období již začíná jedincům kostnatět pánev, ale svůj konečný tvar získává až kolem dvaceti let jedince. Páteř do 10 let dítěte roste docela pomalu a nestejněměrně. Poté nastává zrychlený růst páteře, který je zapříčiněn celkovým urychlením růstu těla (Kopecký a Cichá, 2005; Stožický a Sýkora, 2015).

Svalová soustava dítěte se nijak zásadně neliší od svalové soustavy dospělého jedince. Rozdíl mezi nimi však nalezneme ve velikosti, chemickém složení, činnosti a úrovni výkonnosti. Dětské svaly obsahují více vody, méně proteinů a anorganických látek. Svaly dítěte mají také menší sílu a rychleji jim dochází energie. V období mladšího školního věku se stabilizují paraspinální svaly páteře, které napomáhají jejímu dvojesovitému zakřivení a správnému držení těla (Kopecký a Cichá, 2005).

Přibližně od 10. roku je růst komor srdce rychlejší než růst síní a srdce se tvarem přibližuje tvaru srdce dospělého jedince. Děti však mají širší krevní vlasečnice a tak jimi protéká více krve než-li u dospělých. Čím je jedinec starší tím menší má tepovou frekvenci a vyšší krevní tlak. Desetileté dítě má přibližnou tepovou frekvenci asi 80 tepů za minutu (Dylevský, 2019). Kopecký a Cichá (2005) uvádějí podobné hodnoty, a to že Srdce šestiletého dítěte provede za minutu 90 tepů a čtrnáctiletého 75 tepů za minutu. Dále uvádějí, že průměrný krevní tlak sedmiletého dítěte je cca 100/65 torrů a v patnácti letech 115/75 torrů. S délkou a intenzitou fyzické zátěže tyto hodnoty rostou.

Dýchací soustava dětí je pochopitelně méně objemná než u dospělých, jejich plicní sklípky mohou být až čtyřikrát menší. V průběhu období mladšího školního věku dochází u dětí k přechodu od břišního dýchání k hrudnímu. Dítěti se začíná měnit tvar hrudníku a začíná do dýchání zapojovat i jiné svaly než bránici. Typickým znakem dětské dýchací soustavy je náchylnost její sliznice. To způsobuje častá onemocnění dýchacích cest (Fremuth, Stožický a Sýkora, 2021).

Vývoj mozku je již na začátku období mladšího školního věku téměř ukončen. Nervové struktury v mozkové kůře se i nadále vyvíjejí a vzniká tak přívětivé prostředí pro osvojení nových podmíněných reflexů. Dítě mladšího školního věku má vhodné podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností, a to díky velmi dobré plasticitě nervového systému a pohyblivosti nervových procesů (Perič, 2012).

### **2.2.2 Motorický vývoj**

Pohyb je jednou z charakteristických schopností člověka. Člověk se pohybuje již od přibližně pátého týdne v děloze matky. Podmínkou pro veškerý pohyb člověka je svalový tonus. Vývoj motoriky každého jedince je determinován vývojem jeho nervové soustavy. Motorika dítěte v mladším školním věku je charakteristická kvalitou pohybu a jeho zpřesňováním a svalovým růstem. Perič (2012) uvádí, že období mezi přibližně osmým až desátým rokem dítěte je vnímáno jako nejpříznivější pro motorický vývoj a často ho nazýváme také „zlatý věk motoriky“. S nástupem do školy však u žáků nastává změna, kdy jim zůstává méně možností pro aktivní pohyb a snižuje se míra jejich pohybu. Důležitá je v této fázi pohybová kompenzace. U mladších žáků se doporučuje zařazovat pohybové aktivity i v průběhu vyučovací hodiny (Švestková a kol., 2017).

Kučera, Kolář a Dylevský. (2011) prosazují myšlenku, že čas strávený dítětem v lavici by měl být vykompenzován pohybovou aktivitou o stejné délce trvání. Pohybová aktivita

by měla u žáků mladšího školního věku poměrově stejně rozvíjet čtyři složky – obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost. Pro děti mladšího školního věku je nejvhodnější formou pohybové aktivity hra.

Motorika dítěte se stejně jako růst jedince taktéž zklidňuje. Všechny pohyby jsou stále lépe koordinované, značně pohotovější, více účelné a taky preciznější. Během celého období se podstatně zdokonaluje zároveň hrubá i jemná motorika. U dítěte převládá potěšení z fyzické aktivity a jeho záliba ve sportech začíná být rozmanitější. Pohybová aktivita a sportovní výkony by měly být na denním pořadu školáka, neboť dítě se z ní těší a navíc může pomoci k navrácení do duševní pohody po psychickém vypětí. Dítě se zlepšuje v písmu i kresbě (Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Stožický a Sýkora, 2015).

### **2.2.3 Kognitivní vývoj**

Jak již bylo zmíněno, v této fázi vývoje dítěte je velmi zřetelná aktivita dítěte. Dítě chce být všeho součástí, vstřebávat nové informace a v neposlední řadě porozumět souvislostem a vztahům mezi věcmi a lidmi. To souvisí s jeho nadměrnou pozorností a soustavnou zvědavostí. Během této vývojové etapy je dítě velmi senzitivní a cíleně a uvědoměle zaměřuje své vnímání na veškeré znaky předmětů a dějů kolem něj. Žák v tomto období se snaží orientovat v časoprostoru, což může být pro některé jedince problematické. Dítě v tomto období také začíná chápat záležitosti abstraktnějšího rázu. Mezi 10. a 11. rokem je vnímání jedince natolik rozvinuté, že se dá již srovnávat s úrovní vnímání dospělého člověka (Langmeier a Krejčířová, 2006; Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Právě správný rozvoj pozornosti je něco jako stavební kámen pro kvalitní rozvoj všech ostatních poznávacích procesů. Do značné míry také ovlivňuje žákův úspěch při studiu. Neúspěch ve škole je velmi často zapříčiněn především nepřiměřenou koncentrací pozornosti. Při vstupu do školy je pozornost žáků spíše nenucená, krátkodobá, nesouvislá a velmi náchylná na okolní rušivé elementy. Naopak soustředěná a účelná pozornost je pro žáky velmi vyčerpávající. Při projektování vyučování je důležité tyto aspekty zohlednit. V nižších ročnících zařazujeme kratší úlohy, různé formy výuky či herní i odpočinkové aktivity, aby bylo vyučování pro žáky co nejrozmanitější, nejzábavnější a nejvíce motivační zároveň (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Představivost u žáků mladšího školního věku je na vrcholu. Dítě již rozlišuje rozdíl mezi realitou a iluzí. Dítě žije ve skutečném světě a do světa fantazie utíká formou hry nebo četby. V této fázi vývoje začíná vytrácet spontánnost dítěte. Škola svým působením podporuje u žáka



cílevědomou představivost. Je důležité u dětí budovat schopnost záměrně navodit potřebné představy, protože je to základem pro pozdější operování s pojmy (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Při vstupu do školy u žáků převyšuje především paměť bezděčná a mechanická. Paměť dítěte se však intenzivně vyvíjí, rapidně se zlepšuje a zvyšuje se její kapacita, a to především díky požadavkům, které na dítě klade škola. Dítě v průběhu období mladšího školního věku čím dál tím více zapojuje racionální a logické myšlení, účelné zapamatování poznatků, rozmanité paměťové postupy a druhy paměti. Po vstupu do školy se žáci učí primárním paměťovým strategiím jako třeba opakování. S postupem času již dítě zvládá třídění informací a jejich vybavování na základě asociací. To znamená, že dítě již neupřednostňuje pouze mechanické učení. Dítě ve středním školním věku je pak schopno paměťové strategie kombinovat. Během této vývojové etapy je pomoc dospělého takřka nepostradatelná. Bez dostatečné podpory ze strany učitele nebo rodiče si žák nemusí propojit stávající znalosti s těmi novými. Efektivita paměti je závislá na míře motivace. Pokud si dítě uvědomuje důvod a smysl zapamatování, déle a lépe vědomosti uchová. V tomto ohledu velmi záleží na přístupu a vedení vyučujícího (Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Vágnerová a Lisá, 2021).

Na vývoj myšlení v období mladšího školního věku působí především škola a učitel. U dítěte se prohlubuje schopnost logických operací, které staví na skutečných předmětech a jevech z reálného světa kolem sebe. Myšlení je objektivnější a flexibilnější. Od předchozího období již není myšlení ovlivňováno aktuálními pocity a potřebami dítěte. Piaget (1970) tuto etapu nazývá fází konkrétních logických operací. Dítě zvládá řešit problémy z reálného světa, u kterých vychází z vlastní zkušenosti a znalostí o daném problému. K chápání zobecnění řešení dochází později. Z důvodu těchto poznatků je vyučujícím doporučeno ve výuce co nejvíce dodržovat zásadu názornosti. Poznání se stává více precizní a nezaujaté než u dětí předškolního věku, a to právě díky porozumění souvislostem konkrétní logiky a jejího návaznosti na reálný svět. Žáci se v tomto vývojovém období učí pracovat a chápat různé symboly a znaky – učí se číst, psát a počítat. Zároveň se zpřesňují jejich představy o časoprostoru. Žáci se také setkávají s odlišnými pohledy ostatních lidí na totožnou událost a získávají reálnou představu o kauzalitě. Dítě již ví, že není centrem veškerého dění a události mohou mít příčiny a důsledky, které s ním nemají co dočinění (Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Vágnerová a Lisá, 2021).

Vývoj řeči jde ruku v ruce s vývojem myšlení. Dítě při nástupu do školy používá především jazyk, který dosavadně prakticky používal v životě. Zvládá mluvit o triviálních věcech a chápe jednoduchá sdělení ostatních lidí. Každý žák má při vstupu do školy jinou

úroveň slovní zásoby, výslovnosti a skladbě řeči. V tomto ohledu jsou mezi žáky diametrální rozdíly, které pramení především z jejich sociálního zázemí. Ve škole se děti dozvídají více o struktuře jazyka, učí se porozumět náročnějším sdělením a kultivovaněji a přesněji se vyjadřovat. Žáci se učí zvládnutí řeči psané a čtené, což zahrnuje náročné zapojení sluchových, zrakových a kinestetických analyzátorů a neuropsychické procesy. V této fázi vývoje je velmi důležitá diagnostická činnost učitele, protože se u některých žáků mohou začít projevovat první specifické znaky poruch učení (dyslexie, dysgrafie...). Úkolem učitele je tyto signály vnímat a v případě potřeby následně provést kroky, které umožní žákům s těmito poruchami adekvátní prostředí pro výuku. Řeč se v průběhu školní docházky neustále zdokonaluje. Žáci si rozšiřují slovní zásobu, postupně dovedou skládat složitější a delší věty a souvětí a aplikují své nabyté znalosti gramatiky. Míra osvojení řeči u žáků má značný vliv na jejich úspěchy při zvládnutí učiva nejen českého jazyka, ale i všech ostatních předmětů (Šimíčková-Čížková a kol., 2010; Vágnerová a Lisá, 2021).

#### **2.2.4 Socializace a emoční vývoj**

Vstup do školy je pro dítě obrovským milníkem v jeho dosavadním životě. Jeho životní styl projde velmi razantní změnou, kdy se změní nejen jeho denní režim. Dítě navštěvuje autoritativní instituci a přijímá tak novou sociální roli. Mění se jeho sociální postavení doma v rodině, ve škole i mezi jeho vrstevníky. Dítě si začíná být vědomo své vlastní osobnosti, kterou také začíná porovnávat s ostatními dětmi. K vytvoření vlastní představy o své osobnosti výrazně přispívá hodnocení autority, v tomto případě rodiče nebo učitele. Dítě se psychicky částečně odpoutává od rodiny a navazuje nové vztahy ve třídním kolektivu, čímž se mu stále více prohlubuje schopnost sociálního porozumění (Valentová a Vágnerová, 1992).

Dítě nyní dochází pravidelně do školy a ve svých očích se přiblížilo dospělým, kteří odcházejí každé ráno do práce. I dospělí a ostatní děti se k němu začínají chovat jinak a opět o trochu více „dospěleji“. Pro některé žáky, je samozřejmě těžké se na nový status žáka a školáka adaptovat. To především skrz přibylé školní povinnosti, které musí splnit a nevyhne se jim. Z tohoto důvodu někteří jedinci mohou prožívat nástup do školy poněkud těžce. Významní jsou pro žáka spolužáci, ke kterým si s postupem času vytváří vztah přátelský nebo naopak vztah antipatický. Pro děti je velmi důležité, aby byli svými spolužáky přijati. Děti, které nenavštěvovali mateřskou školu nebo neměli mnoho možností interagovat se svými vrstevníky již v minulosti, mohou být v tomto směru znevýhodněny (Čáp a Mareš, 2007).

Stěžejními osobami v životě žáka již nejsou jenom jeho rodiče, ale významnou roli mají také spolužáci a učitel. Jedincům jsou otevřeny nové příležitosti k různým způsobům chování a rozmanitým a početnějším sociálním interakcím. Dítě v této fázi vývoje významně začíná upřednostňovat své spolužáky, neboť jsou mu svým vzhledem, charakteristickými rysy a znaky i zájmy více podobní. Dítěti se rozšiřují obzory v rámci kooperace a solidarity vůči spolužákům, ale také i v oblasti konkurence a soutěživosti. Mezi žáky již můžeme rozlišovat žáky dominantní vůdcovské povahy a naopak žáky, které mají spíše tendence se podřídít a nechat se vést ostatními (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Oproti dítěti předškolního věku jsou školní děti již více citově stabilnější a méně ukvapené a zbrklé. Zvládají pochopit jednoduchá a jejich stáří přiměřená pravidla a dle nich usměrňovat své chování. Pro dítě mladšího školního věku je charakteristické, že často přeceňuje své síly a možnosti. Až později se u nich vyvíjí schopnost sebekontroly a také sebereflexe (Valentová a Vágnerová, 1992).

Stěžejní roli ve vývoji dítěte hraje hodnocení. Dítě je neustále hodnoceno rodiči, učitelem, spolužáky, ale i samo sebou. Svě sebehodnocení a sebepojetí však provádí na základě hodnocení druhých lidí. Dítě by se mělo naučit, že úsilí, snaha a z toho pramenící dobré výkony vedou k uspokojení z nabytí nových dovedností či vědomostí a pozitivnímu hodnocení od druhých osob. Pokud je dítě za své úsilí a snahu pochváleno, utváří se jeho pozitivní představa o sobě samém a je motivováno k dalšímu učení. Naopak pokud dítě není dostatečně pilné a nesnaží se, dobrých výsledků nedosáhne. Bude u něj převládat pocit úzkosti a méněcennosti, který může přerůst až v komplex (Čáp a Mareš, 2007).

Čáp a Mareš (2007) uvádí, že děti mladšího školního věku se nacházejí na úrovni konvenční morálky. Na základě chování podle rozkazů a zákazů od učitele nebo rodiče, očekávají pochvalu. Problémem je, pokud škola zastává jiné morální hodnoty než rodina žáka, což způsobuje jeho zmatení.

## **2.3 Zařazení gymnastiky do tělesné výchovy na 1. stupni základní školy**

### **2.3.1 Historie školní tělesné výchovy**

V Čechách byla pro hochy v obecných školách v roce 1869 zahájena povinná TV. Jednalo se především o základní cviky na prostných a různých nářadích. Významným milníkem byl rok 1948. V platnost vešel zákon o jednotné škole a TV byla zavedena pro všechny na všech typech škol povinně, vyjma škol vysokých. Školní i mimoškolní TV se vyučovala systematicky dle jednotných přiměřených osnov a cvičebních programů, které byly postaveny na ucelené metodice a obsahové i ideové pospolitosti. Učitelé tak přistupovali k obsahu učiva formálně a nebyli motivováni ke své vlastní iniciativě a zdokonalování svého výkonu. Tento koncept TV byl především zaměřena na výkon žáků, popřípadě hledání adekvátně talentovaných sportovců, kteří by mohli reprezentovat školu nebo dokonce i stát. Výkonům žáka, potom také odpovídala jeho klasifikace (Krejčí a Mužík, 1997; Ryba, 1996)

TV zaujímala v rozvrhu většinou 2 nebo 3 hodiny za týden, avšak převládala idea, že pro pohybové možnosti dětí mladšího školního věku to nemůže být dostačující. Aby byla adekvátní pohybová potřeba žáků uspokojena, měli navíc všichni docházet na cvičení některé dobrovolné tělovýchovné organizace. Za tímto účelem byli hojně využívány tělovýchovné jednoty Československého svazu TV či Pionýrská organizace Socialistického svazu mládeže. Za Československé socialistické republiky existovaly i sportovní třídy, jejichž sportovně talentovaní žáci byli rozvíjeni pod dohledem odborných lékařů, učitelů a trenérů (Berdychová a kol., 1981).

Po revoluci byli cíle TV bezpochyby ovlivněny novými podmínkami a změnami společnosti. Hlavním cílem bylo především rozvíjet u žáků kladný vztah k pohybovým činnostem a zdravému životnímu stylu obecně. Přesto však na trhu chyběla aktuálnější literatura a tak spousta kantorů pokračovala v práci s literaturou zastaralou. V hodinách TV přetrvávala jednotvárnost a formálnost. To mělo za důsledek lhostejnost k předmětu jak žáků, tak i u kantorů (Ryba, 1996; Skopová, Zítka a kol., 2022).

Následující kurikulární systém v České republice zahrnoval hlavní závazný dokument Standard základního vzdělávání. Na něj navazovaly tři modely kurikula neboli vzdělávací programy, ze kterých si základní školy jeden zvolily a podle něj poté realizovaly výuku. Cíle všech vzdělávacích programů jsou velmi podobné. Všechny kladou důraz především na individualitu žáka a všestranný rozvoj jeho osobnosti. Tyto tři vzdělávací programy velmi

ovlivnily a utvořily základy pro vytvoření Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání (dále jen RVP ZV).

V roce 1994 vstoupil v platnost vzdělávací program Obecná škola, jehož hlavním cílem bylo u žáků probouzet radost z pohybu a dbát na kompenzaci statického přetížení pohybového aparátu. V tomto programu již byly stanovené cíle více všeobecné a učivo otevřenější. To dávalo učitelům větší volnost při tvorbě plánů a mohly jej více přizpůsobit konkrétním žákům, úrovni jejich vyspělosti a podmínkám školy. Vzdělávací program doporučoval zapojení tělovýchovných chviliek i mimo vyučování a o co největší integraci TV do každodenního života žáků. Program také v TV preferoval nahrazení klasifikace slovních hodnocením, a to z důvodu možnosti konkrétnějšího popisu snahy a pokroků i méně nadaných žáků. Obecná škola zařazovala 2 vyučovací hodiny týdně, kurz plavecký kurz, zdravotní TV, pohybově rekreační program a tělovýchovné chvilky. Upřednostňovala především pohybové hry, gymnastiku, atletiku a rovnoměrný rozvoj všech pohybových schopností. Ryba a kol. (1996) vyzdvihoval gymnastiku jako stěžejní pohybový základ pro veškeré ostatní sporty. Akrobatická cvičení byla obsahem osnov pro všechny stupně škol a to i mateřských. Akrobatická cvičení byla zahrnovaná především díky jejich všestranně rozvíjejícímu charakteru. Díky nim žáci zdokonalují mimo jiné například orientaci v prostoru, koordinaci pohybů nebo kloubní pohyblivost, ale také přesnost či důslednost (Krejčí a Mužík, 1997; Vzdělávací program Obecná škola, 1997).

1. 9. 1996 vešel v platnost druhý vzdělávací program Základní škola. Tento program vnímal TV jako prostor pro pohybovou kultivaci a sportovní, rekreační a zdravotní vyžití. S ohledem na vývoj žáku bylo učivo v tomto vzdělávacím programu rozděleno do tří na sebe navazujících samostatných etap – 1. a 2. ročník, 3.-5. ročník a 6.-9. ročník. Vzdělávací obsah předmětu TV byl vyučován v koncentrovaných blocích a učební osnovy byly členěny do tematických celků. Vzdělávací program rozděluje učivo na učivo základní a učivo rozšiřující, které bylo určeno pro zdatnější jedince či celou třídu při větší časové dotaci předmětu. Časová dotace předmětu dle tohoto programu byla 2 hodiny týdně. Ve vzdělávacím programu Základní škola bylo pro 3.-5. ročník vymezeno následující učivo:

- *základní záchrana a dopomoc při gymnastickém cvičení*
- *průpravná cvičení pro ovlivňování, pohyblivosti, obratnosti, síly, rychlosti a koordinace pohybů atd. (s širším spektrem náčiní)*
- *akrobacie – kotoul, kotoul vzad a jejich modifikace; stoj na ruce s dopomocí, akrobatické kombinace*

- *přeskok – cvičení pro nácvik odrazu z můstku, přeskok bedny, roznožka a skrčka přes kozu našir z můstku, trampolinky*
- *hrazda – vzpor, sešin, vzpor vzad stojmo, svis střemhlav, kombinace cviků*
- *kladinka – chůze bez dopomoci (Vzdělávací program Základní škola, 1996, str. 249)*

Vzdělávací program Národní škola, třetí ze vzdělávacích programů, vešel v platnost 1. 9. 1997. Jeho cílem bylo u žáků utvářet pozitivní vztah k celoživotní pohybové aktivitě. V tomto programu nebyla TV vázána pouze na konkrétní vyučovací jednotku (dále jen VJ), ale promítala se do vyučování po celý den. Tento program viděl velký potenciál v integraci TV, ekologické výchovy a výchovy ke zdraví, a to především v rámci edukaci žáků ohledně zdravého životního stylu. Program dbal na přiměřenou pohybovou úroveň, relaxaci i rehabilitaci, zdravou výživu, ale i mezilidské vztahy, sebepoznání a sebereflexi.

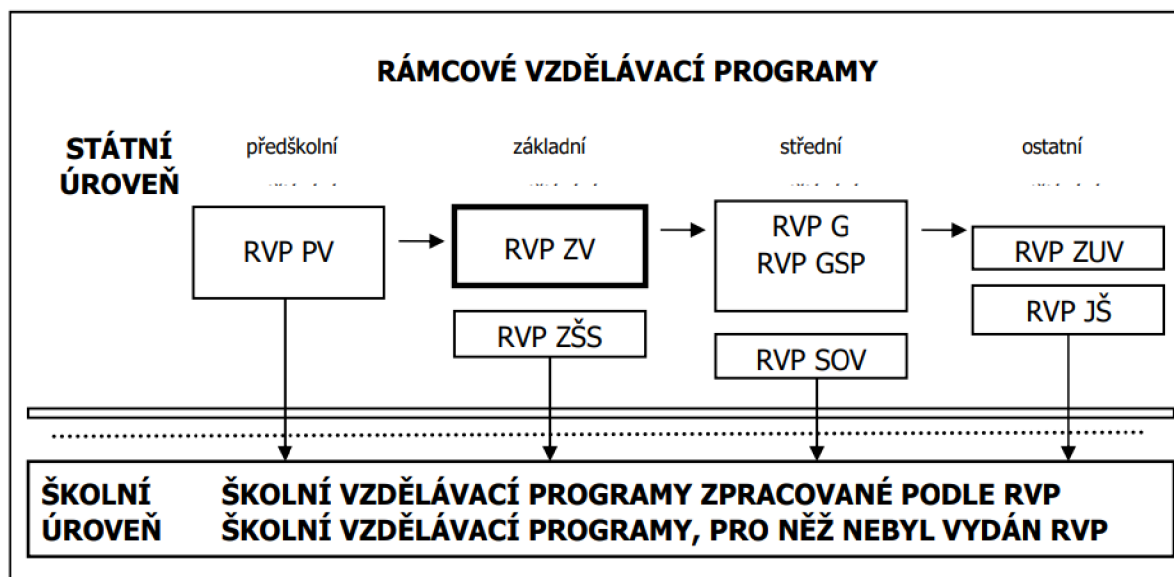
Z oblasti gymnastiky bylo do vzdělávacího obsahu zařazeno následující učivo:

- *základní pořadová cvičení, organizace žáků, činnosti a cvičebního prostoru*
- *průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační a relaxační cvičení s využitím náčiní i nářadí*
- *akrobatická cvičení, přeskoky, jednoduchá cvičení na hrazdě po čelo a na kladině, vyjádření hudby pohybem, základy tance (Vzdělávací program Národní škola, 1997, s. 112)*

### **2.3.2 Gymnastika v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání**

Od roku 2004 v České republice funguje až dodnes nový kurikulární systém. V kurikulárních dokumentech je zahrnuto vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Tyto dokumenty jsou veřejné a vznikají na dvou úrovních – státní a školní. Kurikulární dokumenty státní úrovně neboli Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT). RVP jsou závazné dokumenty, které vytyčují každé etapě vzdělávání její standardní vzdělávací obsah. RVP ZV je otevřený dokument, který je neustále podrobován revizím a inovacím na základě potřeb současné společnosti. Školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP) jsou kurikulární dokumenty, které si vytváří každá škola sama v souladu s RVP a charakterizuje v nich specifika vzdělávání na dané škole. S tímto dvouúrovňovým kurikulárním systémem mají školy i jednotlivý učitelé šanci přispět svými zkušenostmi a představami do tvorby vlastního vzdělávacího programu.

Učitelé se při vyučování již nemusí vycházet z povinných osnov a mají možnost se některým tématům věnovat méně nebo naopak více (Jansa, 2018).



Obr. 1: Systém kurikulárních dokumentů, Zdroj: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2023, s. 5

Legenda: RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání; RVP ZŠS – Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVP GSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP DG – Rámcový vzdělávací program pro dvojjazyčná gymnázia; RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání; RVP ZUV – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání; RVP JŠ – Rámcový vzdělávací program pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky

V RVP ZV jsou ukotveny klíčové kompetence. Jedná se o soubor postojů, dovedností a vědomostí, které potřebuje každý jedinec pro osobnostní rozvoj a začlenění se do společnosti. Rozvoji všech těchto kompetencí by měl být uzpůsoben vzdělávací obsah. Mezi klíčové kompetence v RVP ZV patří kompetence k učení, k řešení problému, komunikativní, sociální a personální, občanské, pracovní a digitální.

Vzdělávací obsah je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Každá z těchto vzdělávacích oblastí je realizována jedním nebo více obsahově podobnými vzdělávacími obory. Dále je vzdělávací obsah rozdělen zvlášť pro 1. a 2. stupeň základního vzdělání. RVP ZV ještě nadále člení vzdělávací obsah pro 1. stupeň na 1. období (1.-3. třída) a 2. období (4.-5. třída). Všechny tyto vzdělávací etapy jsou charakterizovány učivem a také očekávanými výstupy. Každá etapa obsahuje navíc i minimální úroveň očekávaných výstupů pro žáky s podpůrnými opatřeními. Vzdělávací obor Tělesná výchova je definován společně s Výchovou ke zdraví ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Vzdělávací obor Tělesná výchova poskytuje žákům možnost zkoumat své tělesné limity, pohybové zájmy nebo poznat dopad pohybových aktivit na psychickou a sociální vyrovnanost. Pohybové vzdělávání začíná spontánní pohybovou činností žáků a postupuje k činnosti řízené a výběrové. Význam výběrové činnosti je posouzení vlastní fyzické zdatnosti a začlenění pohybových aktivit do každodenního režimu, za účelem zlepšování výkonnosti, regenerace sil, kompenzace zatížení a zdravého životního stylu. Stěžejní podmínkou pro osvojení pohybových dovedností je prožitek z pohybu. V tomto předmětu je kladen velký důraz na motivaci žáků, která je realizována na základě posuzování individuálních výkonů každého dítěte a to bez hodnocení žáků podle výkonových norem. Dalším důležitým aspektem TV je odhalování zdravotních vývojových odchylek či oslabení a jejich následná korekce v rámci hodin TV nebo zdravotní TV.

Před přechodem na druhý stupeň by měl žák dle RVP ZV zvládat z oblasti gymnastiky tyto očekávané výstupy:

- *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení (RVP ZV, 2023, s. 96)*



V RVP ZV je učivo vzdělávacího oboru Tělesná výchova rozděleno na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Učivo gymnastiky je zařazeno do činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností a to ve dvou bodech:

- *základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti*
- *rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance (RVP ZV, 2023, s. 96)*

## **2.4 Základní gymnastické prvky zařazené do výuky tělesné výchovy na 1. stupni základní školy**

Do učiva základů gymnastiky jsou v RVP ZV zahrnuta průpravná cvičení, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním. Zapojení těchto cvičení je vhodné pro rozvoj pohyblivosti, koordinace, obratnosti, orientace v prostoru a koncentrace. V neposlední řadě může být zařazení gymnastických cvičení vhodným a nenásilným nástrojem pro ovlivňování třídního klimatu, konkrétně například poskytováním vzájemné dopomoci žáků či společnou přípravou nářadí. Základním předpokladem při nácviu konkrétních prvků je nejdříve adekvátní osvojení průpravných cvičení. Jakmile jsou žáci tato cvičení schopni provést, věnujeme se nácviu konkrétní dovednosti s poskytnutím dopomoci či záchrany. V opačném případě je nezbytné zařadit aktivity na zdokonalení pohybových schopností a nadále pokračovat v průpravných cvičení. Až po zdárném zvládnutí prvku je možné zařadit nácvik jeho obměn. Neméně důležité je seznámení žáků s náčiním nebo nářadím, které je používáno při průpravných cvičeních či samotném nácviu. Žáci by tedy kromě nově nabytých dovedností měli zvládat i bezpečnou manipulaci s gymnastickým vybavením a dbát na ochranu zdraví všech žáků při jeho přípravě (Miklánková, 2013).

### **2.4.1 Kotoul**

Základním akrobatickým prvkem je kotoul. Předpoklady pro správné provedení kotoulu je určitá síla svalstva pletence horní končetiny a přímých břišních svalů. Výchozí pozice je dřep. Žák dohmátne napnutými pažemi před sebe, odrazí se nohama, pokrčí paže, týl hlavy pokládá na podložku a v maximálním sbalení provádí přetáčivý pohyb. Důležité při provádění prvku je přenést co nejvíce váhy těla k ose otáčení a při zvedání do dřepu dostat těžiště nad svá chodidla. Nejjednodušeji se kotoul provádí tak, že cvičenec začíná i končí v pozici dřepu. Pokročilí jedinci mohou provádět kotoul v různých modifikacích. Kotoul mohou provádět s oddáleným dohmatem, na zvýšené podložce nebo zakončovat do sedu, skoku prohnutě, vzporu stojmo rozkročného atd (Zítko, Chrudimský, 2006).

Metodický nácvik kotoulu vpřed zahajujeme nácvikem kolébky ze dřepu, při níž žáci objímají pažemi nohy a bérce pod koleny. Druhou fází nácviu je kolébka ze dřepu – předpažit, kdy se žáci po jejím provedení vrací zpět do výchozí pozice. Následně se žáci učí kolébku ze stoje – předpažit. Po úspěšném nácviu kolébky ze všech uvedených výchozích pozic již přecházíme k nácviu kotoulu na nakloněné rovině, kterou můžeme vytvořit například pomocí žíněnky a odrazového můstku. Při nácviu je pro žáky nejobtížnější správná pozice

hlavy, která je ovlivněna především dohmatem paží. Pokud žák dohmátne pokrčenými pažemi nebo moc blízko chodidel, bude se opírat o temeno hlavy, což může způsobit nežádoucí zatížení krční páteře. Mezi další chyby v provedení kotoulu patří malý odraz a následná rychlost, malé sbalení nebo nesprávná poloha paží, která způsobuje, že žák provede kotoul přes rameno.

Učitel napomáhá žákům při provedení tak, že pokládá paži pod zátylek žáka a tlakem předklání žákovi hlavu. Pokud žákovi dělá problém provést kotoul do dřepu, může učitel žákovi zatáhnout za ruce v předpažení v momentě, kdy přechází ze sedu do dřepu (Hájková, 2008).

#### **2.4.2 Kotoul vzad**

Kotoul vzad patří mezi základní pohybové vlastnosti. Nejlehčí u kotoulu vzad je opět začínat ve dřepu. Kotoul vzad spočívá v převodu polohové energie výchozího postavení do rotace vzad. Žák zahájí kotoul pádem vzad, přetáčí se v maximálním sbalení a vzpírá paže, když těžiště těla prochází nad místem dohmatu. Správný dohmat může být proveden ve třech variantách. Nejobvyklejší je postavení dlaní těsně vedle uší, prsty směřují vzad a lokty směřují vzhůru. Druhý způsob je dohmatu je s prsty vtočenými dovnitř a pokrčenými pažemi. Třetí způsob se používá ve vrcholové gymnastice. Prsty jsou vtočené dovnitř jako u druhého způsobu, cvičenec se však vzpírá o natažené paže. Kotoul vzad je silově náročnější na paže než kotoul vpřed. Žák se musí dostatečně vzepřít, aby si neničil nebo nepoškodil krční páteř. Náročnější modifikace jsou kotoul dozadu se stoje spatného, do skoku prohnuté nebo vzporu stojmo rozkročného (Zítka, 2000).

Nácvik kotoulu vzad zařazujeme do výuky až v momentě, kdy jsou žáci schopni unést svoji vlastní váhu na rukou. Nácvik kotoulu vzad zahajujeme stejnými cvičeními jako při nácviku kotoulu, konkrétně tedy provedením kolébky z různých výchozích poloh. Dalším stěžejním krokem pro správné provedení kotoulu vzad je nácvik dohmatu paží, který můžeme postupně trénovat s nácvikem kolébky. Pokud se žáci budou opírat o pěsti či hřbety rukou, nebude mít dostatečnou sílu na vzepření. Tuto chybu pak může kompenzovat oporou o hlavu, a tím si nepřiměřeně zatěžovat krční páteř. Celý kotoul vzad pak žáci nejdříve zkusí opět z nakloněné roviny a až poté na vodorovné ploše.

Učitel pomáhá tahem rukama vzhůru za boky žáka v momentě, kdy je žák v poloze leh – skrčit přednožmo povýš a vzpírá se rukama, tedy ve fázi, kdy je těžiště žáka nad dohmatem. Pokud žák nemá dostatečnou rychlost v pohybu, může učitel pomoci tlakem na bedra ve směru rotace (Bížová, 2007).

### 2.4.3 Stoj na rukou

Stoj na rukou řadíme mezi náročné statické rovnovážné polohy. Zároveň je to nejobtížnější akrobatický prvek, který je na 1. stupni ZŠ vyučován. Obtížnost je dána především malou plochou opory a polohou těla vzhůru nohama. Pro správné provedení stoje na rukou je důležité ztopoření celého těla kolmo k zemi. Před nácvikem se klade velký důraz na posílení především svalů pletence horní končetiny, břišních, zádových a hýžd'ových. Stoj zahajujeme výkrokem odrazové nohy a zanožením švihové nohy s dostatečně vzdáleným dohmatem paží. Oči by mely sledovat prostor mezi dlaněmi, a proto musí být hlava v mírném záklonu. Prsty jsou rozevřené, aby byla míra opory maximální. Žák se pocitově odtlačuje od podložky a vytahuje se z ramen. Pohyb je zakončen vrácením do výchozí polohy a to odrazem paží a přednožením odrazové nohy (Vrchovecká, 2020).

Prvním cvikem, který zařazujeme při nácviku stoje na rukou je stoj na lopatkách „svíčka“. Tento cvik nejdříve zařazujeme s možnou oporou o záloktí, později již bez opory. Dále zařazujeme cvičení, kdy je žák ve vzporu ležmo a učitel se spolužákem jej přenesou do polohy stoje na rukou. Předtím než žák provede stoj na rukou samostatně na volném prostranství, provádí prvek s oporou o stěnu nebo s dopomocí učitele. Učitel stojí k žákovi bokem na straně, kde má švihovou nohu. Učitel uchopí žáka za stehno nad kolenem a pomáhá žákovi udržovat rovnováhu nebo odlehčuje paže. Pokud žák při vrácení do výchozí polohy krčí paže, učitel přikládá ruku do oblasti pasu a žák se pak zvedá přes tuto ruku. Mezi nejčastější chyby při stoji na rukou patří pokrčení švihové nohy nebo paží, malý nebo naopak až moc velký odraz, dohmat pažemi příliš blízko či nezpevněný trup (Janošková a Šeráková, 2019).

### 2.4.4 Přemet stranou

Přemet stranou, někdy nazývaný „hvězda“, je dalším základním akrobatickým prvkem. Jedná se o přetáčivý pohyb okolo předozadní osy, při kterém se body opory nacházejí na jedné přímce. Důležité ke správnému provedení jsou stejně jako u stoje na rukou dostatečně silné svaly pletence horní končetiny, hýžd'ové, zádové a břišní. Přemet stranou se provádí vlevo i vpravo. Výchozí pozice do přemetu stranou je stoj přednožný nebo stoj únožný odrazovou nohou. Z podřepu se cvičenec odráží a zároveň zanožuje švihovou nohu v mírném potočeném předklonu, po čemž následuje postupný dohmat obou paží v dostatečné vzdálenosti na podložku. Po dohmatu dochází k natočení těla okolo jeho podélné osy. Přemet stranou probíhá v maximálním roznožení a v kolmici, těžiště je nutné přenést nad plochu opory. Poté následuje postupný odraz obou paží a dopad nejdříve švihovou a pak odrazovou nohou.

Po dopadu je zapotřebí práce trupu, aby byl přemet zakončen do vzpřímeného postoje (Vrchovecká, 2020).

Hájková (2008) doporučuje metodický nácvik zahájit až po úplném či částečném zvládnutí stoje na rukou. Mezikrok, kdy se jako průpravné cvičení zařazuje stoj na rukou s čelným roznožením, se v její praxi příliš neosvědčil. Preferuje přemet stranou nacvičovat vcelku s dopomocí na čáře, aby si žák mohl kontrolovat správnost svého dohmatu.

Zítko a Chrudimský (2006) uvádějí dva způsoby metodického nácviku, a to pro zkušenější a méně obratné cvičence. První krok obou způsobů je stejný. Nejdříve si každý žák musí individuálně určit směr otáčení. Vhodné je tedy zakomponovat cvičení, při kterých žáci si žáci stanoví odrazovou nohu. Žáci se nejdříve učí přemet tou stranou, která je jejich odrazová noha. U zkušenějších jedinců následuje ústní vysvětlení a popis cviku doprovázen ukázkou bezchybného provedení. Poté se žáci snaží o celkové provedení cviku. Při nácviku přemetu stranou u malých dětí nebo méně obratných jedinců se pracuje s vyrobenými nebo nakreslenými značkami chodidel a rukou. Tyto značky jsou nejdříve rozprostřené do oblouku. Žáci se snaží realizovat pohyb s dotykem značek. Se zvyšující úrovní zvládnutí prvku se značky upravují do stále menšího zakřivení oblouku. V konečné fázi nácviku se značky nachází v jedné přímce.

Učitel provádí dopomoc za zády cvičence na vzdálenost překřížených paží. Učitel drží zkříženým hmatem cvičence za pas a to po celou dobu pohybu. Učitel se tedy pohybuje stranou spolu s ním a se snaží ho v průběhu pohybu nadlehčit. Učitel také kontroluje, aby u žáků nedocházelo k pokrčení švihové nohy, dohmatu příliš blízko k odrazové noze nebo vysazení v bocích (Janošková a Šeráková, 2019).

#### **2.4.5 Výmyk**

Výmyk je cvik na hrazdě, pomocí kterého se žák dostane z visu do vzporu, a to nohama napřed. Ke správnému provedení cviku je důležitá nejen síla paží, břišních svalů a flexorů kyčle, ale i extenzorů paží a trupu. Cvik začíná ve shybu stojmo nadhmatem. Cvičenec se jednou nohou odráží a druhou švihá a jeho cílem je co nejvíce přiblížit své těžiště k ose otáčení – boky co nejbližše žerdi. Poté dochází ke skrčení paží, kdy špičky nohou směřují za hrazdu. V rámci otáčení se otevírá mírný úhel mezi hrudníkem a nohama. Následným zapojením zádových a hýžd'ových svalů cvičenec zakončí prvek v poloze vzporu (Zítko a kol., 2004).

Při nácviku výmyku zařazujeme jako první cvičení svis střemhlav z pozice shybu stojmo. Ze stejné pozice poté trénujeme i přešvih skrčmo do svisu vzad stojmo. Poté již přecházíme k nácviku samotného výmyku. Nejdříve můžeme výmyk s žáky zkusit s odrazem z vyvýšené plochy (např. díly švédské bedny). Žáci při provedení výmyku mohou mít problémy s dostatečným odrazem, udržením skrčených paží nebo se vzpřímením na konci otáčení. Dopomoc a záchranu učitel realizuje napravo od žáka. Podpíráním žáka pravou rukou pod bedry a levou pod lopatkami mu napomáhá ve směru pohybu. Poté učitel napomáhá k udržení stability žáka držením za pravé zápěstí levou rukou a pravé rameno pravou (Křištofič, 2006).

#### **2.4.6 Sešín**

Sešín je další cvik na hrazdě a provádí se ze vzporu, do kterého se žáci dostanou odrazem a následným vzepřením a nebo výmykem. Ke správnému provedení je zapotřebí dostatečná síla paží, břišních svalů a flexorů kyčelního kloubu. Ve vzporu je důležité vytažení z ramen a úplné zpevnění těla. Při vzporu jsou boky nad hrazdou a ramena před hrazdou. Sešín začíná nadsazením, kdy se stehna opírají o žerď, a pokračuje otáčením do shybu stojmo, při kterém se krčí a nohy klesají.

Mezi cvičení, která zařazujeme při nácviku sešinu, patří ručkování po hrazdě a seskok vzad. Do výchozí pozice vzporu se nejprve žáci dostávají pomocí odrazu ze švédské bedny nebo s dopomocí učitele, který stojí za jejich zády a drží je za boky. Již správné postavení ve výchozí pozici může ovlivnit provedení sešinu. Žáci by se měli soustředit na natažené paže, vytažení z ramen a zpevněný trup. Při sešinu učitel pomáhá žákovi rukou na bedrech a ulehčuje provedení cviku. Záchranu učitel provádí za zápěstí. Učitel stojí u pravého boku žáka a levou rukou, která je vytočená palcem ven, drží pravé zápěstí žáka (Hájková, 2008).

#### **2.4.7 Přeskoky**

Přeskoky se praxi realizují většinou přes kozu, koně nebo švédskou bednu. K jejich realizaci se mimo jiné používá také odrazový můstek nebo malá trampolína. Všechny přeskoky se skládají z více fází – rozběh, náskok a odraz na můstku, první letová fáze, dohmat a odraz z přeskokového náradí, druhá letová fáze a doskok. Adekvátně silné svaly pletence ramenního a dolních končetin žáků jsou základní předpoklady pro nácvik přeskoků. Dále je stěžejní pro kvalitní provedení přeskoků je dobrý rozběh a maximální využití schopností můstku (odraz ze správné části můstku). Při rozběhu žák nabývá energie nutné pro přeskok, poslední krok je před můstkem. Následný náskok na můstek probíhá v přednožení a paže švihají

do předpažení. První letová fáze přeskoků nastává mezi odrazem z můstku a dohmatem na přeskokové nářadí. Následující dohmat a odraz rukou od nářadí je rychlý, krátký a energický. Druhá letová fáze se nachází mezi odrazem paží od nářadí a doskokem. Žák by neměl vynechávat ani jednu letovou fázi. Odraz z můstku neprobíhá současně s dohmatem a doskok by neměl být bezprostředně za nářadím (Zítko, 2000).

Nedílnou součástí nácviku přeskoků je nedříve nácvik správné techniky odrazu a dopadu. Odraz i dopad by měl být prováděn přes špičky. U žáků je také důležité odbourat doskoky do napnutých nohou, abychom minimalizovali riziko zranění a snížili zátěž na jejich kosti a klouby. Další etapou nácviku je seznámení z odrazovým můstkem a následný nácvik rozběhu a odrazu z něj. V této fázi zapojujeme nejdříve skoky snožmo na můstku a poté žáci nacvičují odraz těsně před můstkem, náskok na něj a odraz a seskok z můstku, a to s rozběhem s různých vzdáleností. Po nácviku standardizovaného rozběhu již přecházíme k nácviku přeskoků (Křištofič, 2006)

#### Skrčka přes kozu

V momentu dohmatu je tělo zpevněné, mírně prohnuté a ruce dlaně jsou před rovinou ramen. Odraz rukou se provádí před tím, než ramena přejdou ruce v dohmatu. Až po odrazu paží se teprve krčí dolní končetiny. Ve druhé letové fázi se již narovnané tělo s dopnutýma nohama připravuje na doskok.

Žáci se nejdříve učí naskočit do vzporu dřepmo na nízkou překážku (lavička). Poté následuje nácvik výskoku do vzporu dřepmo na švédskou bednu s odrazem z můstku. Ideální je stavět při tomto cvičení švédskou bednu nadél, neboť to může u cvičenců odbourat strach z přepadnutí přes nářadí. Následně bývá zapojen nácvik odrazu paží z nářadí. K tomuto nácviku se používá míček, který je žákům hozen čelně hned při dopadu nohama do vzporu dřepmo na švédskou bednu. Poslední fází nácviku je provedení samotné skrčky s dopomocí učitele. Učitel poskytuje žákům záchranu úchopem za nadloktí a stojí bokem těsně za nářadím. Někdy učitel pomáhá i tlakem jednou rukou ve směru pohybu za stehna cvičence nebo proti směru pohybu na hrudník (Vrchovecká, 2020).

#### Roznožka přes kozu

Začátek přeskoků je shodný se začátkem skrčky. Tělo je ve chvíli dohmatu opět zpevněné a mírně prohnuté a ramena jsou před vertikální rovinou dopadu. Odraz musí

proběhnout před tím, než ramena přejdou přes dlaně. Po odrazu rukou cvičenec provádí roznožení s tím, že špičky by neměly předběhnout rovinu ramen.

Nácvik roznožky začíná opakovanými výšvihy roznožmo s dohmatem na nářadí. Poté se již žáci s mírným rozběhem odrážejí z můstku a jsou učitelem, který stojí za nářadím, přetažení přes nářadí. Následně žáci skáčou s delším rozběhem. Pro další ztížení provedení cviku zvětšujeme mezeru mezi přeskakovaným nářadím a můstkem nebo zvyšujeme nářadí. Dopomoc a záchranu provádí učitel čelem ke cvičenci. Pokud by stál učitel bokem, mohlo by při žakově roznožení dojít k úrazu učitele i žáka. Učitel při dohmatu chytá žáka za obě nadloktí a pohybuje se s ním ve směru pohybu (Zítka a kol., 2004).



### 3 CÍLE, ÚKOLY, HYPOTÉZY

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni ZŠ. Prvním dílčím cílem práce je zjistit názory učitelů na náročnost učiva základy gymnastiky ve vyučovacích hodinách TV na 1. stupni ZŠ. Druhým dílčím cílem je zjistit názory žáků na hodiny TV s gymnastickým obsahem.

Ze stanoveného hlavního a dílčího cíle nám vyplynuly tyto úkoly:

1. Zpracování rešerše odborné literatury a dalších zdrojů při dodržení pravidel etiky citování
2. Volba vhodné metodiky na základě stanovených cílů, výzkumných otázek a hypotéz.
3. Sběr dat, jejich zpracování, vyhodnocení a interpretace.
4. Vytvoření závěrů práce.

S ohledem na stanovené cíle byly určeny tyto výzkumné otázky:

1. Projeví se rozdíly mezi chlapci a dívkami v úrovni sledovaných pohybových dovedností z oblasti základu gymnastiky?
2. V čem spočívá dle názorů učitelů náročnost výuky základů gymnastiky v TV na 1. stupni ZŠ?
3. Budou dívky a chlapci hodnotit rozdílně vztahovou dimenzi realizovaných hodin gymnastiky?

Na základě stanovených cílů byla k řešení se stanovena tato hypotéza:

$H_0$  – V hodnocení vztahové dimenze hodiny gymnastiky nebude nalezen rozdíl mezi dívkami a chlapci.

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika výzkumných souborů

Výzkumné šetření se skládalo ze dvou dílčích dotazníkových šetření, z něhož první bylo zaměřeno na učele (výzkumný soubor A) a druhé na žáky (výzkumný soubor B).

Výzkumný soubor A tvořily pedagogové ze 7 škol z Olomouckého regionu. Všechny zapojené školy jsou plně organizované, jedna z nich je soukromá, ostatních 6 jsou školy státní. Výzkumu se zúčastnilo celkem 20 pedagogů prvního stupně. Jeden vyučující (5 %) byl mužského pohlaví a ostatní pohlaví ženského (95 %). Průměrný věk všech pedagogů činil 36 let, přičemž nejmladšímu respondentovi bylo 24 a nejstaršímu 60 let. Pedagogického magisterského vzdělání dosáhlo 95 % dotazovaných vyučujících, pouze jeden ještě navštěvuje magisterské studium. Průměrná délka pedagogické praxe respondentů byla 11 let, z toho nejkratší byla roční praxe a nejdelší praxe byla 35 let v oboru. Pouze jeden z dotazovaných měl speciální kvalifikaci, a to trenér atletiky.

Druhý výzkumný soubor B tvořily žáci 5. ročníků ze dvou základních olomouckých škol. Dotazník vyplnilo celkem 73 žáků ze čtyř tříd, z čeho bylo 46 dívek (63 %) a 27 chlapců (37 %). Průměrný počet žáků ve třídě činil 18 žáků. Dotazník vyplňovali pouze žáci, kteří hodinu tělocviku na základě metodických námětů absolvovali. Žáci necvičící a chybějící pochopitelně nebyli do dotazníkového šetření zapojeni. Ze 73 žáků se 45 z nich (62 %) řadí na základě své úrovně tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům do horní poloviny třídy a 28 z nich (38 %) do dolní poloviny třídy.

## 4.2 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření se uskutečnilo v průběhu druhého pololetí školního roku 2022/2023, záměrně v období, kdy je TV realizovaná ve vnitřních prostorech, což zvyšuje pravděpodobnost zařazení gymnastiky do hodin TV.

Před samotnou realizací výzkumu bylo nejdříve osobně či písemně (Příloha č. 1 – Písemný souhlas) kontaktování ředitelů základních škol z Olomouckého regionu s prosbou o součinnost při výzkumu. V případě, že ředitelé ZŠ souhlasili se zapojením do šetření, proběhla na vybraných školách informační schůzka s výzkumným souborem A, tedy s učiteli 5. ročníků. Na schůzce byl pedagogům představen záměr i průběh prvního dotazníkového šetření a byly jim i zodpovězeny jejich případné dotazy. Následně obdržel každý učitel dotazník, na jehož vyplnění měl lhůtu tři měsíce. Sběr dat pro první dotazníkové šetření probíhal na základě pozorování žáků a jejich úrovně zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky. Vyplněné dotazníky byly odevzdány ke zpracování a následnému vyhodnocení.

Čtyři vyučující i žáci jejich tříd byli nad rámec prvního dotazníkového šetření požádáni i o zapojení do dotazníkového šetření druhého. Tyto čtyři pedagogy jsme poprosily o uskutečnění jedné hodiny na základě jednoho ze čtyř metodických námětů. Učitelé si metodické náměty nevybírali, ale byly jim náhodně přiřazeny. Výzkumný soubor B poté na základě absolvování hodiny TV podle daného metodického materiálu, vyplňoval standardizovaný dotazník, který slouží k diagnostice VJ. Tyto dotazníky byly žáky vyplněny bezprostředně po skončení vyučovací hodiny a následně byly učiteli vysbírány a předány k závěrečnému vyhodnocení.

### **4.3 Užití metody a techniky sběru dat**

Informace a data o úrovni zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni ZŠ a názorech žáků na vyučovací hodiny TV s gymnastickým obsahem byly získány pomocí dotazníkového šetření formou dvou dotazníků. Výběr respondentů jednotlivých dotazníkových šetření byl cílený na učitele 5. ročníků ZŠ a na žáky 5. ročníků ZŠ.

#### **4.3.1 Charakteristika metodických námětů**

Před zahájením výzkumu byly vytvořeny 4 metodické materiály obsahující metodická cvičení zaměřená na základní gymnastické prvky v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví. Zpracované metodické náměty pro tento výzkum jsou určeny pedagogům TV v 5. třídách ZŠ. Do těchto metodických materiálů se při jejich přípravě promítaly vlastní taneční a trenérské zkušenosti, ale i odborná literatura a internetové zdroje. Metodické náměty vždy obsahují vzdělávací cíl, potřebné pomůcky, motivaci k tématu a soubor aktivit s metodickými pokyny vhodných pro hodiny zaměřené na výuku gymnastiky. Vzdělávací cíle jsou tvořeny v souladu s RVP ZV, konkrétně s očekávanými výstupy vzdělávacího oboru Tělesná výchova. Metodické náměty byly tvořeny tak, aby vždy vyplnili hlavní část jedné VJ. Metodické náměty tedy vyučujícím neslouží jako úvodní, průpravná a závěrečná část hodiny TV. Tyto jednotlivé části tvoří sami pedagogové nad rámec metodického námětu. Jednotlivé náměty jsou označeny čísly 1 až 4. Námět č.1 (Příloha č. 2 - Metodický námět č. 1) je zaměřen na nácvik stoje na ruce, námět č. 2 (Příloha č. 3 – Metodický námět č. 2) je zaměřen na nácvik přemetu stranou. Třetí námět (Příloha č. 4 – Metodický námět č. 3) se zaměřuje na nácvik výmyku na hrazdě a následném sešinu po výmyku a čtvrtý (Příloha č. 5 – Metodický námět č. 4) na nácvik přeskočení přes kozu skrčkou a roznožkou.

### 4.3.2 Dotazník pro učitele

Dotazník pro učitele byl vytvořen pro účely diplomové práce na základě jejich cílů a výzkumných otázek. Dotazník lze aplikovat pouze na výzkum v oblasti gymnastiky. Kvůli specifičnosti dotazníku nebylo možné jej publikovat v online formě na internetu, učitelé obdrželi dotazníky výhradně v tištěné podobě. Doba pro vyplnění a odevzdání odpovědí byla stanovena na 3 kalendářní měsíce.

Dotazník byl anonymní a skládal se z celkem 27 otázek, z toho bylo 11 uzavřených, 3 polouzavřené a 13 otevřených otázek (Příloha č. 6 – Dotazník pro učitele). Na základě záměru výzkumu byl dotazník rozdělen do čtyř částí.

**Část A** sloužila ke zjištění faktografických údajů pedagogů:

- otázky č. 1 a 2 byly demografické a sloužily pro zjištění pohlaví a věku pedagogů,
- otázka č. 3 byla zaměřena na nejvyšší dosažené vzdělání vyučujících,
- otázka č. 4 sloužila ke zjištění délky pedagogické praxe,
- otázka č.5 byla zaměřena na speciální kvalifikaci pedagogů.

**Část B** sloužila pro zjištění základních informací o třídě a jejích schopnostech zvládnout jednotlivé prvky základní gymnastiky včetně úrovně jejich provedení:

- otázka č. 1 sloužila ke zjištění celkového počtu žáků ve třídě,
- otázka č. 2 a 3 pak zjišťovaly zastoupení chlapců a dívek ve třídě,
- otázka č. 4 a 5 byly zaměřeny na žáky s částečným a úplným osvobozením z TV,
- otázky č. 6 až 13 byly zaměřeny na zjištění počtu žáků, dívek i chlapců, kteří technicky správně zvládnou provést vybrané gymnastické prvky, které lze rozdělit na akrobatické prvky (kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na ruku, přemet stranou) a na cvičení na nářadí (výmyk, sešín po výmyku, skrčka přes kozu, roznožka přes kozu). Tyto prvky lze hodnotit z hlediska úrovně provedení na: s dopomocí a záchranou učitele, se záchranou nebo samostatně.

**Část C** se soustředila na zjištění názorů pedagogů na náročnost výuky gymnastiky v hodinách TV z hlediska (1) přípravy a úklidu nářadí, (2) správné dopomoci a záchran poskytnuté žákům, (3) možnosti úrazů žáků, (4) správné metodiky nácviku gymnastických prvků a (5) organizace výuky. Tato hlediska byla hodnocena na Likertově škále (1- naprosto souhlasím, 5– naprosto nesouhlasím).

**Část D** se věnovala monitorování úrovně vybavenosti školy a tělocvičny pro výuku gymnastiky:

- otázka č.1 zjišťovala dostupnost tělocvičny,
- otázky č. 2 a 3 byly zaměřeny na úroveň vybavení pro vybrané disciplíny,
- otázka č. 4 zkoumala nejčastěji využívané nářadí pro hodiny TV.

Před hodnocením byli pedagogové seznámeni s pojmy uvedenými v dotazníku i s pojmy a postupy pro hodnocení.

### **4.3.3 Dotazník pro žáky**

Pro zjištění názorů žáků na hodiny TV s gymnastickým obsahem byl využit standardizovaný dotazník pro diagnostiku vyučovací jednotky TV (Příloha č. 7 – Dotazník pro žáky; Frömel a kol., 1994, s. 25). Tento dotazník byl žákům předložen po zrealizování hodiny TV na základě předloženého metodického námětu. Dotazník pro žáky byl taktéž anonymní. Žáky zapojené do výzkumu rozlišujeme pouze na základě ročníku, pohlaví a školy, kterou navštěvují. Dotazník byl tvořen 24 uzavřenými otázkami, na které žáci odpovídali ANO/NE. Pomocí těchto otázek žáci vyjadřovali kladný nebo záporný postoj k realizovaným aktivitám v hlavní části VJ. Každá otázka spadala do jedné z šesti základních dimenzí nebo do dimenze doplňující:

1. Kognitivní (vzdělávací) dimenze – otázky č.: 1, 7, 13, 19
2. Emotivní dimenze – otázky č.: 2, 8, 14, 20
3. Zdravotní dimenze – otázky č.: 3, 9, 15, 21
4. Sociální (interakční) dimenze – otázky č.: 4, 10, 16, 22
5. Vztahová dimenze – otázky č.: 5, 11, 17, 23
6. Kreativní dimenze – otázky č.: 6, 12, 18, 24
7. Doplňující dimenze (role žáka) – otázky č.: 2, 4, 6, 12, 16, 18, 19, 22

Vyhodnocení dotazníku probíhalo obodováním všech otázek dle dané metodiky. Kladné odpovědi (ANO) jsou bodovány 2 body a záporným odpovědím (NE) je připisován 1 bod. Výjimkou jsou otázky číslo 10, 11, 17, 18 a 23. U těchto otázek je považována odpověď NE jako kladná a odpověď ANO jako záporná.

#### 4.4 Metody zpracování dat

Všechna získaná data z Dotazníku pro učitele i z Dotazníku pro žáky byla zpracována za pomoci programu Microsoft Excel (verze 2403). Pro účely hlubšího porozumění zkoumané tematiky byly všechny odpovědi v dílčích částech dotazníku zaneseny do strukturované tabulky, která umožnila následné zpracování dat a jejich vizualizaci. Vyhodnocení dat probíhalo pomocí přepočtu na procenta (%). Za hodiny s gymnastickým obsahem, které naplňují požadavky vztahové dimenze ve VJ, jsou považovány ty náměty, jejichž pozitivní hodnocení dosahuje alespoň výše 70 % a vyšší.

Pro testování hypotézy byl použit dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů se stanovou hladinou statistické významnosti 0,05 ( $p = 0,05$ ). Situace, kdy je hodnota vypočítaná hodnota testovaného kritéria dosahuje nižší hodnoty než kritická hodnota, přijmeme nulovou hypotézu. V opačném případě, když bude hodnota testovaného kritéria vyšší než kritická hodnota, přijmeme alternativní hypotézu (Chráška, 2016).

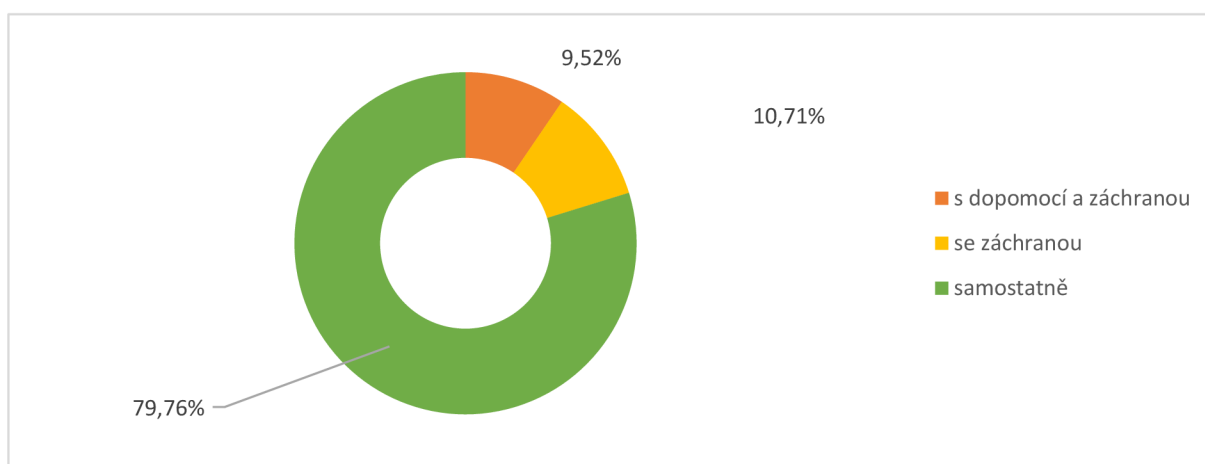
## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Úroveň zvládnutí učiva základy gymnastiky sledovaným souborem žáků

Celkový počet všech žáků ve třídách zapojených pedagogů činil 494 žáků, z čehož bylo 246 dívek (49,80 %) a 248 chlapců (50,20 %). Mezi žáky se nacházel pouze jeden žák s částečným osvobozením z TV, a to skrze individuální studijní plán. Z celkového počtu žáků neměl ani jeden žák úplné osvobození z TV. Hovoříme tak o vyrovnaném souboru dat, který vstupoval do pozorování. Dovednosti žáků zvládnout vybrané gymnastické prvky byly zkoumány jak pro celkový soubor, tak i pro dívky a chlapce zvlášť, aby bylo možné určit případné odchylky napříč pohlavím. Do některých podotázek nevstupoval celý výzkumný soubor (n = 494 žáků), jelikož došlo k absenci některých žáků v hodinách, kdy byl výzkum realizován.

#### 5.1.1 Kotoul vpřed

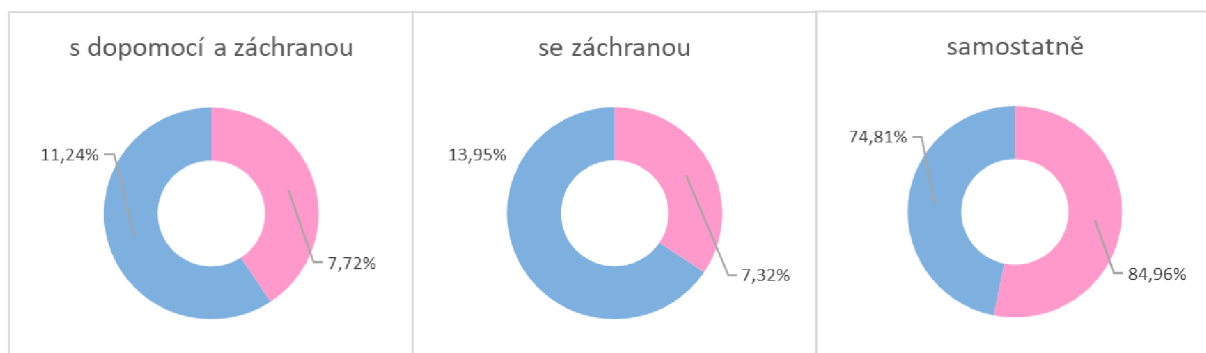
Prvním hodnoceným gymnastickým prvkem byl kotoul vpřed. Jedná se o velmi jednoduchý gymnastický prvek, který je zpravidla zařazen do výuky již v mateřské škole.



Graf 1: Úroveň osvojení - KOTOUL VPŘED, n = 484, Zdroj: vlastní zpracování

Výsledky výzkumu ukazují, že tento prvek zvládne 402 žáků pátých ročníků ZŠ samostatně. Jedna pětina zapojených žáků tento prvek zvládá s nějakou úrovní pomoci, konkrétně 54 žáků se záchranou a 48 s odpomocí a záchranou.





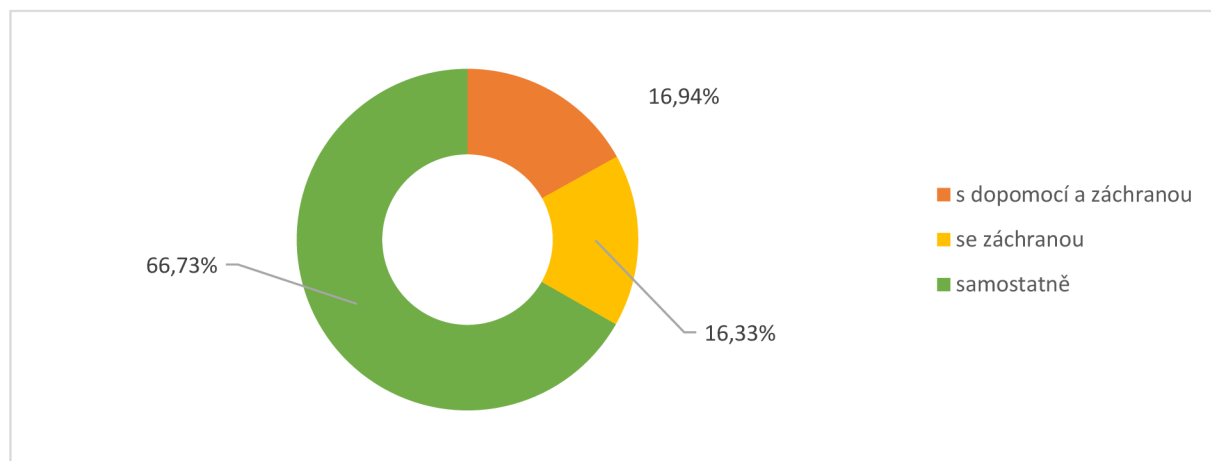
Graf 2: Srovnání úrovně osvojení – KOTOUL VPŘED mezi dívkami a chlapci,  $n = 484$ ,  $n_a = 43$ ,  $n_b = 49$ ,  $n_c = 392$ , Zdroj: vlastní zpracování

Pokud se podíváme na srovnání úrovně osvojení tohoto gymnastického prvku mezi dívkami a chlapci, lze na základě získaných dat pozorovat, že dívky zvládají kotoul samostatněji než chlapci. Celkem 209 dívek zvládne kotoul bez jakékoliv pomoci pedagoga. Samostatně provede kotoul 193 chlapců.

Ačkoliv jsou výsledky úrovně osvojení překvapující, vzhledem k tomu, že se jedná o jeden z nejsnazších gymnastických prvků, který si děti osvojují mnohem dříve než na ZŠ, jedná se i tak o gymnastický prvek, který zvládá samostatně nejvíce žáků.

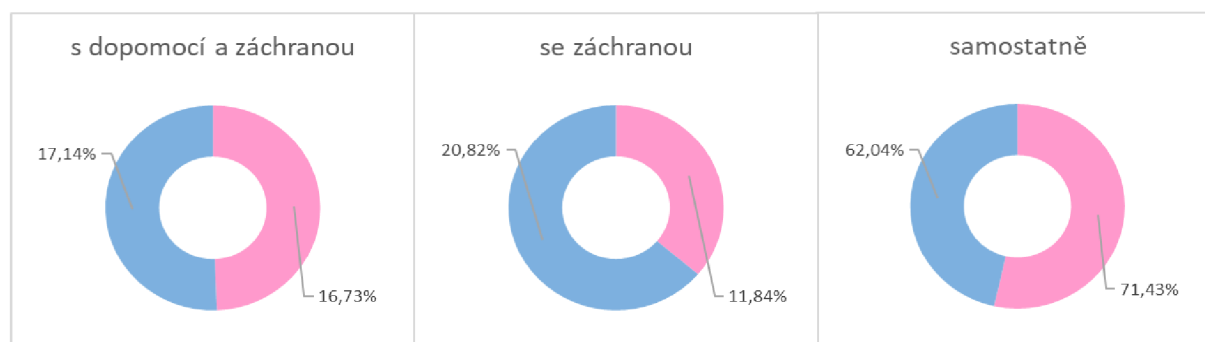
### 5.1.2 Kotoul vzad

Druhý zkoumaný gymnastický prvek byl kotoul vzad, který řadíme taktéž mezi jednodušší akrobatické prvky. Hodiny, ve které bych tento prvek realizován se účastnilo celkem 490 žáků.



Graf 3: Úroveň osvojení – KOTOUL VZAD,  $n = 490$ , Zdroj: vlastní zpracování

Výsledky výzkumu ukazují, že kotoul vzad zvládnou samostatně pouze dvě třetiny žáků (327). Se záchranou zvládne kotoul vzad 80 žáků a s dopomocí a záchranou celkem 83 žáků.



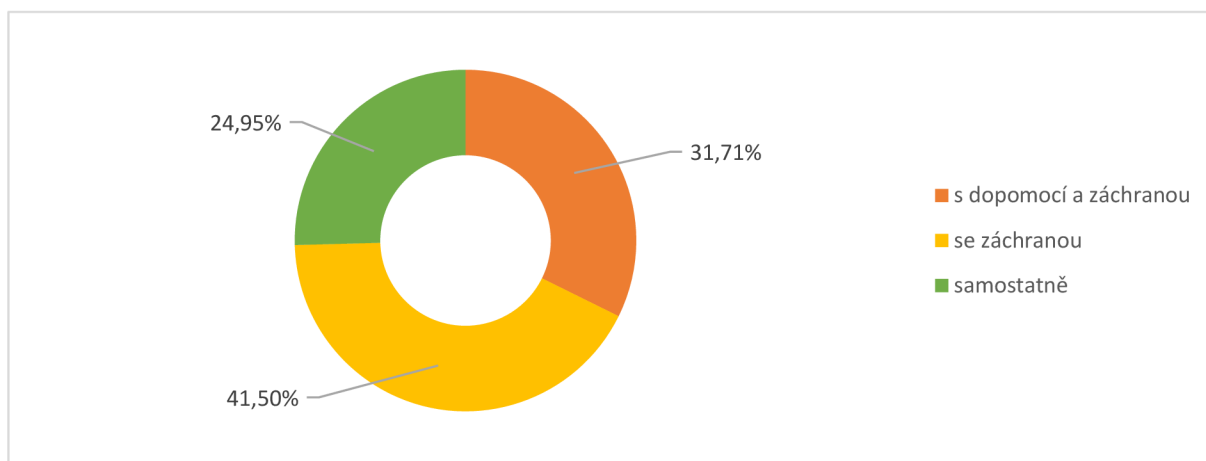
Graf 4: Srovnání úrovně osvojení – KOTOUL VZAD mezi dívkami a chlapci,  $n = 490$ ,  $n_a = 83$ ,  $n_b = 80$ ,  $n_c = 327$ , Zdroj: vlastní zpracování

Co se srovnání zvládnutí prvku mezi dívkami a chlapci týče, výsledky ukazují, že dívek, které samostatně zvládnou kotoul vzad, je o 23 více než chlapců. Záchranu při provedení tohoto akrobatického prvku potřebuje 29 dívek a 51 chlapců. Dopomoc i záchranu pak téměř vyrovnaný počet dívek (41) a chlapců (42).

Jak již bylo zmíněno i kotoul vzad považujeme za jednoduchý gymnastický prvek, proto je opět překvapivé, že ho nezvládne technicky správně provést téměř třetina žáků pátých tříd ZŠ v Olomouckém regionu. Očekávaná úroveň zvládnutí tohoto prvku samostatně byla vyšší. Při tomto prvku je důležité zaměřit se především na správnou metodiku provedení, aby nedošlo k přetížení nebo poškození krční páteře (Kloudová & kol., 2005).

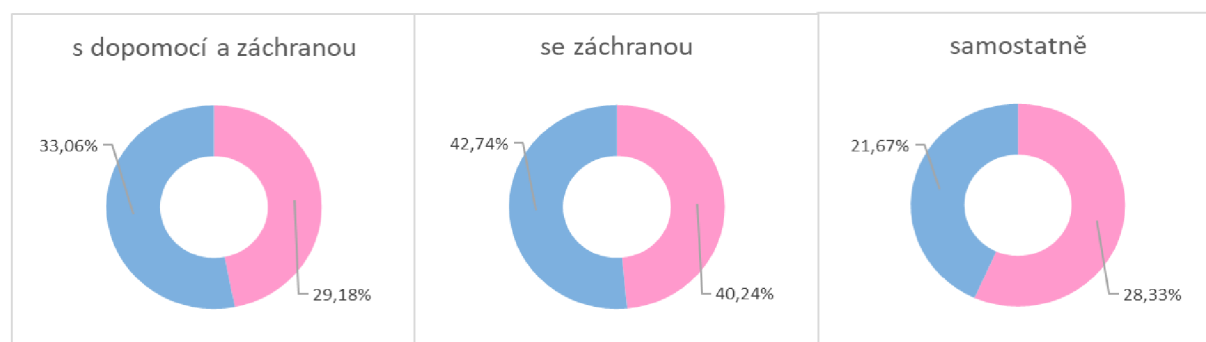
### 5.1.3 Stoj na rukou

Další zkoumaným prvkem byl stoj na rukou, který řadíme již mezi pokročilejší akrobatické prvky. V hodinách TV, ve kterých byl prvek realizován, bylo přítomno celkem 473 žáků.



Graf 1: Úroveň osvojení – STOJ NA RUKOU,  $n = 473$ , Zdroj: vlastní zpracování

Získaná výzkumná data ukazují, že stoj na rukou nezvládne samostatně a technicky správně provést 355 žáků. Pouze necelá jedna čtvrtina žáků (118) má tento akrobatický prvek osvojen tak dobře, že jej zvládne samostatně bez jakékoliv dopomoci nebo záchrany vyučujícího.



Graf 6: Srovnání úrovně osvojení – STOJ NA RUKOU mezi dívkami a chlapci,  $n = 473$ ,  $n_a = 150$ ,  $n_b = 205$ ,  $n_c = 118$ , Zdroj: vlastní zpracování

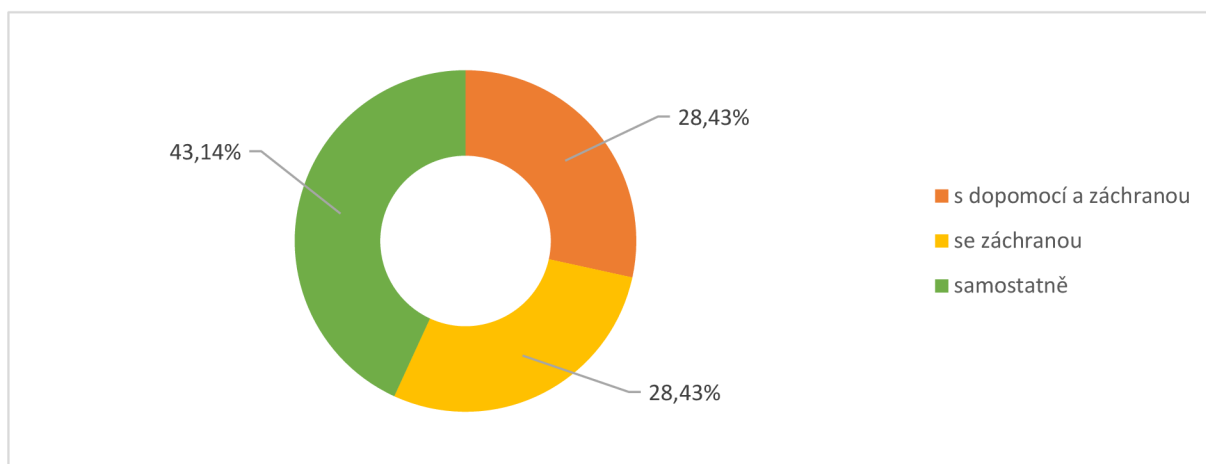
Ze získaných dat lze pozorovat, že samostatně tento prvek zvládne 66 dívek a 52 chlapců. Provedení tohoto akrobatického prvku s nějakou formou pomoci od pedagoga je napříč dívkami a chlapci poměrně vyrovnané. Záchranu potřebuje 99 dívek a 106 chlapců. Dopomoc a záchranu pedagoga potřebuje k provedení stoje na rukou 68 dívek a 82 chlapců.

Úroveň osvojení tohoto akrobatického prvku není tak překvapivá jako úroveň osvojení kotoulu vpřed a vzad, jelikož stoj na rukou řadíme mezi obtížnější cviky. Pro technickou správnost provedení cviku je potřeba podchycení většího množství faktorů, jako je dostatečná

fyzická síla, především svalů v oblastí paží a ramen, rovnováhu a dobrou orientaci v prostoru. Úspěšnost provedení tohoto prvku je podmíněna zpevněním celého těla, čemuž mohou dopomoci zpevňovací cvičení před samotnou realizací stoje na rukou, který je obtížný z důvodů malé opěrné plochy (pouze rukou), nezvyklého umístění těžiště a orientace hlavy směrem dolů (Kloudová & kol., 2005; Ryba, 1996).

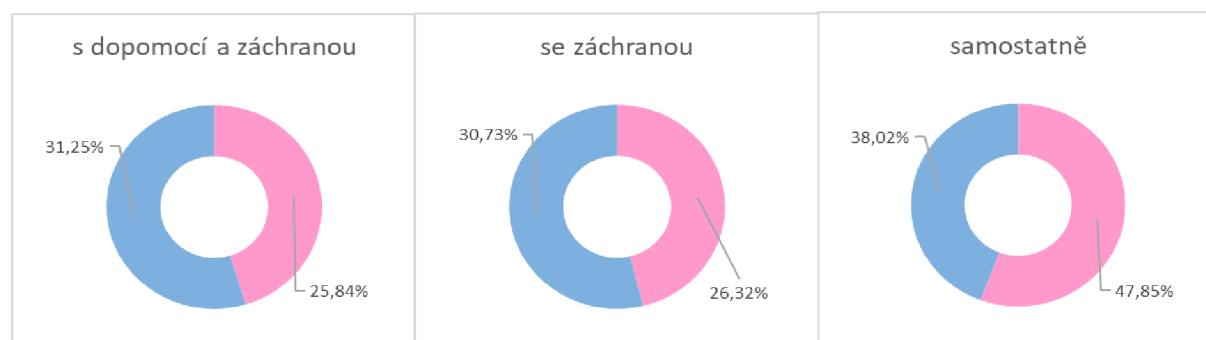
#### 5.1.4 Přemet stranou

Čtvrtým hodnoceným gymnastickým prvek byl přemet stranou, jehož zařazení do výuky by mělo probíhat až po plném osvojení stoje na rukou. Ideální doba pro zařazení tohoto prvku do hodin TV je mezi osmým až dvanáctým rokem, kvůli rozvoji obratnosti. Zařazení prvku v pozdějším věku není z hlediska osvojování tak účinný (Perič, 2012).



Graf 7: Úroveň osvojení – PŘEMET STRANOU,  $n = 401$ , Zdroj: vlastní zpracování

Fakt, že samostatně zvládne přemet stranou provést téměř o 55 žáků více než stoj na rukou, je poměrně překvapivý vzhledem k nízké úrovni osvojení stoje na rukou, ze kterého by měl tento gymnastický prvek vycházet. Se záchranou zvládne přemet stranou 114 žáků a s dopomocí a záchranou rovněž 114 žáků.

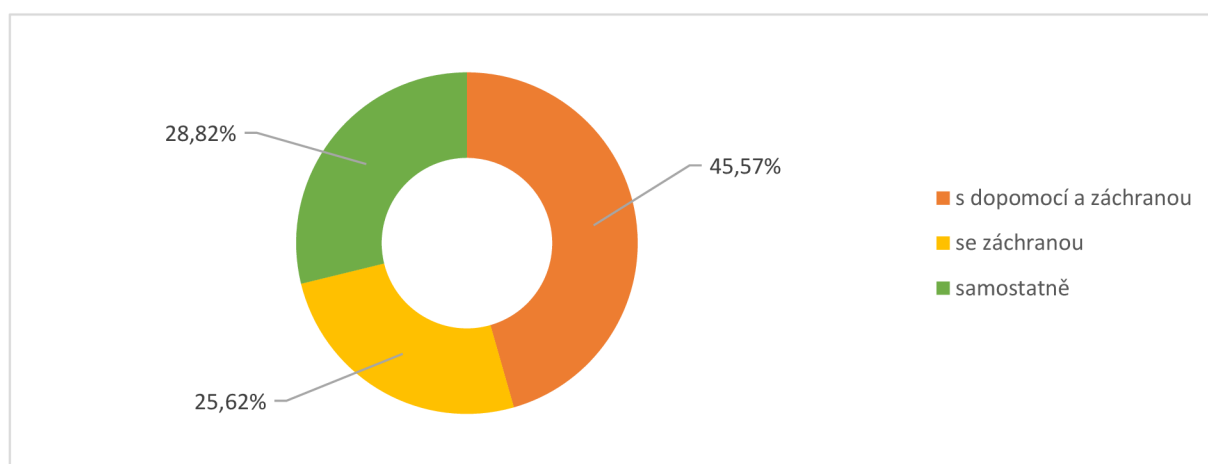


Graf 8: Srovnání úrovně osvojení – PŘEMET STRANOU mezi dívkami a chlapci,  $n = 401$ ,  $n_a = 114$ ,  $n_b = 114$ ,  $n_c = 173$ , Zdroj: vlastní zpracování

Při srovnání úrovně osvojení přemetu stranou mezi dívkami a chlapci lze pozorovat, že tento akrobatický prvek zvládne samostatně provést o 27 dívek více než chlapců. Se záchranou zvládne přemet stranou 55 dívek a 59 chlapců. Dopomoc i záchranu pak potřebuje 54 dívek a 60 chlapců.

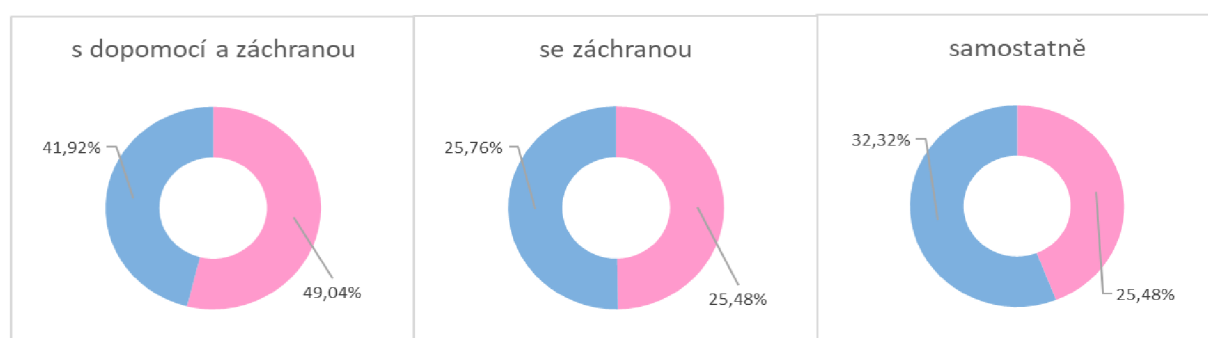
### 5.1.5 Výmyk

Pátým, a zároveň prvním, hodnoceným cvikem na náradí byl výmyk. Správné technické provedení výmyku závisí především na míře síly, kterou žáci disponují, především v oblasti paží a břicha (Kloudová & kol., 2005). Tento prvek tak řadíme spíše k obtížnějším.



Graf 9: Úroveň osvojení – VÝMYK,  $n = 406$ , Zdroj: vlastní zpracování

Výmyk samostatně nezvládne 289 žáků. S dopomocí a záchranou zvládne 185 žáků a se záchranou vyučujícího čtvrtina žáků (104). Samostatně zvládne výmyk 117 žáků.



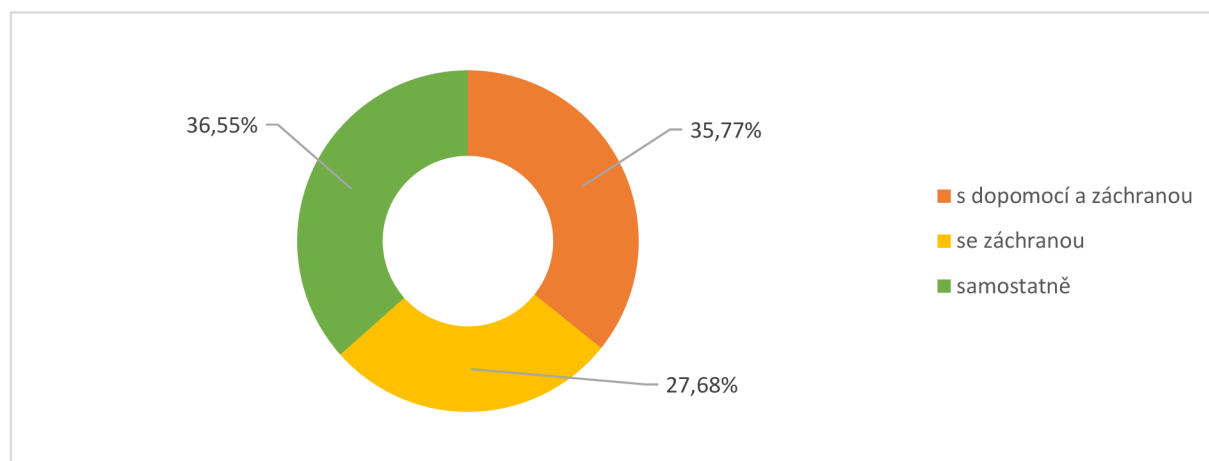
Graf 10: Srovnání úrovně osvojení – VÝMYK mezi dívkami a chlapci,  $n = 406$ ,  $n_a = 185$ ,  $n_b = 104$ ,  $n_c = 117$ , Zdroj: vlastní zpracování

Výzkum ukazuje, že v míře provedení tohoto cviku samostatně dominují chlapci. Samostatně výmyk totiž zvládne 64 chlapců a 53 dívek. Záchranu pak potřebuje téměř srovnatelně dívek (53) a chlapců (51). Dopomoc a záchranu potřebuje ke správnému provedení

cviku 83 chlapců a téměř polovina dívek (102). Dominanci chlapců v úrovni osvojení výmyku může být způsobeno právě potřebnou silou v oblasti paží a břicha.

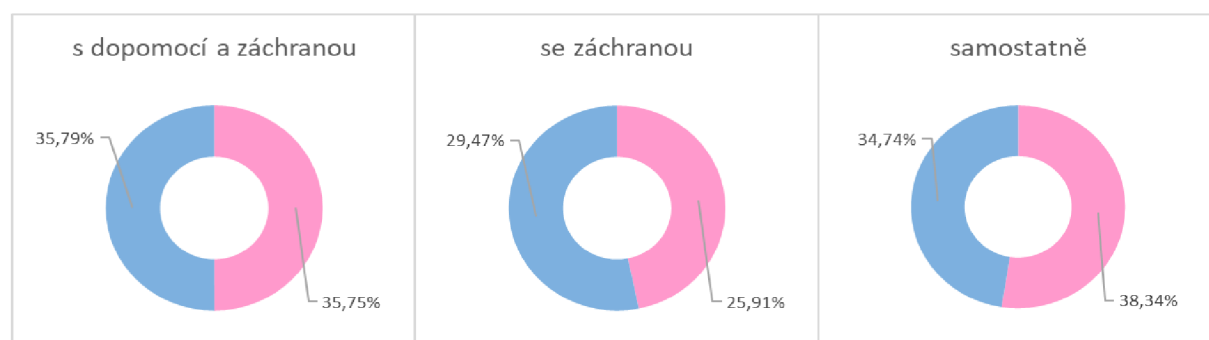
### 5.1.6 Sešín po výmyku

Dalším hodnoceným cvikem na nářadí byl sešín po výmyku, při jehož realizaci v hodinách TV bylo přítomno celkem 383 žáků pátých tříd.



Graf 11: Úroveň osvojení – SEŠÍN PO VÝMYKU,  $n = 383$ , Zdroj: vlastní zpracování

Úrovně provedení tohoto gymnastického prvku jsou poměrně vyrovnané. Samostatně zvládne sešín po výmyku provést 140 žáků, se záchranou 106 a s dopomocí a záchranou 137 žáků.

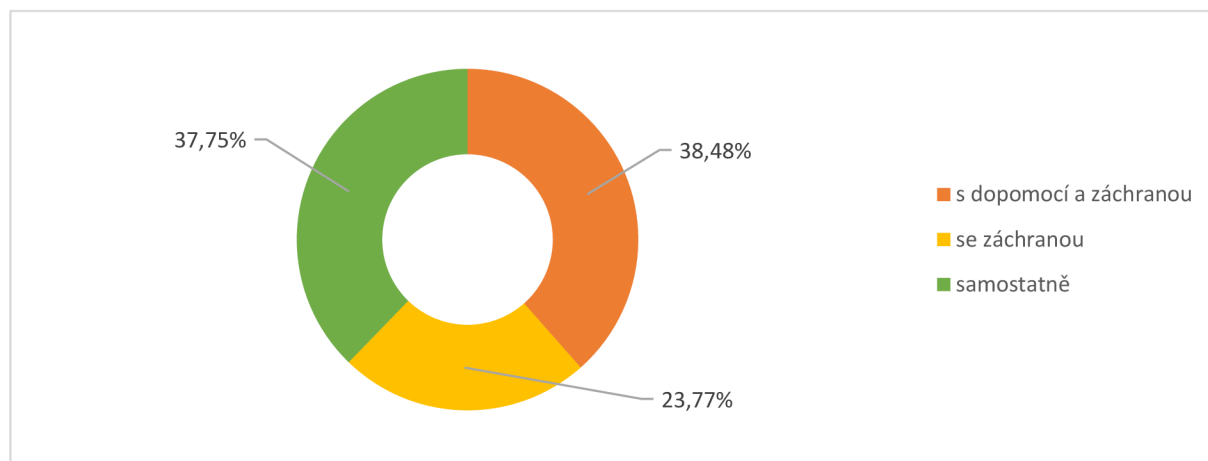


Graf 12: Srovnání úrovně osvojení – SEŠÍN PO VÝMYKU mezi dívkami a chlapci,  $n = 383$ ,  $n_a = 137$ ,  $n_b = 106$ ,  $n_c = 140$ , Zdroj: vlastní zpracování

Stejně tak na základě získaných dat z výzkumu nelze konstatovat, že by dívky nebo chlapci v provedení tohoto, cviku dominovali. Samostatně zvládne sešín po výmyku 66 chlapců a 74, se záchranou 56 chlapců a 50 dívek a s dopomocí i záchranou vyučujícího 68 chlapců a 69 dívek.

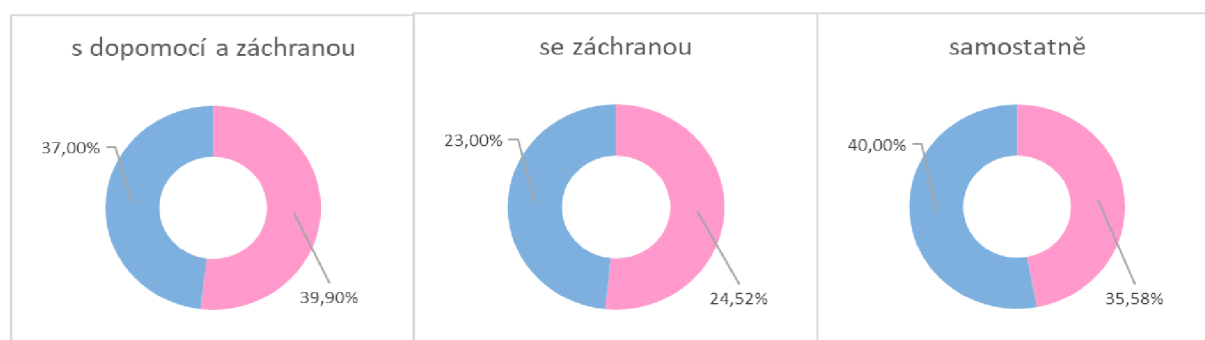
### 5.1.7 Skrčka přes kozu

Předposledním hodnoceným cvikem na nářadí byla skrčka přes kozu. V hodinách TV bylo při její realizaci přítomno celkem 408 žáků. Skrčka přes kozu je pohybově náročnější cvik než roznožka přes kozu, a proto by k realizaci tohoto cviku mělo docházet až po osvojení roznožky. Zároveň by skrčce přes kozu neměl předcházet nácvik naskoku na kolena na koze, jelikož pak dochází k provedení odlišného pohybu než toho, který je potřebný pro provedení skrčky. Skrčku přes kozu lze trénovat naskokem do dřepu (Perič, 2012).



Graf 2: Úroveň osvojení – SKRČKA PŘES KOZU,  $n = 408$ , Zdroj: vlastní zpracování

Ze získaných dat lze vidět, že skrčku přes kozu nezvládne 254 žáků. Dopomoc i záchranu potřebuje ke správnému provedení cviku 157 žáků, záchranu pak 97 žáků. Samostatně zvládne tento cvik 154 žáků.

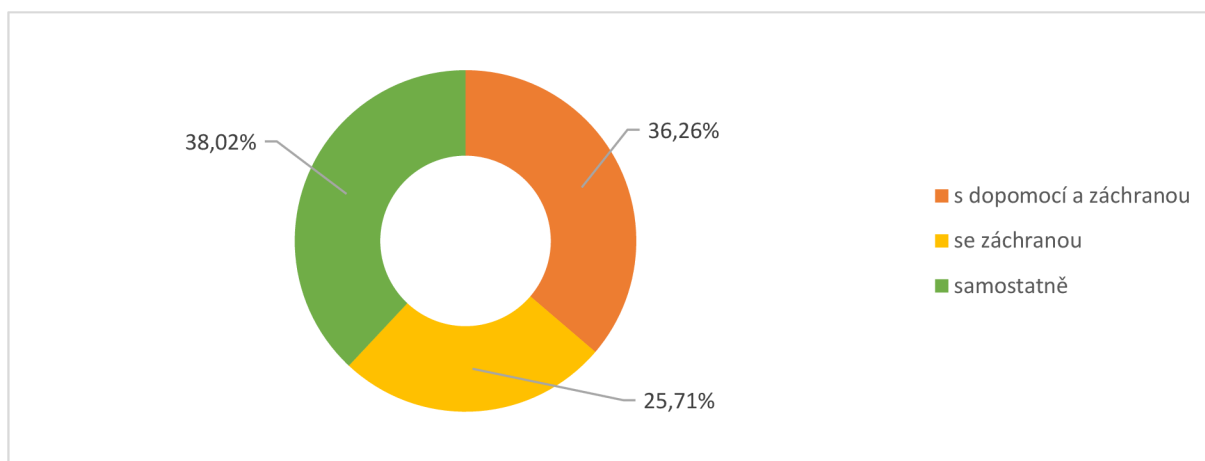


Graf 14: Srovnání úrovně osvojení – SKRČKA PŘES KOZU mezi dívkami a chlapci,  $n = 408$ ,  $n_a = 157$ ,  $n_b = 97$ ,  $n_c = 154$ , Zdroj: vlastní zpracování

Dívky i chlapci dosahují obdobné úrovně osvojení tohoto cviku na nářadí. Samostatně zvládne skrčku přes kozu 74 dívek a 80 chlapců. Záchranu pak potřebuje téměř čtvrtina chlapců (46) i dívek (51). Dopomoc i záchranu pedagoga pro správné provedení cviku potřebuje 74 chlapců a 83 dívek. Nelze tedy určit dominanci dívek ani chlapců v úrovni provedení tohoto gymnastického prvku.

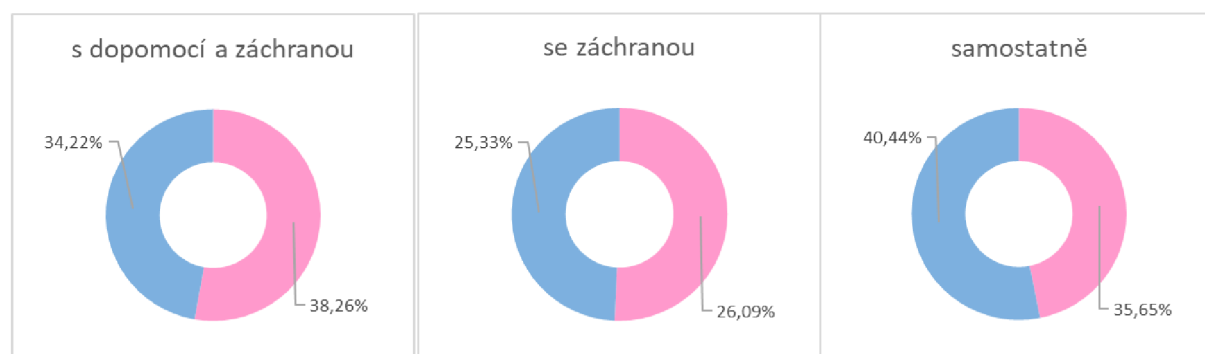
### 5.1.8 Roznožka přes kozu

Posledním hodnoceným gymnastickým prvkem byla roznožka přes kozu, jejíž správné technické provedení by mělo předcházet výše zmíněné skrčce přes kozu. Hodin TV, ve které byl tento gymnastický prvek realizován se zúčastnilo celkem 455 žáků.



Graf 3: Úroveň osvojení – ROZNOŽKA PŘES KOZU,  $n = 455$ , Zdroj: vlastní zpracování

Výzkum ukazuje, že úroveň samostatného provedení roznožky přes kozu dosahuje obdobné výše jako úroveň provedení skrčky přes kozu, ačkoliv se jedná o technicky méně náročný cvik. Samostatně jej zvládne 173 žáků a se záchranou jej přibližně čtvrtina žáků (117). Dopomoc a záchranu od pedagoga pak potřebuje k provedení roznožky přes kozu 165 žáků. Jednotlivé úrovně dopomoci jsou tak velmi podobné jako u skrčky přes kozu.



Graf 46: Srovnání úrovně osvojení – ROZNOŽKA PŘES KOZU mezi dívkami a chlapci,  $n = 455$ ,  $n_a = 165$ ,  $n_b = 117$ ,  $n_c = 173$ , Zdroj: vlastní zpracování

Stejně tak se tento trend ukazuje při srovnání dívek a chlapců v této oblasti. Samostatně zvládne roznožku přes kozu 82 dívek a 91 chlapců. Záchranu potřebuje přibližně čtvrtina chlapců (57) i dívek (60). Dopomoc a záchranu od pedagoga potřebuje 77 chlapců a 88 dívek.



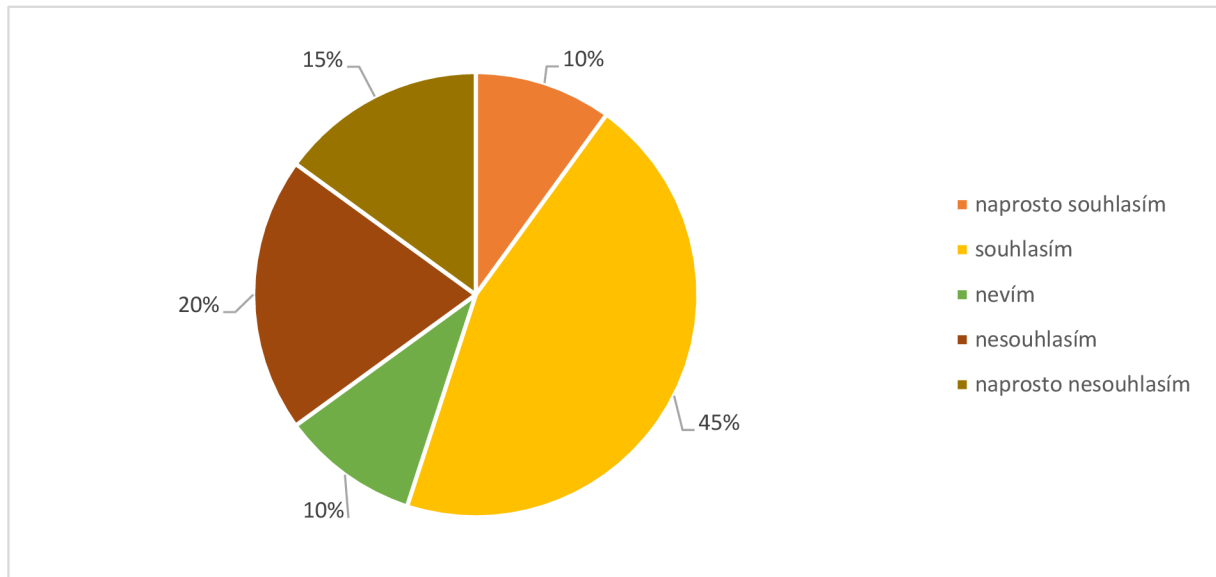
### 5.1.9 Porovnání úrovně zvládnutí základů gymnastiky chlapců a dívek

Hlavním cílem této práce je zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni ZŠ. Skutečná úroveň osvojení jednotlivých gymnastických prvků dosahuje nižších hodnot, než bylo očekáváno. Žáci tak nedisponují takovými gymnastickými dovednostmi, jak bylo vzhledem k jejich věku očekáváno. Na základě stanoveného cíle práce byla položena 1. výzkumná otázka: Projeví se rozdíly mezi chlapci a dívkami v úrovni sledovaných pohybových dovedností z oblasti základu gymnastiky?

Výzkum ukazuje, že nejvíce žáků zvládlo samostatně provést kotoul vpřed (402) a kotoul vzad (327), přičemž v obou kategoriích jsou o necelých 10 % lepší dívky. Překvapivým zjištěním byla úroveň samostatnosti při přemetu stranou, který zvládne samostatně téměř polovina žáků (173), ačkoliv stoj na rukou, který by měl přemetu předcházet, zvládne samostatně pouze čtvrtina žáků (118). Stoj na rukou je tak nejméně osvojený zkoumaný gymnastický prvek. V obou těchto prvcích dominují dívky. Velmi nízké úrovně osvojení dosahuje také výmyk, který zvládne samostatně 117 žáků. U provedení tohoto cviku na nářadí dominují chlapci. Další cviky na nářadí dosahují podobné úrovně osvojení. Sešín po výmyku samostatně ovládá 140 žáků. Dívky prokazují v tomto cviku vyšší úroveň samostatnosti než chlapci. Skrčku a roznožku přes kozu ovládá kolem 160 žáků bez výrazných rozdílů mezi chlapci a dívkami.

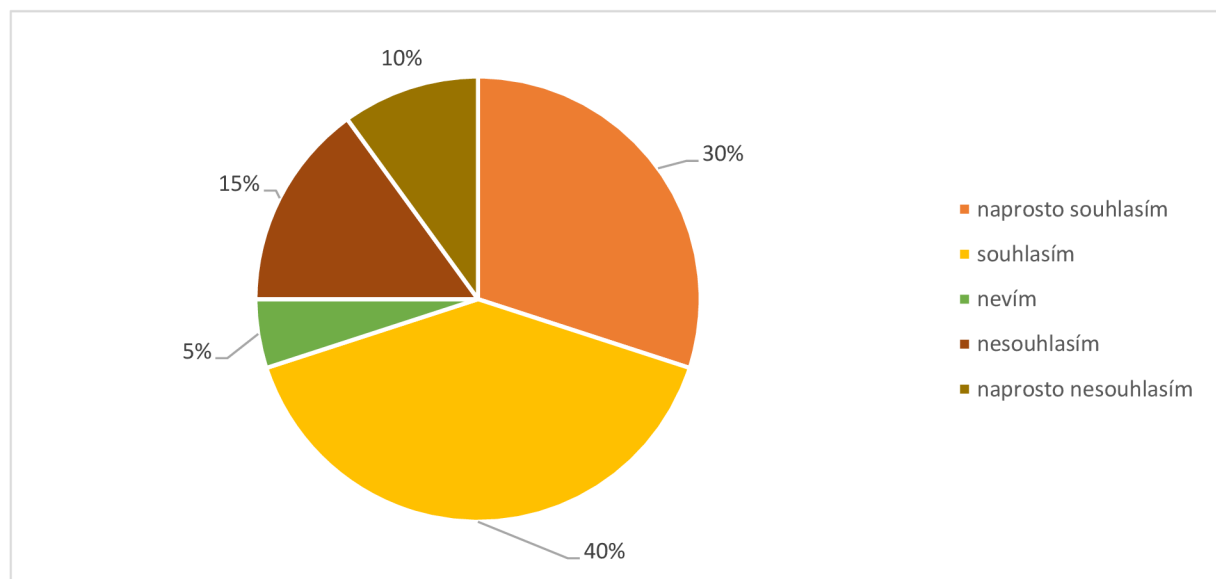
## 5.2 Učivo základy gymnastiky z pohledu učitelů

Jedním z dílčích cílů této práce je zjištění názorů pedagogů na náročnost výuky gymnastiky v hodinách TV z různých hledisek jako je příprava a úklid nářadí, správná dopomoc a záchrana poskytnutá žákům, možnosti úrazů žáků, správná metodika nácvičku gymnastických prvků a organizace výuky.



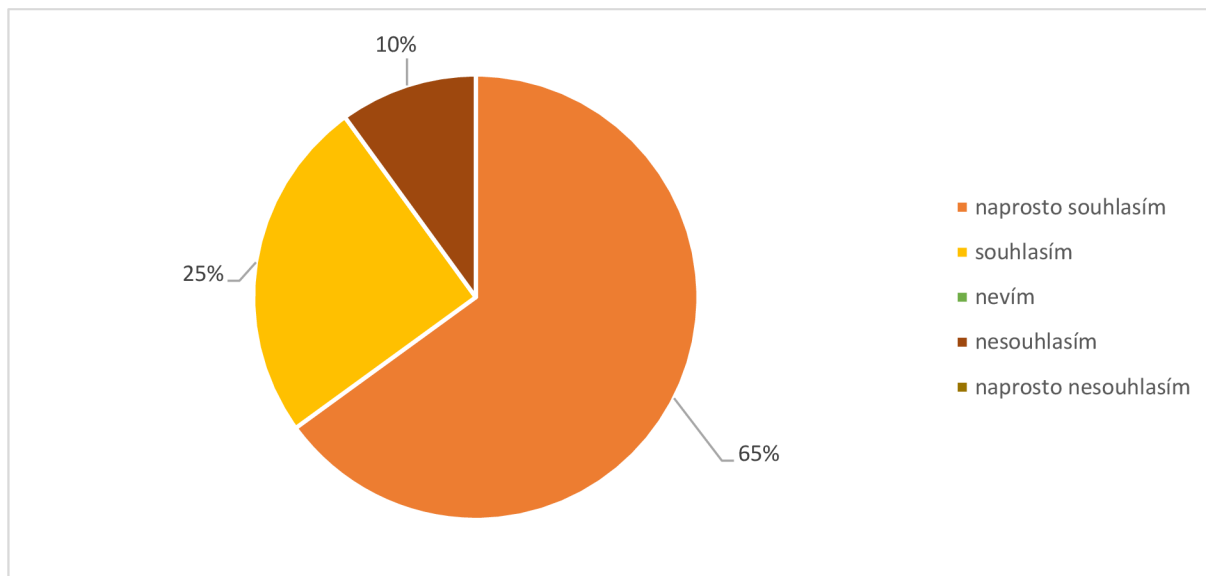
Graf 57: Hodnocení náročnosti výuky z hlediska přípravy nářadí,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování

Výzkum ukazuje, že více než polovina dotazovaných pedagogů (11) vnímá hodiny TV s gymnastickým obsahem náročné z hlediska přípravy nářadí. Zhruba třetina pedagogů (7) toto hledisko za náročné nepovažuje.



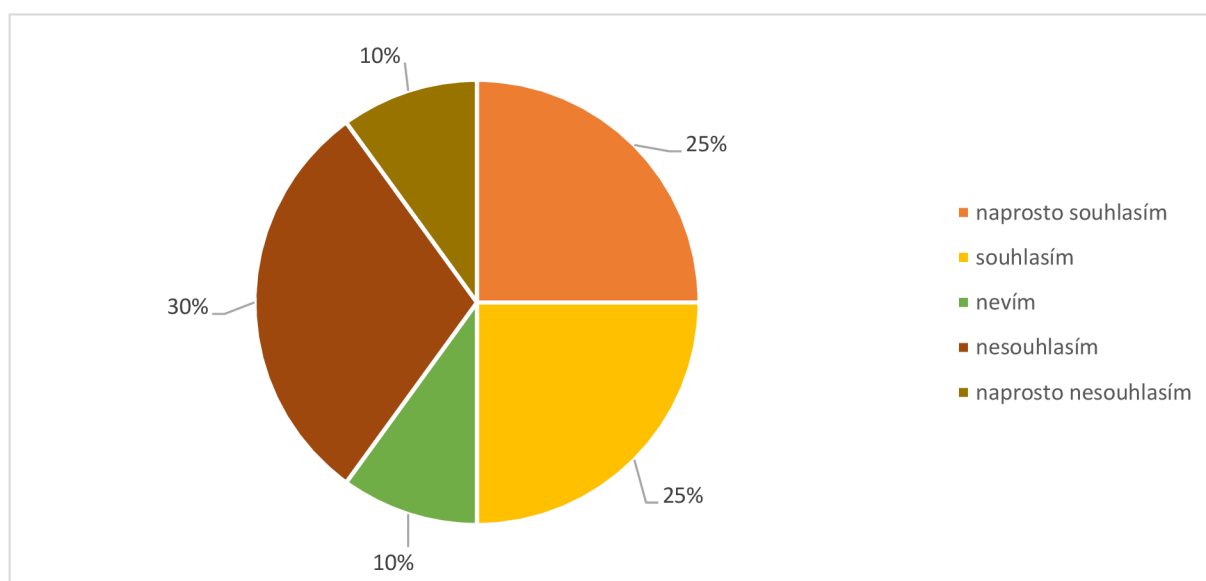
Graf 68: Hodnocení náročnosti výuky z hlediska dopomoci a záchrany poskytnuté žákům,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování

Celkem 14 vyučujících považuje hodiny TV, kdy jsou realizované gymnastické prvky, za náročné právě z hlediska poskytnutí správné dopomoci a záchrany žákům při provádění akrobatických cviků nebo cviků na nářadí. Čtvrtina pedagogů toto hledisko nehodnotí jako náročné.



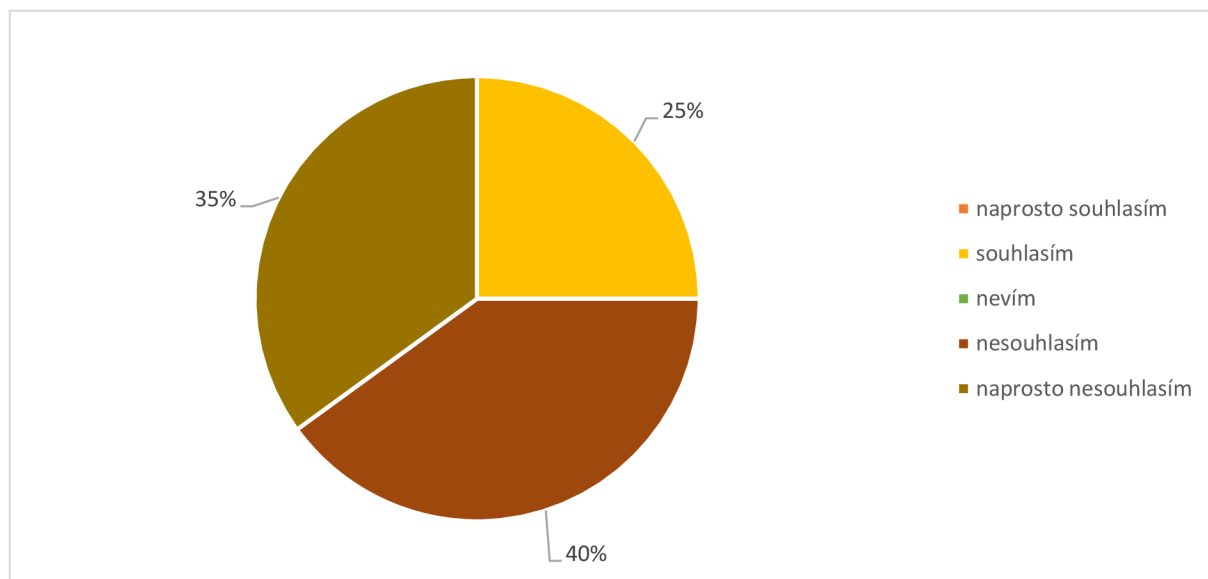
Graf 19: Hodnocení náročnosti výuky z hlediska možnosti úrazu,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování

Celkem 9 z 10 pedagogů hodnotí hodiny s gymnastickým obsahem jako náročné právě z hlediska možného úrazu žáků při nácviu a provádění akrobatických prvků a cviků na nářadí. Pouze 2 pedagogové nevnímají toto hledisko jako faktor ovlivňující náročnost hodin s gymnastickými prvky.



Graf 207: Hodnocení náročnosti výuky z hlediska správné metodiky a nácviu gymnastických prvků,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování

Polovina pedagogů (10) hodnotí výuku gymnastiky jako náročné z pohledu realizace správné metodiky a nácviku gymnastických prvků, 8 pedagogů nikoliv.



Graf 218: Hodnocení náročnosti výuky z hlediska organizace výuky,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování

Organizace výuky hodin TV s gymnastickým obsahem není považována jako náročné hledisko 15 pedagogy. Čtvrtina dotazovaných pedagogů však vnímá náročné zorganizovat hodiny TV, ve kterých si žáci osvojují gymnastické dovednosti.

Tento okruh obsahuje výsledky šetření, které odpovídají na 2. výzkumnou otázku této diplomové práce: V čem spočívá dle názorů učitelů náročnost výuky základů gymnastiky v TV na 1. stupni ZŠ?

Napříč dotazovanými pedagogy jsou hodiny TV s gymnastickým obsahem hodnoceny jako náročné především z hlediska možnosti vzniku úrazů, a to u 18 vyučujících. Druhým nejnáročnějším prvkem, podle 14 pedagogů, je pak poskytnutí dopomoci a záchrany žákům při nácviku a provedení gymnastických prvků. Vzhledem k poměrně nízké úrovni osvojení akrobatických prvků a cviků na nářadí na samostatné úrovni však právě tuto pomoc vyučujících potřebuje v hodinách gymnastiky mnoho žáků, jak vyplývá z výsledků výzkumu v předchozí kapitole. Pro zhruba polovinu pedagogů (11) jsou hodiny TV s gymnastickým obsahem náročné z pohledu přípravy a úklidu nářadí a z hlediska správné metodiky a nácviku gymnastických prvků. Organizace výuky těchto hodin není pro většinu vyučujících (15) náročné. Kromě hodnocení hlediska organizace výuky, u všech ostatních hledisek převažovali souhlasné odpovědi učitelů. Z toho vyvozujeme, že celkově pokládají pedagogové výuku gymnastiky za náročnější oblast TV.

### 5.3 Názory žáků na hodiny s gymnastickým obsahem

Druhým dílčím cílem této práce je zjistit názory žáků na hodiny TV s gymnastickým obsahem. Jako podklad pro zjištění těchto dat byl použit standardizovaný dotazník pro diagnostiku VJ, který žáci vyplňovali bezprostředně po absolvování hodiny na základě metodického námětu. Dotazník obsahoval 24 otázek, které byly rozděleny do šesti základních dimenzí a jedné doplňující dimenze. Při vyhodnocování výsledků jsme se zaměřili především na dimenzi vztahovou, protože dle našeho názoru nejvíce vypovídá o názorech žáků na vyučovací hodinu zaměřené na gymnastiku. Otázky spadající do vztahové dimenze jsou tyto:

Otázka č. 5: Chtěl/a bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?

Otázka č. 11: Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?

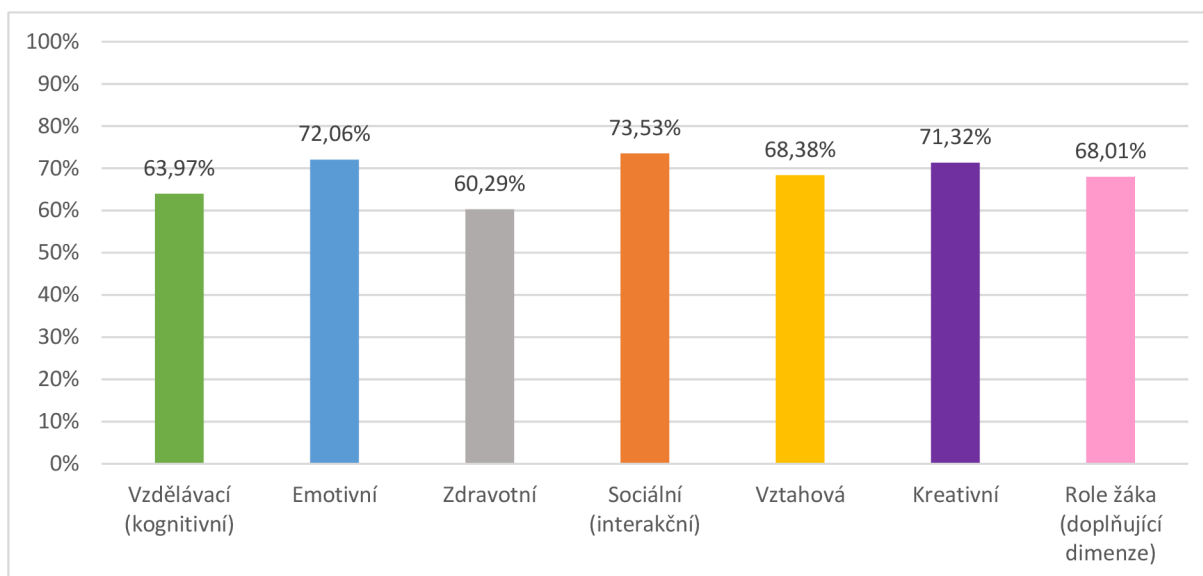
Otázka č. 17: Raději bych se zúčastnil/a jiné hodiny ve třídě.

Otázka č. 23: Kdybys mohl/a v průběhu hodiny odejít domů, odešel/a bys?

Metodické náměty sloužily pouze jako náplň hlavní části VJ. Pedagogové, kteří náměty v hodinách realizovali, projektovali ostatní části hodiny (organizační, rušnou, průpravnou a závěrečnou) sami. Do jisté míry může tato skutečnost ovlivnit žakovské hodnocení metodických námětů. Ze stanovené metodiky zpracování dat vyplývá, že náměty, které dosahují alespoň 70 % pozitivních odpovědí, jsou považovány za úspěšné.

### 5.3.1 Námět č. 1 – nácvik stoje na rukou

Cílem metodického námětu č. 1 bylo naučit žáky metodicky správně stoj na rukou. Hodiny, ve které byl tento metodický námět realizován se účastnilo celkem 17 žáků, 9 dívek a 8 chlapců. Metodický námět č. 1 dosahuje průměrného hodnocení napříč všemi dimenzemi 68, 22 %, tudíž jej považujeme za neúspěšný.

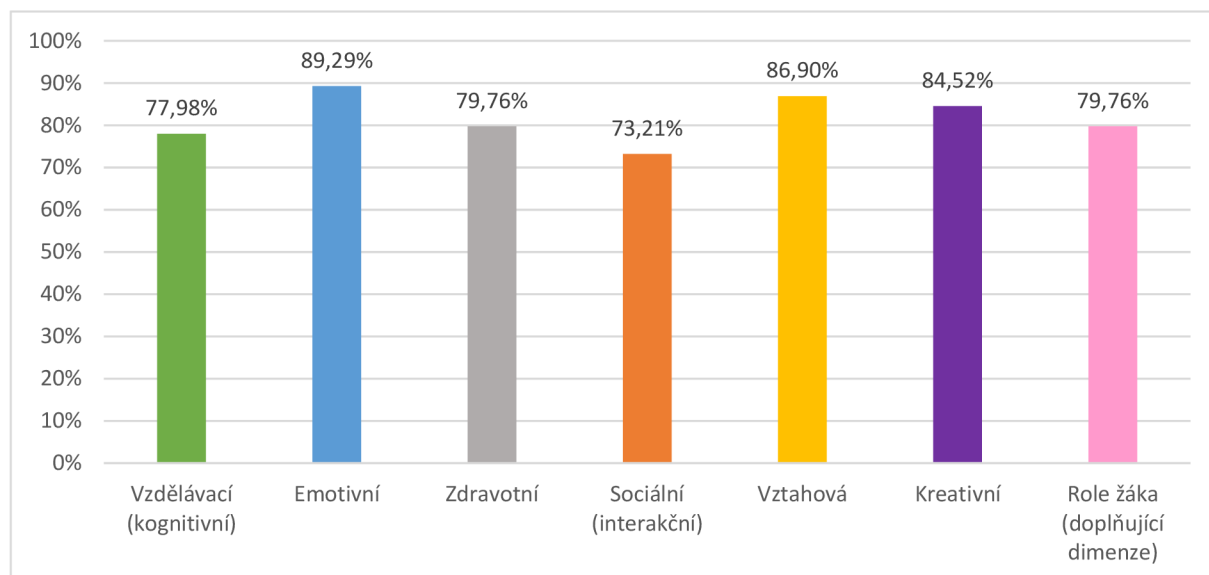


Graf 92: Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 1 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 17$ ,  
Zdroj: vlastní zpracování

Procentuální hranici úspěšnosti přesáhly pouze dimenze emotivní, sociální a kreativní. Nejvyššího hodnocení dosáhla dimenze sociální. Tyto výsledky přisuzujeme zapojení převážně skupinových forem výuky, které podporovali interakci mezi žáky. Nejspíše ze stejného důvodu byla druhou nejlépe hodnocenou dimenzí dimenze emotivní. Dle názorů žáku metodický námět nedostatečně rozvíjel žáky po stránce kognitivní, zdravotní ani vztahové. Nejhůře hodnocenou ses stala dimenze zdravotní, což znamená, že podle názoru žáků nebyl v průběhu hodiny kladen dostatečný důraz na regeneraci, správné držení těla nebo rozvoj kondice. Úspěšného hodnocení nedosáhla ani doplňující dimenze, týkající se aktivity žáka. Ve většině případů si žáci z hodiny neodnesli žádné nové poznatky ani dovednosti. Negativní hodnocení vztahové dimenze vypovídá o tom, že většina žáků by raději využila svůj čas jinak.

### 5.3.2 Námět č. 2 – nácvik přemetu stranou

Námět č. 2 byl zaměřen na nácvik přemetu stranou. Hodina TV realizovaná podle tohoto námětu četla celkem 21 žáků, 12 dívek a 9 chlapců. Metodický námět č. 2 již považujeme za vhodný, neboť jeho celkové hodnocení bylo 81,63 %.

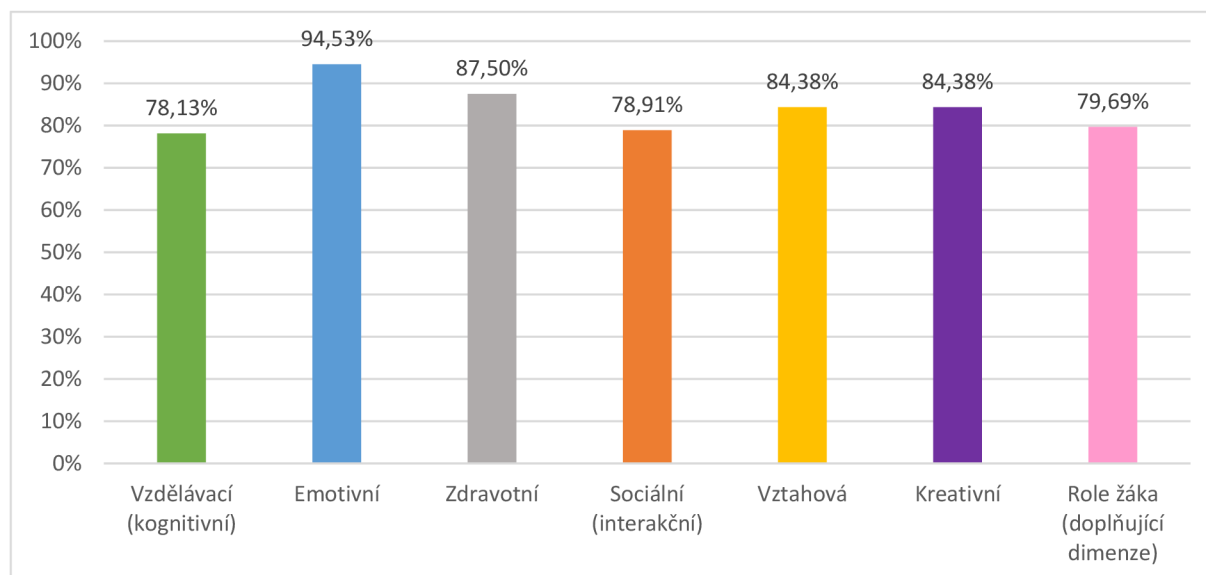


Graf 23: Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 2 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 21$ , Zdroj: vlastní zpracování

Jednotlivé hodnocení každé dimenze bylo vyšší než 70 %. Nejlépe hodnocenou dimenzí byla dimenze emotivní, což vypovídá, že po dobu výuky panovala v tělocvičně či jiném cvičebním prostoru příjemná atmosféra. Na základě kladného hodnocení vztahové dimenze můžeme říct, že mnoha žákům by nevadilo absolvovat stejnou či obdobnou hodinu TV. V průběhu hodiny byl pro žáky prostor k samostatné činnosti a zapojení vlastní fantazie. Dimenze zdravotní a doplňující dosáhli stejné míry úspěšnosti. Nejhorší hodnocení získala dimenze sociální, což mohlo být opět ovlivněno organizačními formami výuky. Žáci se v rámci vyučovací jednotky soustředili spíše na vlastní výkon. To vyplývá i z vysokého hodnocení kreativní dimenze.

### 5.3.3 Námět č. 3 – nácvik výmyku a sešinu po výmyku

Hodiny TV, kde byl realizován námět č. 3 se účastnilo 16 žáků, 11 dívek a 5 chlapců. Tato VJ byla zaměřena na nácvik výmyku na hrazdě a následný sešinu po výmyku. Procentuální úspěšnost námětu č. 3 činila 83,93 %, a proto jej řadíme mezi vyhovující náměty.



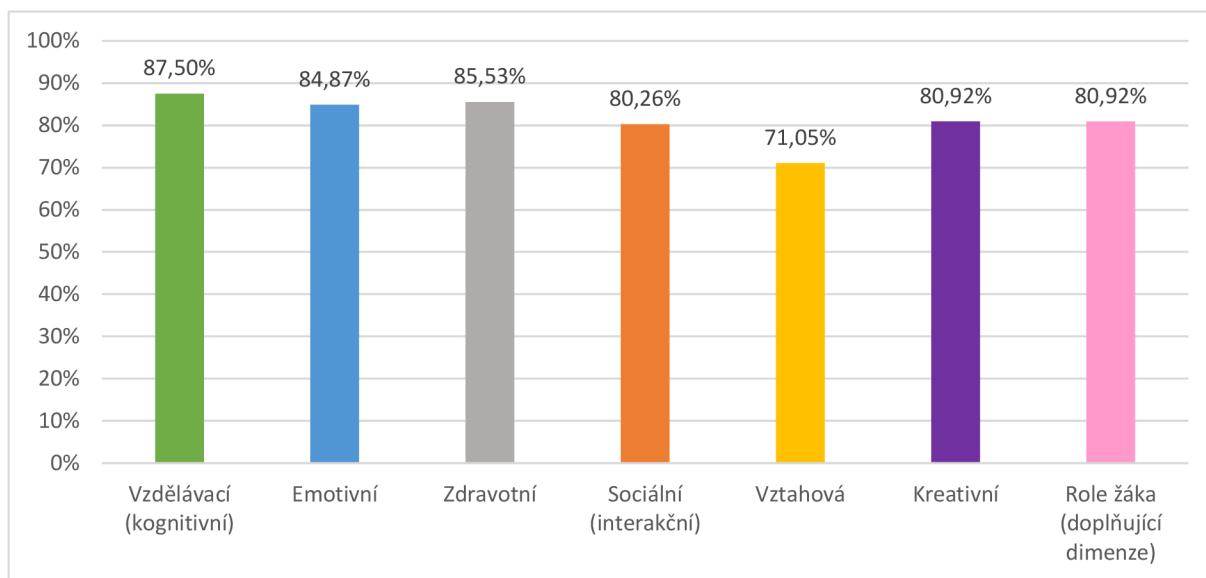
Graf 24: Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 3 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 16$ , Zdroj: vlastní zpracování

U tohoto námětu byla každá dimenze hodnocena více než 78 %. Nejúspěšnější dimenzi se stala opět dimenze emotivní, tudíž i po dobu této VJ vládlo ve třídě velmi dobré klima. Druhé nejvyšší hodnocení obdržela dimenze zdravotní. Většina žáků tedy z hodiny odcházela příjemně unavena po adekvátní fyzické námaze. Dimenze vztahová a kreativní byly žáky v této hodině hodnoceny totožně. Téměř žádný žák by si nezvolil raději jinou aktivitu, než kterou obsahovala náplň hodina a zároveň na hodině ocenili možnost svobodného rozhodování. VJ s tímto námětem taktéž podporovala aktivitu žáka i jeho interakci se spolužáky. Nejnižšího hodnocení dosáhla dimenze vzdělávací, což dokazuje, že někteří žáci neodcházeli z hodiny obohaceni o nové poznatky a dovednosti nebo pro ně zůstal cíl hodiny nepochopený.



### 5.3.4 Námět č. 4 – nácvik skrčky a roznožky přes kozu

Obsahem čtvrtého metodického námětu byl nácvik přeskočení přes kozu skrčkou a roznožkou. Hodiny TV s tímto gymnastickým obsahem se účastnilo 19 žáků, 14 dívek, 5 chlapců. Celkové hodnocení metodického námětu č. 4 (81,58 %) taktéž překročilo hranici úspěšnosti.

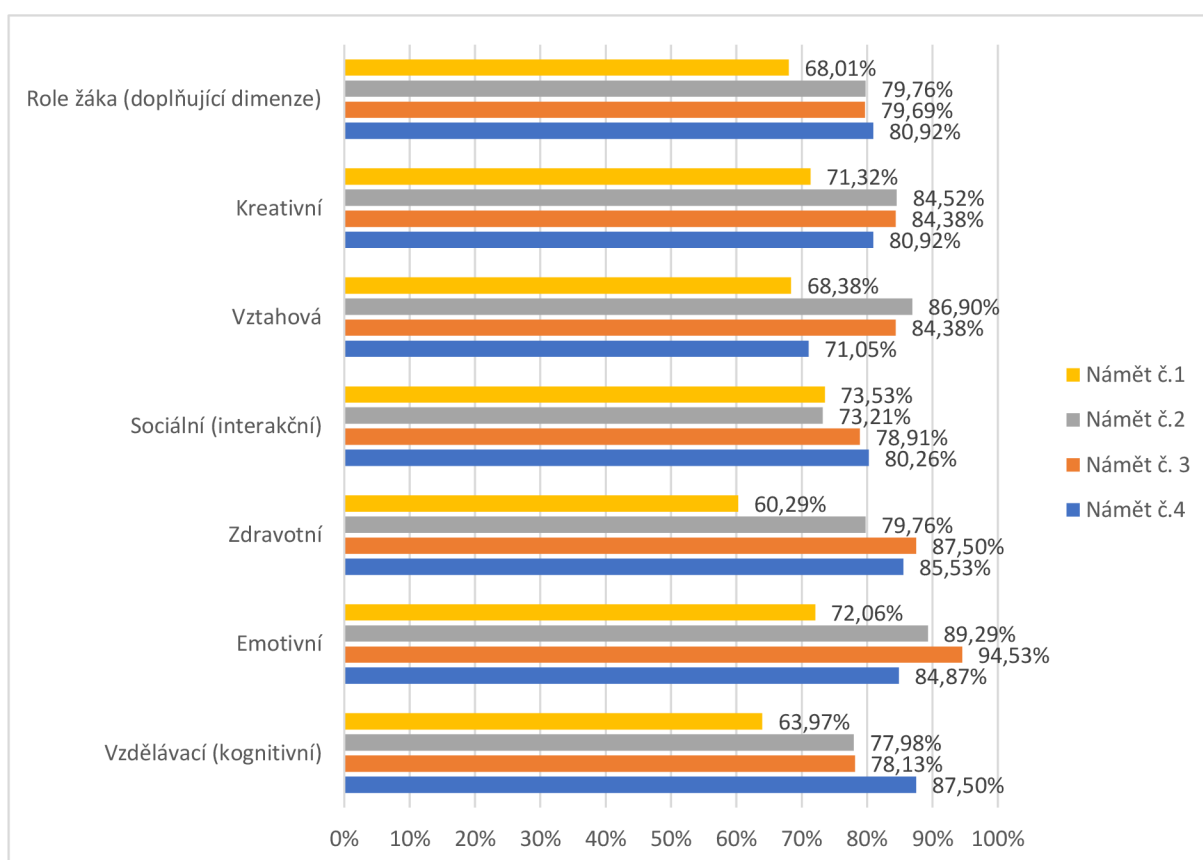


Graf 105: Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 4 podle jednotlivých dimenzí, n = 19, Zdroj: vlastní zpracování

Na rozdíl od předchozích dvou námětů, v hodnocení námětu č. 4 nejlepších výsledků dosáhla dimenze kognitivní. Většině třídy tedy byl znám cíl hodiny a hodinu opouštěla s dalšími poznatky a nově osvojenými nebo zdokonalenými dovednostmi. Spousta žáků také kladně hodnotila pozitivní vliv VJ zdraví organismu. Velmi dobrého hodnocení dosáhla dimenze emotivní, která vypovídá o příjemném prostředí a chování po čas hodiny. Součástí hodiny byla i interakce, aktivita a kreativita žáků, které byly zapojeny takřka ve stejné míře. Nejhůře hodnocenou byla dimenze vztahová, přesto však přesáhla minimální hranici úspěšnosti. Pár žáků by tedy možná výuku obměnilo nebo svou energii vložilo jinač.

### 5.3.5 Komparace jednotlivých námětů

Z celkového hlediska hodnotíme jako nejlepší námět č. 3, který dosahuje v průměru nejvyšších hodnot (83,93 %) napříč všemi dimenzemi. Druhým nejlepším námětem je pak námět č. 2 (81,633 %) a třetí nejlepší námět je námět č. 4 (81,58 %). Za nejhůře hodnocený a zároveň i jediný neúspěšný námět považujeme námět č. 1, který dosahuje průměrného hodnocení ve sledovaných dimenzích 68,225 %. Toto řazení námětů může být způsobeno tím, že náměty vzájemně dosahují minimální (námět č.1) a maximální (námět č. 3) hodnoty ve zdravotní dimenzi, kde pozorujeme největší rozdíly. Stejně je tak tomu i u dimenze vztahové.



Graf 26: Srovnání hodnocení úspěšnosti jednotlivých námětů v jednotlivých dimenzích,  $n_1 = 17, n_2 = 21, n_3 = 16, n_4 = 19$ , Zdroj: vlastní zpracování

Nejmenší rozdíly (3,11 %) mezi náměty vykazuje dimenze Sociální (interakční). Všechny metodické náměty poskytovaly žákům obdobnou míru socializace. Malé rozdíly (4,5 %) mezi jednotlivými náměty pozorujeme i u kreativní a doplňující dimenze.

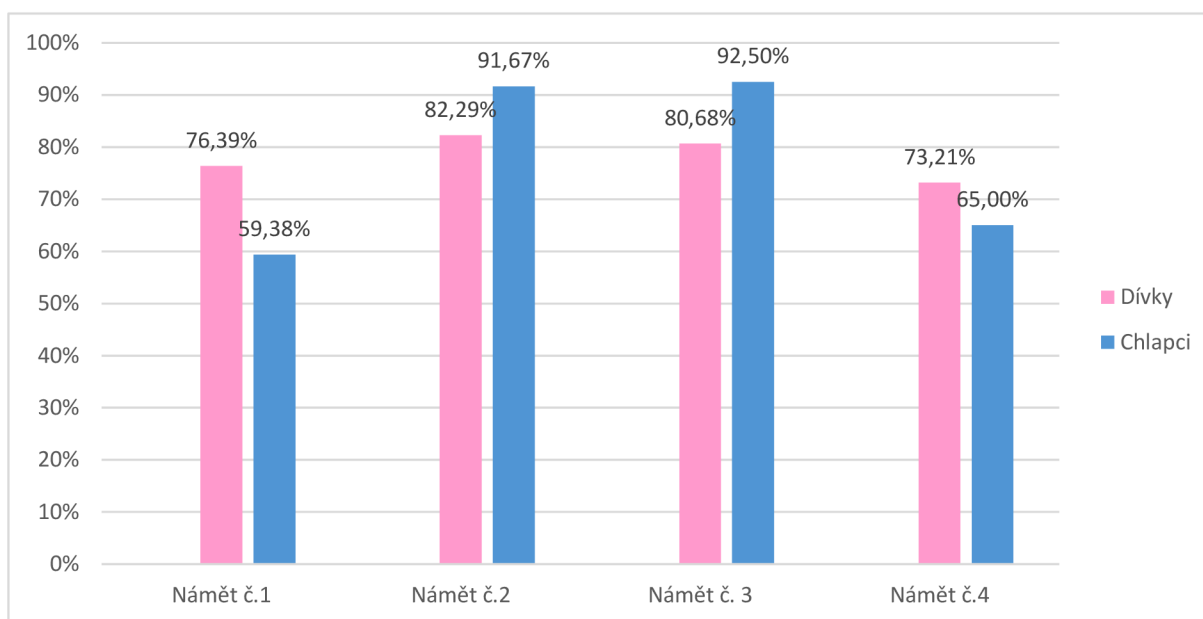
Naopak nejvyšších rozdílů (8,99 %) mezi jednotlivými náměty se projevuje ve zdravotní dimenzi. Hodnocení zdravotní dimenze mohlo být pro žáky docela obtížné. Hodiny s gymnastickým obsahem jsou sice pro žáky náročné, ale nemusejí se jim zdát na první dojem dostatečně vyčerpávající a živé. Žáci na svém těle při gymnastických cvičeních nemusí

pociťovat až tak výrazné fyziologické projevy zátěže (pocení, vysoká tepová frekvence, zarudnutí) jako například při míčových hrách nebo atletice. To může u žáků vzbuzovat dojem, že v hodině nevytlačili dostatečnou fyzickou aktivitu. Na tuto skutečnost má velký vliv zaměstnání žáků, se kterým zrovna učitel neposkytuje pomoc či záchranu při nácviku prvku. V metodickém námětu č. 1 by bylo nejspíš vhodné zařadit pro žáky nepracující s učitelem více akčních aktivit a her.

Signifikantní rozdíl (7,96 %) mezi jednotlivými náměty vidíme i ve vztahové dimenzi. Nejhůře hodnocené náměty, co se vztahové dimenze týče jsou náměty č. 1 a 3. Hodnocení vztahové dimenze může být u žáků ovlivněno hned několika faktory. Z výsledků šetření by se dalo usoudit, že žáky nezaujaly hodiny, jejichž podstatou byl nácvik spíše obtížnějších gymnastických prvků. Hodnocení této dimenze se nemusí vztahovat pouze na reflexi učiva, ale zpravidla bývá do značné míry ovlivněno emocemi, které žák prožívá v průběhu vyučování. Dalším stěžejním aspektem ovlivňující vztah k učivu gymnastiky může být aspekt sociální, kdy žák hodnotí svůj postoj k učivu na základě toho s jakými spolužáky kooperuje nebo i na základě svého vztahu k učiteli. Mezi další ovlivňující faktory můžeme zařadit například prostředí, ve kterém výuka probíhá či fyziologické a psychické předpoklady jedince.

### 5.3.6 Komparace vztahové dimenze mezi dívkami a chlapci

Třetí a zároveň poslední výzkumná otázka (Budou dívky a chlapci hodnotit rozdílně vztahovou dimenzi realizovaných hodin gymnastiky?) nás pobízí k analýze a srovnání výsledků hodnocení metodických námětů na základě genderu. Naše hypotéza předpokládá, že v hodnocení vztahové dimenze hodiny gymnastiky nebude nalezen rozdíl mezi dívkami a chlapci.



Graf 27: Procentuální srovnání hodnocení úspěšnosti jednotlivých námětů z hlediska vztahové dimenze mezi chlapci a dívkami,  $n_{1D} = 9$ ,  $n_{1CH} = 9$ ,  $n_{2D} = 12$ ,  $n_{2CH} = 9$ ,  $n_{3D} = 11$ ,  $n_{3CH} = 5$ ,  $n_{4D} = 14$ ,  $n_{4CH} = 5$ , Zdroj: vlastní zpracování

Vizuální zpracování dat naznačuje, že rozdíly mezi dívkami a chlapci v hodnocení vztahové dimenze gymnastiky existují. Pro testování rozdílů a ověřování hypotézy je použita statistická metoda analýzy dat dvou výběrový t-test s nerovností rozptylů.

Výsledky t-testu ukazují, že existuje statisticky významný rozdíl mezi dvěma testovanými skupinami, tzn. mezi dívkami a chlapci, jelikož hodnota testovaného kritéria (3,12) je větší než kritická hodnota v obou případech (1,67 a 2,00). V případě (1) je p-hodnota (0,00135) menší než hladina statistické významnosti (0,05). V případě (2) je taktéž p-hodnota (0,00269) menší než hladina statistické významnosti (0,05). V obou případech tedy existuje statisticky významný rozdíl mezi dívkami a chlapci. Na základě těchto výsledků zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

V hodnocení vztahové dimenze u dívek pozorujeme, že všechny čtyři metodické náměty přesahují hranici úspěšnosti 70 %. Z toho můžeme vyvodit, že žákyně 5. tříd, které byly přítomny v hodině realizované na základě jednoho z metodických materiálů, tato hodina spíše

zaujala. Většina dívek by si nevybrala jinou hodinu nebo aktivitu namísto hodiny gymnastiky. Nejúspěšnější námět v hodnocení dívek se stal námět č. 2. Nejnižší hodnocení získal od dívek námět č. 4.

Chlapci hodnotili dva ze čtyř námětů z hlediska vztahové dimenze jako neúspěšné. Převážná část chlapců by již znova nechtěla realizovat hodinu zaměřenou na stoj na rukou nebo přeskok přes kozu a upřednostňovali by raději jiné zaměstnání. Překvapivě však chlapci velmi pozitivně hodnotili zbylé dva náměty, a to dokonce i kladněji než dívky. Nejúspěšněji chlapci hodnotili hodinu zaměřenou na cvičení na hrazdě.

## 6 DISKUSE

Úroveň zvládnutí základních gymnastických prvků na konci prvního stupně je vhodným indikátorem celkové tělesné zdatnosti a koordinace dětí. První část našeho výzkumného šetření zkoumala tuto úroveň na vybraných základních školách v Olomouckém regionu. Šetření ukázalo, že žáci dosahují lepších dovedností v oblasti akrobacie než při cvičení na náradí. Celkově výzkum ukazuje, že dívky mají tendenci být úspěšnější v základních gymnastických prvcích, zatímco chlapci vynikají zejména u náročnějších cviků na náradí, jako je výmyk.

Výzkum Vaculíkové a Miklánkové (2013) mapoval úroveň zvládnutí základních gymnastických prvků u 622 žáků 5. ročníků ZŠ v regionu Olomoucka a Zlínska. Výsledky tohoto výzkumu označily za nejméně zvládnutý akrobatický prvek přemet stranou, který zvládlo samostatně přibližně 60 % žáků, v porovnání s naším výzkumem tedy 1,5 krát více žáků. Stoj na ruce poté dokázalo samostatně provést okolo 75 % žáků, což je 3 krát více žáků než v našem výzkumu. Naopak horších výsledků tyto žáci dosahovali při cvičeních na hrazdě a přeskočení přes kozu skrčkou. Samostatně cvičení na hrazdě zvládalo cca 20 % žáků. Skrčku pouze s nepřímou pomocí pak provedlo zhruba 30 % žáků. Co se týče roznožky přes kozu, v té opět dominovali žáci zkoumaní v letech 2013, jejichž úspěšnost byla vyšší o téměř 10 %.

Autoři Potop, Jurat a Marinescu (2017) ze State University of Physical Education and Sport v Rumunsku publikovali výzkum, který se zaměřoval na využití gymnastiky ve vzdělávání na základních školách. Konkrétně výzkum zjišťoval vliv různých gymnastických cvičení na celkový rozvoj motoriky dětí. Toto šetření bylo realizováno po dobu dvou školních roků a skládalo se ze dvou fází – úvodní fáze a závěrečného testování. Do šetření bylo zapojeno 26 žáků ve věku 6-8 let ze školy v Temešváru. Tito žáci byli hodnoceni na základě 7 testů vybraných z National School System of Evaluation in Physical Education and Sport. Celkově studie zdůrazňuje prospěšnou roli gymnastiky při podpoře fyzického a motorického rozvoje u dětí na základní škole, přičemž poukazuje na genderově specifické rozdíly v těchto rozvojových aspektech. Chlapci byli úspěšnější v silových cvičeních, zatímco dívky dosahovali lepších výsledků ve cvičeních zaměřených na rovnováhu a flexibilitu.

Výzkumy ukazují na zásadní roli gymnastiky v rozvoji tělesné zdatnosti a motorických schopností dětí. Všechny tyto studie potvrzují, že gymnastické prvky významně přispívají k rozvoji tělesné zdatnosti, přičemž je zřejmý vliv genderových rozdílů. Tato zjištění mohou

sloužit jako základ pro navrhování efektivnějších tělesných vzdělávacích programů, které by mohly lépe zohledňovat individuální potřeby a schopnosti dětí.

Druhá část našeho výzkumného šetření vysvětluje postoje dotazovaných kantorů k učivu gymnastiky na 1. stupni ZŠ. Vyjma hodnocení organizačních aspektů výuky převládaly souhlasné odpovědi učitelů ve všech ostatních oblastech. Z toho vyplývá, že pedagogové obecně považovali výuku gymnastiky za náročnější část TV.

Vysoudil (2018) svou bakalářskou práci a její kvalitativní výzkum věnoval diagnostice schopností učitelů TV na středních školách. Na základě rozhovorů s těmito učiteli zjistil, že by kantoři uvítali ucelené informace o správném způsobu dopomoci a záchrany při cvičení na nářadí sportovní gymnastiky. Většina pedagogů se totiž setkala se zraněními během hodin TV a rádi by těmito situacím předešli. Pro zajištění bezpečnosti žáků raději volí méně rizikové aktivity, jako jsou volejbal, fotbal nebo basketbal, protože je považují za méně náročné na bezpečnostní opatření. Příručka by jim v tomto ohledu mohla výrazně pomoci, aby byli dobře informováni o správných technikách dopomoci a záchrany a neobávali se cvičení na nářadí se svými svěřenci, což by hodiny TV učinilo pro žáky pestřejšími. Dalším častým problémem, který se v rozhovorech objevil, byla otázka vybavení škol. I když je funkční, často je zastaralé, což vzbuzuje nedůvěru učitelů k jeho využívání.

V Novém Jižním Walesu v Austrálii v roce 2005 probíhalo výzkumné šetření, které se zaměřovalo na problematiku výuky TV v primárních školách, a to konkrétně na roli učitelů ve vyučovacích hodinách. Šetření probíhalo formou dotazníku a zapojilo se do něj 485 učitelů. Výsledky studie poukazují na neadekvátní kvalifikovanost učitelů prvního stupně pro výuku TV. Výzkum se taktéž snažil analyzovat příčinu problému, což odhalilo velké rozdíly v pregraduální přípravě pedagogů a její nedostatečnou standardizaci v rámci tohoto australského státu. Studie mimo jiné poukázala na převážně nízkou úroveň sebevědomí učitelů v oblasti výuky TV, a to u budoucích učitelů i učitelů v praxi. Výsledky předkládají, že právě kvalita pregraduálního studia má významný vliv na míru sebedůvěry v oblasti výuky TV.

Výsledky našeho výzkumu a výzkumu Vysoudila (2018) by mohly v České republice naznačovat obdobný stav jako v australském státě před necelými dvaceti lety, konkrétně neadekvátní kvalifikovanost učitelů a jejich nízké sebevědomí v oblasti výuky gymnastiky, potažmo TV. Neexistují studie, které by dále pojednávaly o aktuální situaci na australském kontinentu, co se kvality pregraduálního vzdělávání primárních učitelů a jejich sebedůvěry ve výuce TV týče. Bohužel se žádná výzkumná šetření nezaobírají současnými

poměry týkajících se tohoto problému ani v našich zemích. Tato problematika by zajisté zasloužila hlubší analýzu a mohla by být podnětem k mnoha dalším studiím.

Naneštěstí se i minimum šetření zaobírá názory žáků na hodiny s gymnastickým obsahem, které jsme se snažili nastínit v závěru výzkumné části. Tato část také zkoumá rozdíly v hodnocení gymnastických hodin z pohledu dívek a chlapců. Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že dívky projevovali průměrný zájem o hodiny TV, které byly zaměřeny na nácvik gymnastických prvků. Chlapci negativně hodnotili hodiny, jejichž obsahem byl nácvik stoje na ruce a přeskoků přes kozu. Naopak o hodiny, do kterých byl zapojen nácvik přemetu stranou a cvičení na hrazdě, projevili chlapci vysoký zájem.

V rámci výzkumu (Vztah učitelů TV základních a středních škol ke gymnastickým disciplínám, 2024) položili 47 pedagogům pouze jednu otázku týkající se oblíbenosti gymnastických cvičení u žáků. 21 učitelů uvedlo spíše pozitivní vztah žáků k zařazení gymnastických cvičení do výuky, 15 z nich hlásilo spíše negativní přijetí těchto cvičení a 1 učitel zaznamenal zcela negativní ohlas od žáků. Ani jeden učitel nepopisoval vztah žáků ke gymnastice jako zcela pozitivní. Z porovnání těchto výzkumů bychom mohly soudit, že přístupy žáků ke gymnastice nejsou extrémně kladné ale ani záporné. Abychom však mohly toto tvrzení zobecnit, bylo by samozřejmě zapotřebí důkladnějšího zkoumání.



## 7 ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni ZŠ. Prvním dílčím cílem práce bylo zjistit názory učitelů na náročnost učiva základy gymnastiky ve vyučovacích hodinách TV na 1. stupni ZŠ. Druhým dílčím cílem bylo zjistit názory žáků na hodiny TV s gymnastickým obsahem.

Do kvantitativního výzkumného šetření byly zapojeny dva výzkumné soubory. Výzkumný soubor A se skládal z 20 učitelů primárních škol v Olomouckém regionu. Tito učitelé nám v rámci prvního dotazníkového šetření poskytly informace o aktuální míře osvojení základních gymnastických prvků svých žáků a také s námi sdíleli své postoje k náročnosti výuky gymnastiky na 1. stupni ZŠ. Pro účely výzkumu jsme od pedagogů obdrželi data o 494 žácích, z toho bylo 248 dívek a 246 chlapců. U těchto žáků bylo sledováno s jakou mírou dopomoci či záchranou zvládnou provedení gymnastických prvků kotoul, kotoul vzad, stoj na rukou, přemet stranou, výmyk, sešín po výmyku a přeskok přes kozu skrčkou a roznožkou.

Čtyři kantoři z výzkumného souboru A byli navíc požádáni o podílení se na druhém dotazníkovém šetření a o realizaci jedné hodiny na základě přiřazeného metodického námětu. Náměty byly vytvořeny celkem čtyři a každý obsahoval metodický nácvik jiného gymnastického prvku. Žáci, kteří absolvovali hodinu na základě metodického námětu, ihned po jejím skončení vyplňovali standardizovaný dotazník zaměřený na diagnostiku VJ. Výzkumný soubor B tvořili právě žáci, kteří absolvovali hodinu podle metodického námětu. Celkový počet respondentů ve výzkumném souboru B činil 73 žáků, z toho 46 dívek a 27 chlapců.

S ohledem na stanovené cíle jsme určily tyto výzkumné otázky:

1. Projeví se rozdíly mezi chlapci a dívkami v úrovni sledovaných pohybových dovedností z oblasti základu gymnastiky?
2. V čem spočívá dle názorů učitelů náročnost výuky základů gymnastiky v TV na 1. stupni ZŠ?
3. Budou dívky a chlapci hodnotit rozdílně vztahovou dimenzi realizovaných hodin gymnastiky?

Na základě stanovených cílů byla k řešení se stanovena tato hypotéza:

$H_0$  – V hodnocení vztahové dimenze hodiny gymnastiky nebude nalezen rozdíl mezi dívkami a chlapci.

První výzkumná otázka se zabírala rozdíly mezi chlapci a dívkami v míře zvládnutí gymnastických prvků. Šetření odhalilo, že úroveň sledovaných pohybových dovedností se u dívek a chlapců opravdu liší. Výzkum prokázal, že základní akrobatické prvky mají více a lépe osvojena děvčata. Naopak v obtížnějších cvičeních na nářadí dosahovali lepších výsledků chlapci.

Druhá výzkumná otázka se zaměřovala na učitele a jejich názory na učivo gymnastiky. Z výsledků vyplynulo, že dotazovaní pedagogové většinou hodnotili hodiny TV s gymnastickým obsahem jako náročné, zejména kvůli možnosti vzniku úrazů. Dalším významným faktorem náročnosti bylo poskytování dopomoci a záchrany žákům při nácvičování a provádění gymnastických prvků. Pedagogové posuzovali gymnastické hodiny TV jako náročné i z hlediska přípravy a úklidu nářadí, stejně jako z pohledu správné metodiky a nácvičování gymnastických prvků. Jediným nenáročným aspektem výuky pro pedagogy byla organizace výuky těchto hodin.

Třetí výzkumná otázka zjišťovala rozdíly v hodnocení vztahové dimenze dívkami a chlapci. Na základě výzkumného šetření jsme zjistili, že dívky hodnotily hodiny TV s gymnastickým zaměřením rozdílně než chlapci. Dívky projevovaly průměrný zájem o tyto hodiny. Chlapci naopak vyjadřovali negativní postoj k hodinám, kde se procvičoval stoj na rukou a přeskoky přes kozu. Na druhé straně, když se v hodinách TV nacvičoval přemet stranou a cvičení na hrazdě, chlapci projevovali vysoký zájem.

Podle výsledků druhého dotazníkového šetření jsme vyhodnotili stanovenou hypotézu. Výsledky t-testu naznačily, že mezi dvěma testovanými skupinami, tedy mezi dívkami a chlapci, existoval statisticky významný rozdíl. To dokázala hodnota testovaného kritéria, která převyšovala kritické hodnoty, a také p-hodnoty nižší než stanovená hladina statistické významnosti. Na základě těchto důkazů jsme zamítli nulovou hypotézu a přijali alternativní hypotézu.

$H_A$  – V hodnocení vztahové dimenze hodiny gymnastiky bude nalezen rozdíl mezi dívkami a chlapci.

Limity práce spatřujeme především v příliš malé četnosti výzkumného souboru B. Každá ze čtyř zapojených tříd hodnotila vždy pouze jeden metodický materiál. To znamená, že výsledky výzkumného šetření mohly být ovlivněny například úrovní pohybových dovedností třídy. Z tohoto důvodu mohou být neobjektivní a nelze z nich vyvozovat obecné názory. Tyto limity jsme si bohužel uvědomili až po zpracování a vyhodnocení sběrných dat.

Z výsledků vyplývá pár doporučení do praxe. Nejvíce kantorů uvedlo, že při hodinách orientovaných na gymnastiku, mají největší obavu z možnosti úrazu žáků a neschopnosti poskytnout správnou pomoc a záchranu. Domníváme se, že jednou z možností řešení tohoto problému by mohlo být zařazení tandemové výuky. Zapojení více pedagogů do hodin TV by mohlo nejen snížit riziko úrazu žáků, ale také zvýšit motivaci žáků pro předmět. Učitelé by tak měli i více prostoru pro vzájemné sdílení a obohacování svých vědomostí a zkušeností. Kantori by se dle našeho názoru mohli zapojit i do praktických kurzů a školení zaměřených na danou problematiku, aby si neustále osvěžovali poznatky týkající se poskytování pomoci a záchrany při nácviku gymnastických prvků. Jak již bylo zmíněno, přínosné by také mohlo být pátrání po příčinách těchto obav, které se u pedagogů vyskytují. Podmětem pro další výzkumy by tedy mohla být určitá analýza pregraduální přípravy učitelů na 1. stupni ZŠ a učitelů TV.

## 8 SOUHRN

Tématem diplomové práce byly „Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (region Olomoucko)“. Hlavním cílem této práce bylo zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni ZŠ. Prvním dílčím cílem práce bylo zjistit názory učitelů na náročnost učiva základy gymnastiky ve vyučovacích hodinách TV na 1. stupni ZŠ. Druhým dílčím cílem bylo zjistit názory žáků na hodiny TV s gymnastickým obsahem.

Teoretická část charakterizovala gymnastiku i její druhy a pojednávala o zařazení gymnastiky do historického kontextu nejen v českých zemích, ale i ve světě. Tato část se dále zabývala popisem dítěte mladšího školního věku a zákonitostmi jeho vývoje z anatomického, motorického, kognitivního a emočního hlediska. V neposlední řadě objasňovala současný systém českého kurikula a zařazení učiva gymnastiky do něj. Závěr této části se věnoval charakteristice a popisu metodického nácviku základních akrobatických prvků a prvků na nářadí, které jsou na 1. stupni ZŠ vyučovány.

Praktická část obsahovala zpracování, vyhodnocení a interpretaci výsledků výzkumného šetření, které proběhlo v první polovině roku 2023. Do kvantitativního výzkumu byly zapojeny dva výzkumné soubory. Soubor A tvořilo 20 učitelů primárních škol z Olomouckého regionu. Tito učitelé poskytli prostřednictvím dotazníků informace o míře osvojení základních gymnastických prvků u svých žáků a sdíleli své názory na náročnost výuky gymnastiky na 1. stupni ZŠ. Od těchto pedagogů jsme získali data o 494 žácích, z toho 248 dívek a 246 chlapců, a sledovali jsme, s jakou mírou dopomoci či záchrany zvládají gymnastické prvky jako kotoul, kotoul vzad, stoj na ruku, přemet stranou, výmyk, sešín po výmyku a přeskok přes kozu skrčkou a roznožkou.

Čtyři učitelé ze souboru A byli navíc požádáni o realizaci jedné hodiny na základě metodického námětu. Byly vytvořeny čtyři náměty, každý zaměřený na nácvik jiného gymnastického prvku. Žáci, kteří absolvovali hodinu podle metodického námětu, vyplňovali po jejím skončení standardizovaný dotazník hodnotící VJ. Soubor B tvořili právě tito žáci, a celkový počet respondentů byl 73 žáků, z toho 46 dívek a 27 chlapců.

V diplomové práci byly stanoveny tyto výzkumné otázky a hypotéza:

1. Projeví se rozdíly mezi chlapci a dívkami v úrovni sledovaných pohybových dovedností z oblasti základu gymnastiky?

2. V čem spočívá dle názorů učitelů náročnost výuky základů gymnastiky v TV na 1. stupni ZŠ?
3. Budou dívky a chlapci hodnotit rozdílně vztahovou dimenzi realizovaných hodin gymnastiky?

$H_0$  – V hodnocení vztahové dimenze hodiny gymnastiky nebude nalezen rozdíl mezi dívkami a chlapci.

Výzkum ukázal, že žáci obecně dosahovali vyšších dovedností v akrobatických prvcích než při cvičení na nářadí. Největší podíl žáků samostatně zvládal kotoul vpřed a kotoul vzad, přičemž dívky byly v těchto disciplínách o téměř 10 % úspěšnější než chlapci. Přibližně polovina žáků dokázala samostatně provést přemet stranou, i když pouze čtvrtina zvládla stoj na rukou. Stoj na rukou byl nejméně osvojeným gymnastickým prvkem. Dívky byly lepší v přemetu stranou a stojí na rukou, zatímco chlapci excelovali v náročnějších cvicích na nářadí, jako byl výmyk. Celkově bylo dívkám lépe v základních prvcích, zatímco chlapci dominovali v cvicích na nářadí.

Dotazování pedagogové většinou hodnotili hodiny TV s gymnastickým obsahem jako náročné, zejména kvůli možnosti vzniku úrazů, což uvedlo 9 z 10 vyučujících. Pro skoro tři čtvrtiny pedagogů bylo poskytování dopomoci a záchrany žákům při nácviku gymnastických prvků dalším významným faktorem náročnosti. Nízká úroveň samostatného osvojení akrobatických prvků a cvičení na nářadí tuto potřebu dopomoci ještě zvyšovala. Pro více jak polovinu pedagogů byly hodiny TV s gymnastickým obsahem náročné také z hlediska přípravy a úklidu nářadí a správné metodiky. Organizaci výuky většina vyučujících nepovažovala za obtížnou.

Výzkum ukázal, že dívky měly průměrný zájem o hodiny TV zaměřené na gymnastiku. Chlapci naopak projevovali negativní postoj k hodinám zahrnujícím stoj na rukou a přeskoky přes kozu, ale vysoký zájem o hodiny s přemetem stranou a cvičením na hrazdě. Výsledky t-testu ukázaly statisticky významný rozdíl mezi dívkami a chlapci, což bylo potvrzeno hodnotou testovaného kritéria převyšující kritické hodnoty a nízkými p-hodnotami, které byly menší než hladina statistické významnosti. Na základě těchto výsledků byla zamítnuta nulová hypotéza a přijata hypotéza alternativní  $H_A$  – V hodnocení vztahové dimenze hodiny gymnastiky bude nalezen rozdíl mezi dívkami a chlapci.

## 9 SUMMARY

The main aim of this diploma thesis is to determine the level of mastery of the subject matter in the basics of gymnastics among pupils in the first level of primary schools. The first specific objective of the work is to find out teachers' opinions on the difficulty of mastering the basics of gymnastics in physical education (PE) lessons in the first level of primary school. The second specific objective is to find out pupils' perspectives on PE lessons with gymnastics content.

The theoretical part characterized gymnastics and its types and discussed the inclusion of gymnastics in the historical context not only in Czech countries, but also in the world. This part further dealt with the description of a child of younger school age and the laws of his development from an anatomical, motor, cognitive and emotional point of view. Last but not least, explained the current system of the Czech curriculum and the inclusion of gymnastics in it. The conclusion of this part was devoted to the characteristic and description of the methodical training of basic acrobatic elements and elements on tools, which are taught in the first level of primary school.

The practical part contained the processing, evaluation and interpretation of the results of the research investigation, which took place in the first half of 2023. Two research groups were involved in the quantitative research. Group A consisted of 20 primary school teachers from the Olomouc region. Through questionnaires, these teachers provided information on the level of acquisition of basic gymnastic elements by their pupils and shared their opinions on the difficulty of teaching gymnastics at the first level of primary school. From these teachers, we obtained data on 494 pupils, of which 248 were girls and 246 were boys, and we monitored the degree to which they managed gymnastic elements such as a roll, a back roll, a handstand, a flip to the side, a break-out, a seshin after a break-out and jumping over a goat with a scrunch and a stiletto.

In addition, four teachers from group A were asked to implement one lesson based on a methodological topic. Four subjects were created, each focused on the training of a different gymnastic element. Pupils who completed the lesson according to the methodological topic filled out a standardized questionnaire evaluating teaching unit after it. Set B consisted of these pupils, and the total number of respondents was 73 pupils, of which 46 were girls and 27 were boys.

The following research questions and hypothesis were established in the thesis:

1. Will there be differences between boys and girls in the level of observed movement skills from the area of the foundation of gymnastics?
2. According to the opinions of the teachers, what is the difficulty of teaching the basics of gymnastics in PE lessons at the first level of primary school?
3. Will girls and boys evaluate differently the relational dimension of the implemented gymnastics classes?

H0 – No difference between girls and boys will be found in the evaluation of the relational dimension of the gymnastics class.

The research showed that pupils generally achieved higher skills in the acrobatic elements than in the apparatus exercises. The largest proportion of pupils independently mastered the forward roll and the backward roll, while girls were almost 10% more successful than boys in these disciplines. About half of the pupils were able to perform a side flip on their own, although only a quarter managed the handstand. The handstand was the least learned gymnastic element. Girls were better at side flips and handstands, while boys excelled at more challenging apparatus exercises such as the lunge. Overall, the girls were better in the fundamentals, while the boys dominated the apparatus exercises.

The interviewed pedagogues mostly assessed PE lessons with gymnastic content as demanding, especially due to the possibility of injuries, which was stated by 9 out of 10 teachers. For almost three-quarters of teachers, providing assistance and rescuing students while practicing gymnastic elements was another important factor of difficulty. The low level of independent assimilation of acrobatic elements and exercises on tools increased this need for assistance even more. For more than half of the pedagogues, PE lessons with gymnastic content were challenging also in terms of preparing and cleaning tools and correct methodology. The majority of teachers did not find the organization of teaching difficult.

The research showed that girls had an average interest in PE classes focused on gymnastics. Boys, on the other hand, showed a negative attitude towards classes involving handstands and jumps over a goat, but a high interest in classes with side flips and exercises on the trapeze. The results of the t-test showed a statistically significant difference between girls and boys, which was confirmed by the value of the tested criterion exceeding the critical value

and low p-values that were less than the level of statistical significance. Based on these results, the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted  $H_A$  - A difference between girls and boys will be found in the evaluation of the relational dimension of the gymnastics lesson.



## 10 LITERATURA A POUŽITÉ ZDROJE

1. BERDYCHOVÁ, Jana. Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy: (1. stupeň). 2. vydání. Ilustroval Viktor SODOMA. Učebnice pro vysoké školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981.
2. BÍŽOVÁ, Marcela. Krok za krokem gymnastikou (kotoul vpřed). Online. Roč. 2007. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/1094/KROK-ZA-KROKEMGYMNASTIKOU-KOTOUL-VPRED.html>. [cit. 2023-11-29].
3. ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073672737.
4. DYLEVSKÝ, Ivan. Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2111-3.
5. FREMUTH, Jiří; STOŽICKÝ, František a SÝKORA, Josef. Propedeutika dětského lékařství. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4741-8.
6. FRÖMEL K. a kol. Kreativorientierter Sportunterricht an der Grundschulen. Tělesná kultura, 1994 ,25, s. 5 – 27
7. GAJDOŠ, A. & JAŠEK, Z. (1988). Športová gymnastika: história a súčasnosť. Bratislava: Šport.
8. HÁJKOVÁ, Jana. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2008. ISBN 9788072903436.
9. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016, 254 s. ISBN 978-80-247-5326 3
10. JANOŠKOVÁ, Hana a ŠERÁKOVÁ, Hana. Gymnastika dětí hravě i metodicky. Online. Brno: Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta MU, 2019. ISBN 978-80-210-9407-9. ISSN 1802-128X. Dostupné z: <http://elportal.cz/publikace/gymnastika-deti>. [cit. 2023-11-29].
11. JANSÁ, Petr. Pedagogika sportu. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
12. KLOUDOVÁ, M., KALINA, J., KOSTADINOVÁ, A., HÁLKOVÁ, J., MANSFELD, A., NOVOTNÁ, V., HORČIČKOVÁ, Z., SAUER, J., ZÍTKO, M. Sport

- pro všechny: Speciální učební text. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2005. 102 s. ISBN 80-8658612-X.
13. Kompletní pedagogická dokumentace vzdělávacího programu Národní škola, čj.15724/9720.Praha :MŠMT ČR,1997.Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/>>.
  14. Kompletní pedagogická dokumentace vzdělávacího programu Obecná škola, čj.12035/9720.Praha :MŠMT ČR,1997.Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/>>.
  15. Kompletní pedagogická dokumentace vzdělávacího programu Základní škola, čj.16847/962.Praha :MŠMT ČR,1996.Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/>>.
  16. KOPECKÝ, Miroslav a CICHÁ, Martina. Somatologie pro učitele. Učebnice. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-1072-9.
  17. KOS, Bohumil a HRČKA, Jozef. Základná gymnastika. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1972.
  18. KOS, Bohumil. Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika. Přerac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1990.
  19. KÖSSL, Jiří; ŠTUMBAUER, Jan a WAIC, Marek. Kapitoly z dějin tělesné kultury. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5538-3
  20. KREJČÍ, Milada a MUŽÍK, Vladislav. Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 8085783177.
  21. KRIŠTOFIČ, Jaroslav a kol. Gymnastika. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
  22. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. Děti a sport. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 8024716364.
  23. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
  24. KURIC, Jozef; RYBÁROVÁ, Eva; ŠVANCARA, Josef a VAŠINA, Lubomír. Ontogenetická psychologie. Přeložil Jana VYHLÍDKOVÁ, přeložil Alena KYNČLOVÁ. Učebnice pro vysoké školy. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN (Váz.):.
  25. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
  26. LIBRA, Josef. Teorie a metodika sportovní gymnastiky. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.

27. MATĚJČEK, Zdeněk. Co děti nejvíc potřebují. Vyd. 7. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0853-2.
28. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila a Alena VACULÍKOVÁ. UČIVO ZÁKLADY GYMNASTIKY V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL [online]. [cit. 2024-06-10]. Dostupné z: [http://web.ftvs.cuni.cz/pozvanky/pedagkinantropologie/Sborniky/Ped\\_kin13/Texty/Vacul%20C3%ADkov%20C3%A1,%20Mikl%20C3%A1nkov%20C3%A1.pdf](http://web.ftvs.cuni.cz/pozvanky/pedagkinantropologie/Sborniky/Ped_kin13/Texty/Vacul%20C3%ADkov%20C3%A1,%20Mikl%20C3%A1nkov%20C3%A1.pdf)
29. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol. Skripta. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3639-5.
30. MORGAN, Philip a BOURKE, Sid. An investigation of preservice and primary school teachers' perspectives of PE teaching confidence and PE teacher education. ACHPER Healthy Lifestyles Journal. 2005, vol. 2005, no. 52, s. 7. ISSN 1321-0394.
31. PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Nové, aktualizované vydání. Děti a sport. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
32. POTOP, Larisa; JURAT, Valeriu a MARINESCU, Oana Suzana. Improving general motricity by diversifying the means of gymnastics used in primary school pupils. Journal of Physical Education and Sport. 2017, vol. 2017, no. 17, s. 5. ISSN 2247 - 806X.
33. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání Praha : MŠMT ČR, 2023. Dostupné z: <<http://www.msmt.cz/>>.
34. RYBA, Jiří. Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996. ISBN 8070410256.
35. SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav. Základní gymnastika. 4., upravené vydání. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5386-0.
36. STOŽICKÝ, František a SÝKORA, Josef. Základy dětského lékařství. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2997-1.
37. SVATONĚ, Vratislav. Gymnastika metodicky a hrou. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 8090092543.
38. SYNEK, Jaroslav. Ottova obrazová encyklopedie: Česká republika. Praha: Ottovo nakladatelství, 2006. ISBN 80-7360-429-9.
39. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka; BINAROVÁ, Ivana; HOLÁSKOVÁ, Kamila; PETROVÁ, Alena; PLEVOVÁ, Irena et al. Přehled vývojové psychologie. 3., upr. vyd.

- Studijní texty. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
40. ŠVESTKOVÁ, Olga; ANGEROVÁ, Yvona; DRUGA, Rastislav; PFEIFFER, Jan a VOTAVA, Jiří. Rehabilitace motoriky člověka: fyziologie a léčebné postupy. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0084-2.
  41. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
  42. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství a dospívání. Vydání druhé, doplněné a přepracované. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
  43. VALENTOVÁ, Lidmila a VÁGNEROVÁ, Marie. Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova, 1992. ISBN 8070663847.
  44. VEJRAŽKOVÁ, Dobromila a HÁJKOVÁ, Jana. Základní gymnastika. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 8024604256.
  45. VRCHOVECKÁ, Pavlína. Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky. Děti a sport. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5.
  46. VYSOUDIL, Miroslav. Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na středních školách. Č. Budějovice, 2018. bakalářská práce (Bc.). JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH. Pedagogická fakulta
  47. Vztah učitelů tělesné výchovy základních a středních škol ke gymnastickým disciplínám [online]. [cit. 2024-06-10]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-21/06.html>
  48. ZÍTKO, Miroslav a CHRUDIMSKÝ, Jan. Akrobacie. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. ISBN 8086586170.
  49. ZÍTKO, Miroslav a kol. Všeobecná gymnastika: speciální učební text. 3. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. ISBN 8090250971.
  50. ZÍTKO, Miroslav. Všeobecná gymnastika: speciální učební texty. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2000. ISBN 8090250971.

## **11 SEZNAM ZKRATEK**

<b>ČOS</b>	Česká obec sokolská
<b>ČUS</b>	Česká unie sportu
<b>FIG</b>	Mezinárodní gymnastická federace
<b>MŠMT</b>	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
<b>PE</b>	physical education
<b>RVP ZV</b>	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
<b>RVP</b>	Rámcový vzdělávací program
<b>TV</b>	Tělesná výchova
<b>UEG</b>	Evropská unie pro gymnastiku
<b>VJ</b>	vyučovací jednotka
<b>ZŠ</b>	základní škola

## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ

**Obr. 1**      Systém kurikulárních dokumentů, Zdroj: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2023, s. 5

## 13 SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1** Úroveň osvojení - KOTOUL VPŘED,  $n = 484$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 2** Srovnání úrovně osvojení – KOTOUL VPŘED mezi dívkami a chlapci,  $n = 484$ ,  $n_a = 43$ ,  $n_b = 49$ ,  $n_c = 392$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 3** Úroveň osvojení – KOTOUL VZAD,  $n = 490$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 4** Srovnání úrovně osvojení – KOTOUL VZAD mezi dívkami a chlapci,  $n = 490$ ,  $n_a = 83$ ,  $n_b = 80$ ,  $n_c = 327$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 5** Úroveň osvojení – STOJ NA RUKOU,  $n = 473$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 6** Srovnání úrovně osvojení – STOJ NA RUKOU mezi dívkami a chlapci,  $n = 473$ ,  $n_a = 150$ ,  $n_b = 205$ ,  $n_c = 118$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 7** Úroveň osvojení – PŘEMET STRANOU,  $n = 401$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 8** Srovnání úrovně osvojení – PŘEMET STRANOU mezi dívkami a chlapci,  $n = 401$ ,  $n_a = 114$ ,  $n_b = 114$ ,  $n_c = 173$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 9** Úroveň osvojení – VÝMYK,  $n = 406$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 10** Srovnání úrovně osvojení – VÝMYK mezi dívkami a chlapci,  $n = 406$ ,  $n_a = 185$ ,  $n_b = 104$ ,  $n_c = 117$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 11** Úroveň osvojení – SEŠIN PO VÝMYKU,  $n = 383$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 12** Srovnání úrovně osvojení – SEŠIN PO VÝMYKU mezi dívkami a chlapci,  $n = 383$ ,  $n_a = 137$ ,  $n_b = 106$ ,  $n_c = 140$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 13** Úroveň osvojení – SKRČKA PŘES KOZU,  $n = 408$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 14** Srovnání úrovně osvojení – SKRČKA PŘES KOZU mezi dívkami a chlapci,  $n = 408$ ,  $n_a = 157$ ,  $n_b = 97$ ,  $n_c = 154$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 15** Úroveň osvojení – ROZNOŽKA PŘES KOZU,  $n = 455$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 16** Srovnání úrovně osvojení – ROZNOŽKA PŘES KOZU mezi dívkami a chlapci,  $n = 455$ ,  $n_a = 165$ ,  $n_b = 117$ ,  $n_c = 173$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 17** Hodnocení náročnosti výuky z hlediska přípravy náradí,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 18** Hodnocení náročnosti výuky z hlediska dopomoci a záchrany poskytnuté žákům,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 19** Hodnocení náročnosti výuky z hlediska možnosti úrazu,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 20** Hodnocení náročnosti výuky z hlediska správné metodiky a nácviku gymnastických prvků,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 21** Hodnocení náročnosti výuky z hlediska organizace výuky,  $n = 20$ , Zdroj: vlastní zpracování

- Graf 22** Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 1 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 17$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 23** Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 2 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 21$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 24** Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 3 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 16$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 25** Procentuální hodnocení úspěšnosti námětu č. 4 podle jednotlivých dimenzí,  $n = 19$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 26** Srovnání hodnocení úspěšnosti jednotlivých námětů v jednotlivých dimenzích,  $n_1 = 17, n_2 = 21, n_3 = 16, n_4 = 19$ , Zdroj: vlastní zpracování
- Graf 117** Procentuální srovnání hodnocení úspěšnosti jednotlivých námětů z hlediska vztahové dimenze mezi chlapci a dívkami,  $n_{1D} = 9, n_{1CH} = 9, n_{2D} = 12, n_{2CH} = 9, n_{3D} = 11, n_{3CH} = 5, n_{4D} = 14, n_{4CH} = 5$ , Zdroj: vlastní zpracování



## **14 SEZNAM TABULEK**

**Tab. 1** Druhy gymnastiky dle Svatoně; Zdroj: Hájková, Vejražková, 2002, s. 8

**Tab. 2** Druhy gymnastiky dle Skopové a Zítka, Zdroj: Skopová, Zítka a kol., 2022, s. 13

## **15 SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1** – Dopis pro ředitele/ředitelky škol; Zdroj: vlastní zpracování

**Příloha č. 2** – Metodický námět č. 1 – nácvik stoje na rukou; Zdroj: vlastní zpracování

**Příloha č. 3** – Metodický námět č. 2 – nácvik přemetu stranou; Zdroj: vlastní zpracování

**Příloha č. 4** – Metodický námět č. 3 – nácvik výmyku a sešinu po výmyku; Zdroj: vlastní zpracování

**Příloha č. 5** – Metodický námět č. 4 – nácvik skrčky a roznožky přes kozu; Zdroj: vlastní zpracování

**Příloha č. 6** – Dotazník pro učitele; Zdroj: vlastní zpracování

**Příloha č. 7** – Dotazník pro žáky; Zdroj: Frömel a kol., 1994, s. 25

## **Příloha č. 1 – Dopis pro ředitele/ředitelky škol**

Vážený pane řediteli, vážená paní ředitelko,

Obracíme se na Vás, abychom Vás formou tohoto dopisu požádali o spolupráci na výzkumném šetření v rámci diplomové práce.

Jmenuji se Gabriela Krejčířiková a jsem studentkou 5. ročníku oboru Učitelství pro 1 stupeň ZŠ na Univerzitě Palackého v Olomouci. Jako téma mé diplomové práce jsem si zvolila „Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (region Olomoucko)“. Cílem diplomové práce je zjistit úroveň zvládnutí učiva z oblasti základů gymnastiky u žáků na 1. stupni ZŠ. Dílčím cílem diplomové práce je zjistit názory žáků na vyučovací hodiny TV s gymnastickým obsahem.

Rády bychom vás poprosily součinnost v podobě vyplnění přiloženého dotazníku. Dotazník je určen učitelům tělesné výchovy pátých tříd. Dotazníky jsou anonymní, data ani názvy škol nebudou zveřejněny.

Mockrát děkujeme za Váš čas a velmi si vážíme Vaší spolupráce.

S přáním hezkého dne

Gabriela Krejčířiková

4. ročník

U1ST, prezenční forma studia

Pedagogická fakulta UP

doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

vedoucí diplomové práce

Pedagogická fakulta UP

## Příloha č. 2 – Metodický námět č. 1 – nácvik stoje na rukou

### Metodický námět č. 1 – nácvik stoje na rukou

**Cíl:** Správně metodicky provést stoj na rukou.

**Pomůcky:** žíněnky, žebřiny, gymnastický koberec

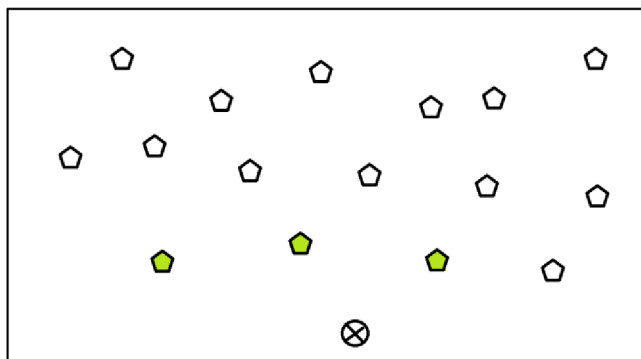
**Vysvětlivky:** ◡ - žák ⊗ - učitel ◡ - chytač ◡ - žíněnka

**Motivace:** Cirkus

---

### MOSTOVÁ HONIČKA

**Návrh organizace:**



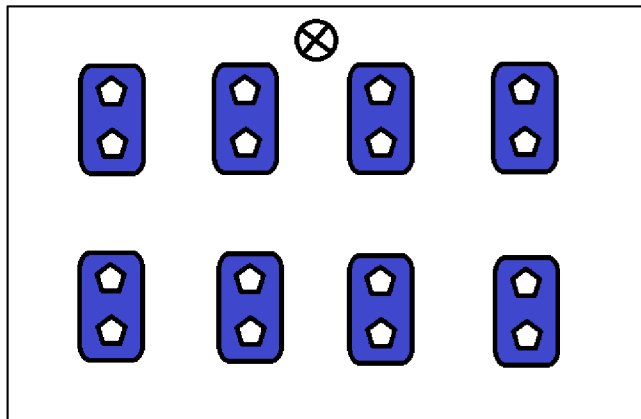
**Popis:** Žáci jsou volně rozestaveni po tělocvičně. Ze třídy určíme tři chytače. Úkolem chytačů je pochytat co nejvíce žáků. Když je žák chycen, provede vzpor ležmo vysazeně a stává se z něj most. Žáci, kteří jsou volní, můžou mosty vysvobodit podlezením. Hra končí když jsou ze všech hráčů kromě chytačů mosty nebo uplynul dostatečný časový limit.

**Metodické poznámky:**

- obezřetnost žáků při pohybu v prostoru

### SVÍČKOVÝ KRÁL

**Návrh organizace:**



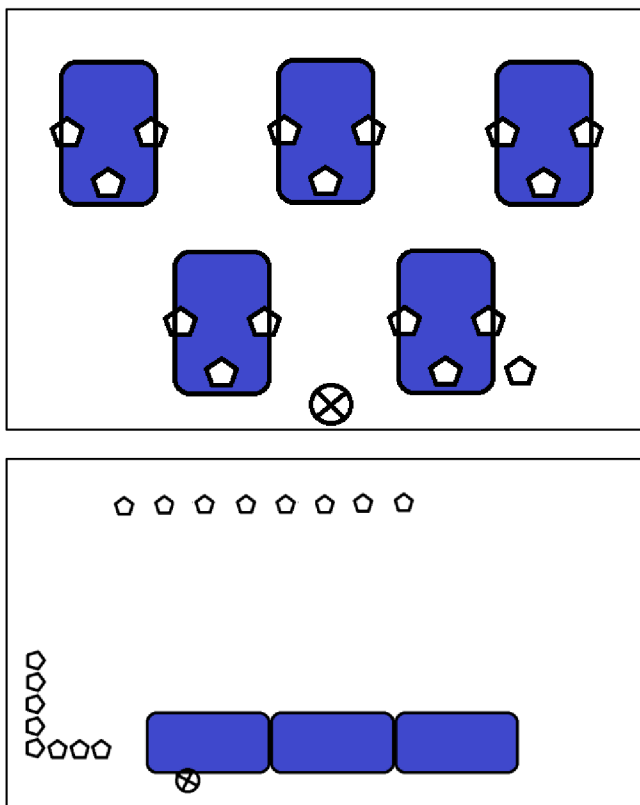
**Popis:** Žáci si ve dvojicích vezmou žíněnku a dají si ji v prostoru na zem. Všichni žáci si lehnou na žíněnky a na smluvený povel provedou stoj na lopatkách. Žáci mezi sebou soutěží, kdo vydrží ve stoji nejdéle. V prvním kole se žáci mohou podpírat pažemi a v druhém už ne.

**Metodické poznámky:**

- důraz na bezpečné rozestupy

**NÁCVIK STOJE NA RUKOU**

**Návrh organizace:**



**Popis:** Nejdříve jsou žáci rozděleni do trojic. Každá trojice má nachystanou žíněnku. Na žíněnce vždy jeden žák provede vzpor ležmo a zbylí dva, kteří jsou postaveni z boku, jej přenesou do stoje na rukou. V průběhu si žáci mění role tak, aby cvičil každý. Poté všichni žáci utvoří zástup a postupně na žíněnce provádí stoj na rukou s dopomocí učitele. Žáci, kteří již provedli stoj na rukou s dopomocí učitele, samostatně cvičí stoj na rukou oporem o stěnu.

**Metodické poznámky:**

- pomoc a záchrana – stojíme na straně, kde má cvičenec švihovou nohu, cvičence držíme za stehno nad kolenem a tím pomáháme udržet rovnováhu a odlehčujeme pažím, v případě prohýbání opíráme cvičence o rameno a upravujeme rukama postavení boků
- důraz na zpevnění těla a postavení hlavy při stoji na rukou

## Příloha č. 3 – Metodický námět č. 2 – nácvik přemetu stranou

### Metodický námět č. 2 – nácvik přemetu stranou

**Cíl:** Správně metodicky provést přemet stranou.

**Pomůcky:** Lavičky, žebřiny, žíněnky, gymnastický koberec, odrazový můstek, stopky

**Vysvětlivky:** ◻ - žák   ⊗ - učitel   ◼ - žíněnka   ◼ - lavička

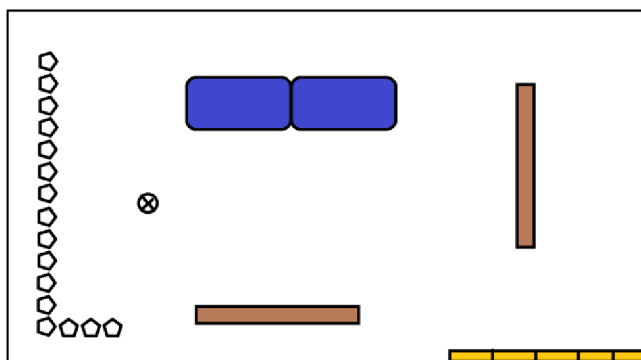
◼ - žebřiny

**Motivace:** Tajní agenti

---

### PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA

**Návrh organizace:**



**Popis:** Žáci stojí v zástupu na jedné straně tělocvičny. V prostoru tělocvičny je nachystáno nářadí. Žáci probíhají opičí dráhou v bezpečných rozestupech a na různých stanovištích provádějí cvičení zpevňovací a cvičení zaměřená na posílení ramenního pletence.

- 1. lavička – přitahování na lavičce
  - leh na břicho na lavičce, ve vzpažení uchopit lavičku za obě strany, přitahování skrčením paží
- žebřiny – lezení po žebřinách
  - vyšplhání po žebřinách do určité výšky, přezení na další žebřiny, slezení ze žebřin dolů
- 2. lavička – přeskoky
  - snožmo přes lavičku s úchopem oběma rukama na lavičce
- žíněnky – válení sudů

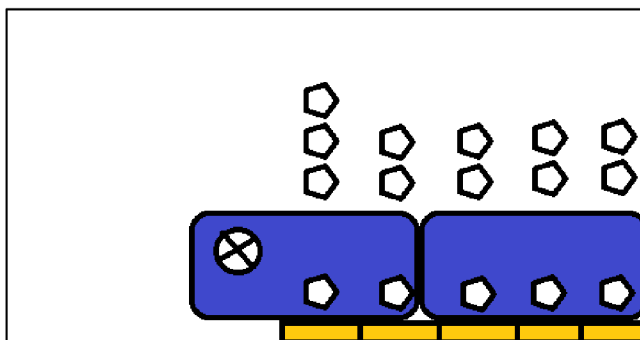
**Metodické poznámky:**

- důraz na správné provádění cviků a ne na rychlost provedení

- učitel stojí tak, aby viděl na všechny stanoviště

## SPIDER-MAN

**Návrh organizace:**



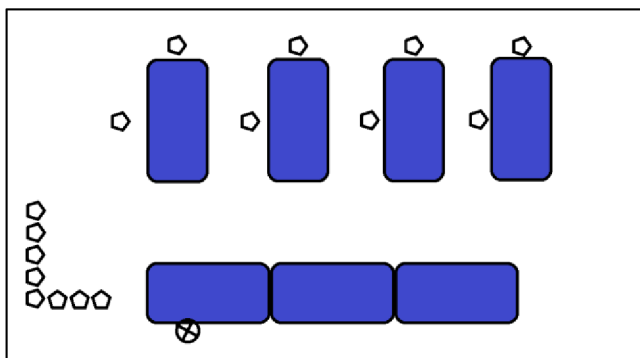
**Popis:** Před žebřinami jsou nachystané žíněčky. U každých žebřin je zástup žáků. U žebřin vždy cvičí pouze první žáci v zástupech. Žáci na žíněčkách provedou vzpor dřepmo zády k žebřinám. Poté nohama šplhají po žebřinách co nejvýše a zase zpět. Následně se vrátí do zástupů a cvičí jiní žáci.

**Metodické poznámky:**

- důraz na vytažení z ramen a rovné paže
- kontrolovat, aby se žáci dívali mezi dlaně

## NÁCVIK PŘEMETU STRANOU

**Návrh organizace:**



**Popis:** Žáci stojí v zástupu před žíněčkami. Každý žák nejdříve cvičí s dopomocí učitele. Poté žáci cvičí ve dvojicích na žíněčkách a navzájem si kontrolují správné provedení cviku. Tato organizace nejdříve probíhá u „medvídků“ (nácvičení správného pořadí končetin) a poté u přemetu stranou.

- „medvídek“ – schoulený přemet stranou, důraz klademe na správnost pokládání končetin, výkrok pravou z podřepu položit pravou ruku, levou ruku a odrazem z pravé nohy přeskočit na nohu levou

- přemet stranou – stoj přednožný levou, dohmat levou a pak pravou rukou, nohy v maximálním roznožení, dopad pravou nohou, dopad levou nohou

**Metodické poznámky:**

- dopomoc přemet stranou – stojíme za zády cvičencem a držíme jej zkřížmo za boky, musíme mít ruce postavené tak, abychom mohli žáka držet po celou dobu přemetu, žák dělá přemet stranou vpravo → máme pravou ruku nad levou, pohybujeme se stranou spolu s žákem, nadlehčujeme žáka po celou dobu přemetu
- důraz na provádění přemetu v jedné rovině











## Příloha č. 4 – Metodický námět č. 3 – nácvik výmyku a sešinu po výmyku

### Metodický námět č. 3 – nácvik výmyku a sešinu po výmyku

**Cíl:** Správně metodicky provést sešinu i výmyk na hrazdě.

**Pomůcky:** žíněnky, hrazda, žebřiny, lavička, švédská bedna, odrazový můstek, samolepky, míč

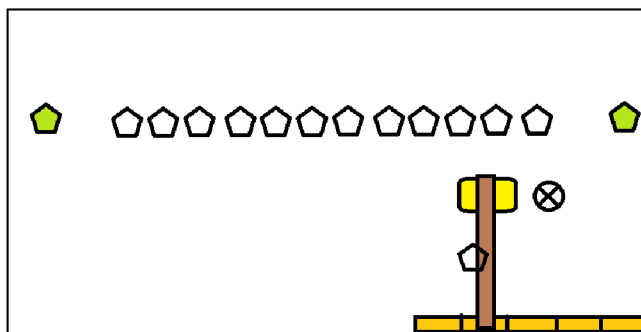
**Vysvětlivky:**  - žák  - učitel  - žíněnka  - lavička  
 - žebřiny  - odrazový můstek  - švédská bedna  
 - hrazda

**Motivace:** korálky na šňůrce

---

### KDO SKOČÍ NEJDÁL? + HRA MÍČEK

**Návrh organizace:**



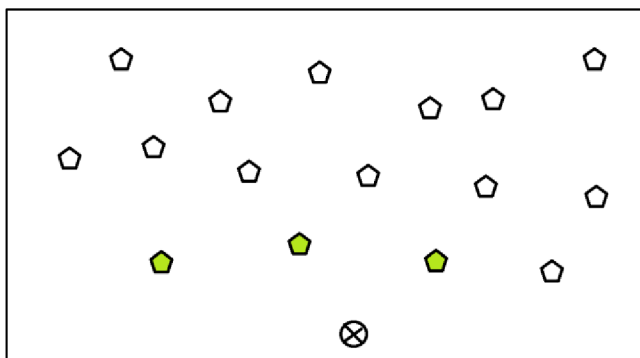
**Popis:** Lavičku zavěsíme za žebřiny a na druhé straně podepřeme švédskou bednou. Žáci udělají vzpor na lavičce. Poté se odrazí rukama a udělají zášvih tak, aby doskočili, co nejdál od lavičky. Žáci budou mít k dispozici samolepky, které nalepí na místo kde doskočili, abychom věděli, který žák vyhrál. Žáci, kteří zrovna neskáčou hrají hru míček. Žáci se postaví do jedné řady. Krajiní dva žáci si stoupnou čelem k sobě a ostatní žáci provedou leh na břiše. Tito dva žáci si budou kutálet míček. Úkolem ležících žáků je postupně provést vzpor ležmo vysazeně a zpět tak, aby míček o žádného žáka nezastavil.

**Metodické poznámky:**

- jistit lavičku proti pádu

## LACHTANÍ HONIČKA

Návrh organizace:



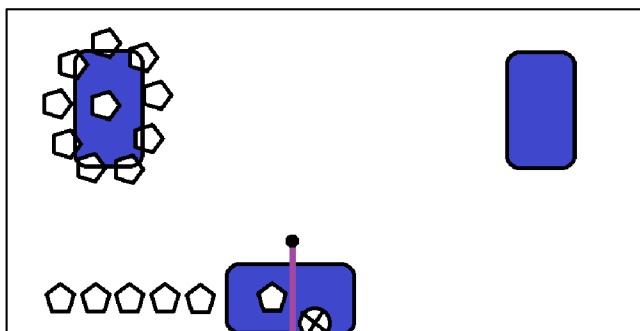
**Popis:** Žáci jsou volně rozestaveni po tělocvičně. Ze třídy určíme tři chytače. Úkolem chytačů je pochytnat co nejvíce žáků. Chytači se však pohybují jako „lachtani“ (vzpor ležmo, chodidla na nártách). Pokud chytači někoho chytí, promění se chycený také v lachtana. Hra končí, pokud jsou všichni žáci proměněni na lachtany.

**Metodické poznámky:**

- obezřetnost žáků při pohybu v prostoru
- kontrola stabilního středu těla

## NÁCVIK SEŠINU + HRA TRÁM

Návrh organizace:



**Popis:** Větší část třídy hraje hru trám. Jeden žák leží na žíněnce, skrčí předmažmo, zpevní se a zvedne hlavu. Ostatní žáci se jej snaží přenést na druhou žíněnku na druhé straně tělocvičny. Zbytek třídy stojí v zástupu u hrazdy a čekají až na ně přijde řada na cvičení. Učitel s žáky postupně po jednom trénuje sešin. V průběhu aktivity, by se měli žáci vystřídat na obou stanovištích a vyzkoušet si všechny role.

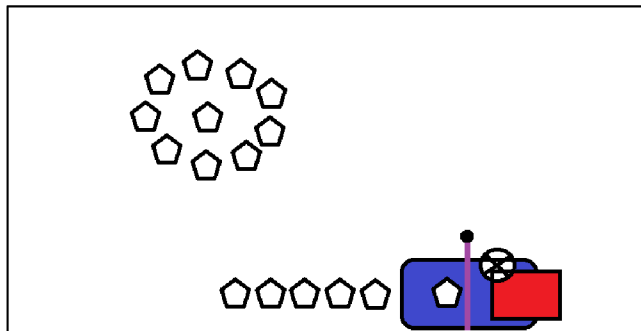
- sešin s dopomocí – vzpor na hrazdě, boky nad žerdí, ramena před žerdí, nadsazení, stehna se opírají o žerd', přetáčení, krčení paží do shybu, klesání nohou do shybu stojmo
- sešin

### Metodické poznámky:

- záchrana sešín – stojíme u pravého boku žáka, uchopíme levou rukou vytočenou palcem ven pravé zápěstí žáka
- dopomoc sešín – probíhá současně se záchranou, pravá ruka pod bedra, koriguje pád nohou
- obezřetnost při samostatné aktivitě žáků

### NÁCVIK VÝMYKU + ZPEVNŮVACÍ CVIČENÍ

#### Návrh organizace:



**Popis:** Větší část třídy stojí v těsném kruhu. Jeden žák se nachází uprostřed tohoto kruhu. Úkolem žáka v kruhu je zpevnit se a „spadnout“ na spolužáka. Ten ho poté odrazí na jiného spolužáka atd. Žák v kruhu nesmí uvolnit tělo jinak spadne. Zbytek třídy stojí v zástupu u hrazdy a čekají až na ně přijde řada na cvičení. Učitel s žáky postupně po jednom trénuje výmyk. V průběhu aktivity, by se měli žáci vystřídat na obou stanovištích a zkusit si všechny role.

- Výmyk s odrazem z vyvýšené plochy – shyb stojmo nadhmatem, odraz jednou nohou z odrazového můstku a švih druhou, boky co nejbližše žerdí, skrčení paží, otáčení kolem žerdí, vzpor
- Výmyk s dopomocí

### Metodické poznámky:







- záchrana výmyk – držíme žáka za zápěstí
- dopomoc výmyk – probíhá současně se záchranou, pokud žák potřebuje dopomoc oběma rukama, podepřeme žáka pod bedry jednou rukou a druhou pod lopatkami, napomáháme ve směru pohybu, po přetočení pomáháme stabilizovat žáka držením za rameno a za zápěstí
- obezřetnost při samostatné aktivitě žáků

## Příloha č. 5 – Metodický námět č. 4 – nácvik skrčky a roznožky přes kozu

### Metodický námět č. 4 – nácvik skrčky a roznožky přes kozu

**Cíl:** Správně metodicky provést skrčku a roznožku přes kozu.

**Pomůcky:** lano, odrazové můstky, žíněnky, švédská bedna, koza, lavičky, samolepky, švihadla, vytyčovací mety

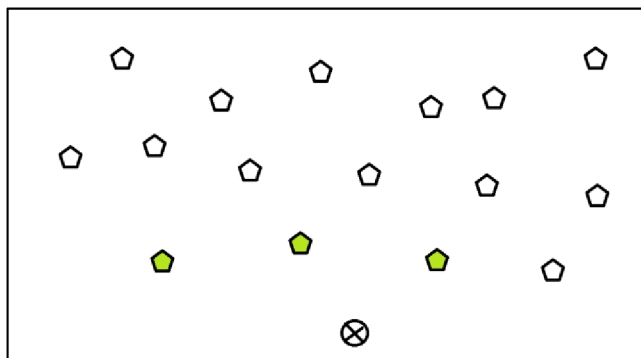
**Vysvětlivky:** ◻ - žák   ⊗ - učitel    - žíněnka    - lavička  
 - odrazový můstek    - švédská bedna    - lano    - koza

**Motivace:** parkour

---

### KLOKANÍ HONIČKA

**Návrh organizace:**



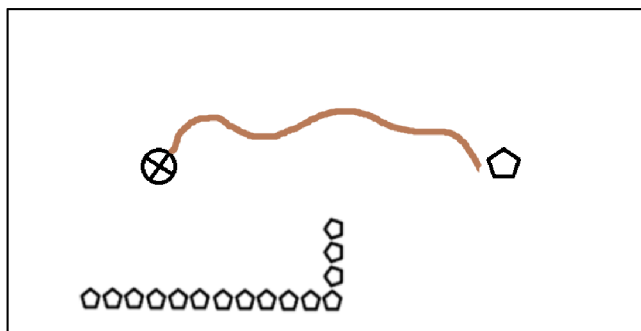
**Popis:** Žáci jsou volně rozestaveni po tělocvičně. Všichni žáci se pohybují jako klokaní – skáčou snožmo. Ze třídy určíme tři klokaní chytače. Úkolem chytačů je pochyťat co nejvíce ostatních klokanů. Pokud je klokan chycen, mění se v kámen. Ostatní klokaní ho zachrání tak, že ho roznožmo přeskočí. Hra končí, pokud jsou všichni žáci proměněni na kámen nebo po uplynutí dostatečné časové dotace. .

**Metodické poznámky:**

- obezřetnost žáků při pohybu v prostoru

## KROUŽÍCÍ LANO

Návrh organizace:



**Popis:** Učitel a žák drží lano za opačné konce. Zbytek třídy stojí v zástupu přibližně tam, kde se lano púlí. Žák s učitelem točí lanem. Úkolem žáků je proběhnout a přeskočit lano tak, aby ho nezastavili. Nejdříve žáci běhají libovolně, poté mají různá zadání.

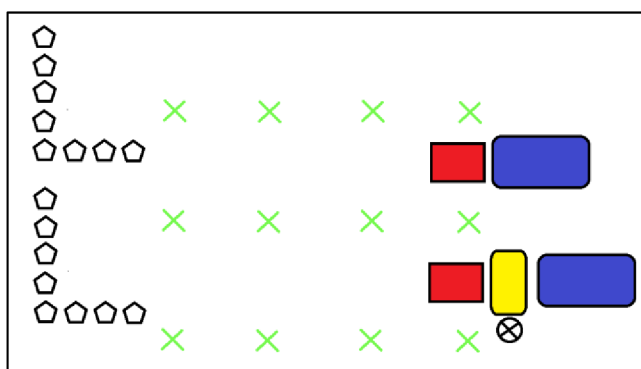
- Samostatně hned po spolužákovi před
- Ve dvojicích libovolně
- Ve dvojicích hned po dvojici před
- Ve trojici libovolně atd.

**Metodické poznámky:**

- Obměňovat žáka, který točí lanem s učitelem
- Při zakopnutí žáka okamžitě zastavit lano

## STUPŇOVANÝ BĚH + ODRAZ Z MŮSTKU + VÝSKOK NA ŠVÉDSKOU BEDNU

Návrh organizace:



**Popis:** Žáci se rozdělí na dvě skupiny. Obě dvě skupiny budou trénovat stupňovaný běh. Rozběhnou se ze zástupu a s každou metou, kterou minou musí svůj běh zrychlit. Jedna skupina má na konci dráhy pouze odrazový můstek a žíněnku. Na žíněnce je křídou nakreslený terč, do kterého se musí žáci při doskoku strefit a na základě dopadu si počítají body. Druhá skupina má navíc na konci dráhy švédskou bednu. S dopomocí učitele žáci skáčou snožmo na švédskou

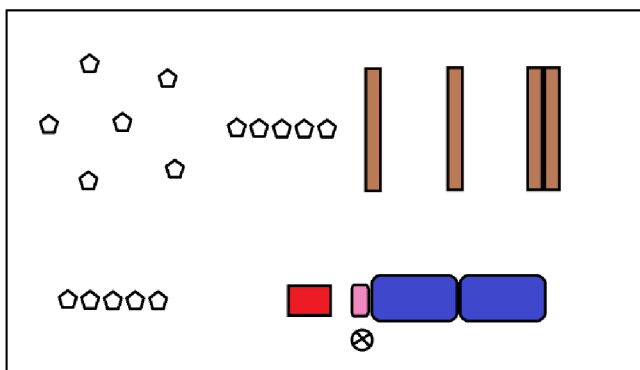
bednu a seskakují na žínětku. Učitel může švédskou bednu zvyšovat. V průběhu cvičení by si každý žák měl zkusit vypořádat přibližnou délku svého rozběhu. V ideálním případě i určit místo, odkud se mu nejlépe startuje, aby se správně odrazil od můstku. Žákům můžeme poskytnout samolepky, aby si místo startu označili. Po odcvičení všech žáků se skupiny vymění.

### Metodické poznámky:

- dopomoc - stojíme těsně za náradím bokem a držíme žáka za předloktí
- důraz na běh přes špičky
- obezřetnost při samostatné aktivitě žáků

## NÁCVIK SKRČKY A ROZNOŽKY

Návrh organizace:



**Popis:** Třída je rozdělena na tři skupiny. Jedna skupina má k dispozici švihadla, přes která žáci libovolně skáčou. Druhá skupina je na stanovišti s lavičkami. Žáci na tomto stanovišti skáčou snožmo na lavičku a snožmo přeskakují lavičku a lavičky. Na posledním stanovišti žáci trénují s učitelem přeskoky přes kozu.

- skrčka – dohmat rukama na kozu, skrčení přednožmo obou noh, odraz rukama, doskok do podřepu
- opakované výskoky roznožmo – stoj spojný na můstku, ruce opřené o kozu, opakované odrazy do maximálního roznožení a co nejvýše
- roznožka – dohmat rukama na kozu, roznožení a odraz rukama, vzpřimování trupu a snožení, doskok do podřepu

### Metodické poznámky:

- záchrana skrčka – stojíme těsně za náradím bokem a držíme žáka za předloktí
- dopomoc a záchrana roznožka – stojíme čelem ke cvičenci, při dohmatu chytáme žáka za paže a postupujeme s ním vzad, ať nebráníme pohybu

obezřetnost při samostatné aktivitě žáků

## Příloha č. 6 – Dotazník pro učitele

### DOTAZNÍK

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

Jsem studentkou 4. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Dovolte mi, abych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude podkladem k mé diplomové práci s názvem „Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol (region Olomoucko)“. Cílem dotazníku je zjistit a posoudit aktuální stav v oblasti výuky základů gymnastiky na 1. stupni základních škol. Dotazník je anonymní, data ani názvy škol nebudou zveřejněny. Prosím Vás o odpovědi na všechny otázky.

Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Gabriela Krejčířiková

---

### ČÁST A – ZÁKLADNÍ INFORMACE

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 (uvedte) .....
4. Délka Vaší pedagogické praxe .....
5. Speciální kvalifikace (trenér, cvičitel...)
  - ano jaká? .....
  - ne

### ČÁST B – TŘÍDA

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 .....
  - Jaká osvobození? .....
  - .....
5. Počet žáků s úplným osvobozením
  - dívky .....
  - chlapci .....
  - Jaká osvobození? .....
  - .....
6. Kolik žáků zvládá správně provést (pokud prvek z třídy nikdo neumí provést, zapište do kolonek nulu):

		S dopomocí a záchranou	Se záchranou	Samostatně
a)	Kotoul vpřed	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
b)	Kotoul vzad	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
c)	Stoj na rukou	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
d)	Přemet stranou	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
e)	Výmyk	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
f)	Sešín po výmyku	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
g)	Skrčka přes kozu	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....
h)	Roznožka přes kozu	dívky .....	.....	.....
		chlapci .....	.....	.....

### ČÁST C – NÁZORY VYUČUJÍCÍCH

V nabízené škále zaškrtněte údaj odpovídající vašemu názoru.

#### **Výuka gymnastiky v tělesné výchově na ZŠ je pro učitele náročná:**

- z hlediska přípravy a úklidu nářadí:

1 – naprosto souhlasím      2 – spíše souhlasím      3 – nevím      4 – spíše nesouhlasím      5 – naprosto nesouhlasím

- z hlediska správné dopomoci a záchrany poskytnuté žákům:

1 – naprosto souhlasím      2 – spíše souhlasím      3 – nevím      4 – spíše nesouhlasím      5 – naprosto nesouhlasím

- z hlediska možnosti úrazu žáků:

1 – naprosto souhlasím      2 – spíše souhlasím      3 – nevím      4 – spíše nesouhlasím      5 – naprosto nesouhlasím

- z hlediska správné metodiky nácviku gymnastických prvků:

1 – naprosto souhlasím      2 – spíše souhlasím      3 – nevím      4 – spíše nesouhlasím      5 – naprosto nesouhlasím

- z hlediska organizace výuky (náplně hodiny):

1 – naprosto souhlasím      2 – spíše souhlasím      3 – nevím      4 – spíše nesouhlasím      5 – naprosto nesouhlasím

- z jiného hlediska (uveďte prosím konkrétně):
- .....

### ČÁST D – VYBAVENOST ŠKOLY

1. Má Vaše škola vlastní tělocvičnu v budově školy?
  - ano
  - ne (využíváme pronájmu tělocvičny jiné školy)
2. Zaškrtněte, pro které všechny disciplíny je tělocvična vybavená:
  - Akrobacie na koberci či žíněnkách
  - Cvičení na hrazdě
  - Cvičení na kladině
  - Cvičení na kruzích
  - Cvičení na laně nebo na tyči
  - Cvičení na malé trampolíně
3. Zaškrtněte, které vybavení nemáte k dispozici vůbec nebo je v nevyhovujícím stavu:
  - Gymnastický koberec
  - Koza
  - Švédská bedna
  - Odrazový můstek
  - Hrazda
  - Kruhy
  - Kladina
  - Lano nebo tyč
4. Která nářadí nejčastěji používáte v hodinách TV zaměřených na výuku gymnastiky? (je možné zaškrtnout více odpovědí)
  - Gymnastický koberec, žíněnka
  - Odrazový můstek a koza nebo švédská bedna
  - Kladina
  - Tyč nebo lano
  - Kruhy
  - Malá trampolína
  - Nepoužívám žádné ze zmíněného nářadí



## Příloha č. 7 – Dotazník pro žáky

### Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy – žáci

Škola: \_\_\_\_\_ Třída: \_\_\_\_\_ Pohlaví: mužské / ženské Datum: \_\_\_\_\_

Zakroužkuj, podle svého názoru, úroveň své tělesné výkonnosti vzhledem k ostatním spolužákům:

horní polovina třídy / dolní polovina třídy

Označ křížkem odpověď ( ano / ne ) na následující otázky:

		ANO	NE
1.	Poznal/a jsi, oč učitel v hodině usiloval a co bylo jejím cílem?		
2.	Měl/a jsi v průběhu hodiny pocit uspokojení z pohybové aktivity?		
3.	Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4.	Jevil se ti učitel v hodině více jako rádce (jeden z vás a starší kamarád)?		
5.	Chtěl/a bys příště znovu absolvovat stejnou nebo podobnou hodinu?		
6.	Měl/a jsi možnost řešit samostatně a tvořivě nějaký úkol?		
7.	Dozvěděl/a ses něco nového?		
8.	Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a "pohoda"?		
9.	Jsi příjemně unaven/a?		
10.	Vyskytly se v hodině projevy nekázně (spolužáci zlobili)?		
11.	Samostatné cvičení mimo školu by bylo lepší než tato hodina?		
12.	Mohl/a ses alespoň jedenkrát v hodině svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budeš dělat?		
13.	Osvojil/a sis nebo zdokonalil/a ses v nějaké pohybové dovednosti (cvičení)?		
14.	Zasmál/a ses v hodině?		
15.	Podpořila hodina rozvoj tvé kondice (síly, vytrvalosti)?		
16.	Ptal/a ses při učení na něco učitele nebo spolužáka/?		
17.	Raději bych se zúčastnil/a jiné hodiny ve třídě.		
18.	Měl/a jsi pocit, že jsi neustále "dirigován/a" učitelem?		
19.	Prováděl/a jsi v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?		
20.	Byl/a jsi pochválen/a učitelem nebo spolužákem?		
21.	Musel/a jsi alespoň jedenkrát opravit držení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?		
22.	Opravit/a jsi nějakou chybu cvičení spolužáka/čky nebo opravil/a chybu tobě spolužák/čka?		
23.	Kdybys mohl/a v průběhu hodiny odejít domů, odešel/a bys?		
24.	Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

