

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SLEDOVÁNÍ ÚROVNĚ ZVLÁDNUTÍ VYBRANÝCH GYMNASTICKÝCH
DOVEDNOSTÍ

Bakalářská práce

Autor: Markéta Šinclová

Tělesná výchova a přírodopis se zaměřením na vzdělávání

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

Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora: Markéta Šinclová

Název bakalářské práce: Sledování úrovně zvládnutí vybraných gymnastických dovedností

Pracoviště: Katedra sportu

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt: Práce se zaměřuje na postavení gymnastiky v rámci hodin tělesné výchovy v pátých třídách na třech základních školách okresu Šumperk. Cílem je zjištění aktuální úrovně určitých gymnastických cviků, porovnání Školních vzdělávacích programů a materiálního vybavení. Výzkum proběhl pomocí pozorování, testování a rozhovorů. Výsledky práce poukazují na průměrnou a lehce podprůměrnou úroveň žáků dnešní doby. Dále z výsledků vyplývá značná rozdílnost vypracovaných Školních vzdělávacích programů a materiálního vybavení tělocvičen jednotlivých škol.

Klíčová slova: tělesná výchova, mladší školní věk, gymnastické cviky, pohybová aktivita, kurikulární dokumenty, základní škola

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Markéta Šinclová

Title of the master thesis: Monitoring the level of mastery of selected gymnastic skills

Department: Department of Sport

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract: This thesis focuses on the position of gymnastics in Physical Education lessons in three primary schools in Šumperk district. The objective is to find the current level of specific gymnastic exercises, to compare the School education programs and material equipment. The research was conducted through observation, testing and the interviews. The results indicate an average and slightly below average level of today's students. Further the results show a difference between the School education programs and material equipment of individual schools gyms.

Key words: Physical Education, younger school age, gymnastics exercises, physical activity, curricular documents, elementary school

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržela zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji PaedDr. Soně Formánkové, Ph.D. za cenné odborné a užitečné rady a za veškerou pomoc, kterou mi ochotně poskytla při psaní bakalářské práce. Dále děkuji ředitelům základních škol v Zábřehu a ředitelce Základní školy Rovensko za umožnění provádět výzkum na jejich školách.

V Olomouci dne

.....

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Gymnastika.....	9
2.1.1	Historie a vývoj gymnastiky.....	10
2.1.2	Dělení gymnastiky.....	11
2.2	Rámcový vzdělávací program (dále RVP).....	13
2.3	Školní vzdělávací program (dále ŠVP).....	13
2.4	Školní tělesná výchova.....	14
2.5	Mladší školní věk.....	14
2.5.1	Tělesný vývoj.....	15
2.5.2	Psychický vývoj.....	15
2.5.3	Motorický vývoj.....	16
2.5.4	Citový vývoj.....	17
2.5.5	Sociální vývoj.....	17
3	Cíle.....	18
3.1	Hlavní cíl.....	18
3.2	Dílčí cíle.....	18
4	Metodika.....	19
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	19
4.1.1	Základní škola Zábřeh, Boženy Němcové 15.....	19
4.1.2	Základní škola Severovýchod Zábřeh.....	19
4.1.3	Základní škola Rovensko.....	20
4.2	Postup získávání dat.....	20
4.3	Seznam testovaných dovedností.....	21
4.3.1	Kotoul vpřed.....	21
4.3.2	Kotoul vzad.....	21
4.3.3	Skok přes kozu – roznožka.....	21
4.3.4	Vzpor na hrazdě.....	21
4.3.5	Sešín na hrazdě.....	22
4.3.6	Překot ve visu.....	22
4.3.7	Šplh na tyči.....	22
4.3.8	Skoky přes švihadlo.....	22
4.4	Metody.....	23

4.5	Statické zpracování.....	23
5	Výsledky.....	24
5.1	Porovnání zvládnutí vybraných gymnastických dovedností.....	24
5.1.1	Kotoul vpřed.....	24
5.1.2	Kotoul vzad.....	25
5.1.3	Přeskok přes kozu – roznožka.....	26
5.1.4	Vzpor na hrazdě.....	27
5.1.5	Sešín na hrazdě.....	28
5.1.6	Překot ve visu.....	29
5.1.7	Šplh na tyči.....	30
5.1.8	Skoky přes švihadlo.....	31
5.2	Analýza ŠVP.....	32
5.3	Materiální vybavení škol.....	33
5.4	Výsledky jednotlivých škol.....	34
5.4.1	Základní škola Zábřeh, B. Němcové 15.....	34
5.4.2	Základní škola Severovýchod Zábřeh.....	37
5.4.3	Základní škola Rovensko.....	40
6	Závěry.....	42
7	Souhrn.....	44
8	Summary.....	45
9	Referenční seznam.....	46
10	Přílohy.....	48

1 ÚVOD

Pohyb se váže k našemu životu již od narození. Běžné denní pohybové aktivity jsou součástí každodenního života jednotlivce. Podle Mužíka a Süse (2009) jsou pohybové aktivity vyvolávány a podmíněny situacemi či jevy, které vznikají v chodu běžného denního režimu.

Pohybové aktivity rozvíjí fyzickou kondici, zároveň pozitivně působí na rozvoj motoriky člověka a celkový všestranný vývoj. Důležité jsou také pro udržení pevného zdraví. Někdy se však říká: „Sportem k trvalé invaliditě“, ovšem naproti tomu jiné přísloví praví „Když nepadáš, neděláš to pořádně“. Zranění, bohužel, patří k několika důvodům ke snižování úrovně pohybové aktivity v rámci tělesné výchovy. Miklánková (2010) uvádí, že školní tělesná výchova se podílí na celkovém počtu úrazů dětí zhruba 20 %.

Pavlin (2018) hovoří o gymnastice jako o moderní činnosti a rozsáhlém systému cvičení (s nebo bez gymnastických pomůcek) s cílem zajistit komplexní rozvoj jedince. Jeho teorii potvrzuje studie, která popisuje, že školní tělesná výchova je v kontextu zdravého životního stylu a pohybové aktivity jeden z klíčových determinantů. Dále zmiňuje, že školní tělesná výchova má dlouhodobým působením možnost budovat pozitivní postoje žáků k pravidelné pohybové aktivitě a realizovat ji v pestré škále jejích druhů, intenzit a didaktických forem (Frömel et al. 2009).

Pojem gymnastika ve školách pomalu mizí i přesto, že gymnastika dala základ velkému množství tělesných cvičení. Ve Školních vzdělávacích programech se základní gymnastika vyskytuje již na prvním stupni u prvních tříd. Ovšem, jak už je zmiňováno výše, nebezpečí zranění, v některých případech i neaktivita učitele, neumožňuje žákům seznámit se se zajímavější gymnastikou. Od šplhu se také upouští. Častý argument je ten, že ve výšce čtyř metrů není možnost adekvátně poskytnout pomoc či záchranu.

Aktivní a zapálení učitelé tělesné výchovy, kteří jsou obohaceni novými poznatky, pozitivně působí na dnešní děti a na jejich vztah ke sportu. Jednou z mnoha vlastností, která je charakteristická pro takového učitele, je nebojácnost zkusit něco nového a schopnost poučit se z předchozích chyb a opatrností.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Gymnastika

Nejdříve je nutné seznámit se s pojmem gymnastika. Slovo pochází z latinského *gymnos* = nahý a *gymnazien* = cvičiti nahý. Ve starověku se jednalo o pohybovou činnost s obnaženým tělem (Kubička, 1993). Pro výklad obsahu tohoto pojmu existuje celá řada méně či více odlišných definic. Základem je však chápání gymnastiky jako záměrné pohybové činnosti.

Podle Kose (1990) gymnastiku tvoří metodicky systematicky uspořádaná tělesná cvičení, která směřují k určitému cíli. Za cíle gymnastiky uvádí tělesný a pohybový rozvoj člověka. Tělesným cvičením rozumíme jakoukoliv tělesnou činnost, díky které dochází k utváření osobnosti.

Kubička (1993) uvádí, že gymnastika je druhem pohybové činnosti lidí, zaměřeným na rozvoj koordinačních schopností a na estetické působení, prožívání a vnímání této činnosti.

Dále můžeme pojem gymnastika chápat jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení, jejichž cílem je působení na správný rozvoj těla a pohybových schopností (Kostadinovová, Mansfeld, Skopová, & Zítek, 2000).

Na vývoj gymnastiky působily změny, které byly ovlivněny historickým, politickým či ekonomickým prostředím. Dnešní doba svým prudkým rozvojem vědy a techniky klade nové požadavky na gymnastiku. Dochází k podřizování výběru cvičení k různým potřebám cvičenců.

Novější zdroje vysvětlují gymnastiku jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru, kdy se zaměřujeme na tělesný a pohybový rozvoj jednotlivce a na zlepšování jeho zdraví (Skopová & Zítka, 2013).

Gymnastika nám dává základ správného držení těla. V této problematice se shoduje s obsahem zdravotní tělesné výchovy (Gil et al., 2015).

2.1.1 Historie a vývoj gymnastiky

První zmínky o gymnastice nacházíme již ve starověku. Za její kolébky můžeme považovat zejména Čínu a Indii. Z Číny se dodnes zachoval základní systém zdravotních cvičení Kung-fu. Z Indie využíváme prvky původního systému jógy (Skopová & Zítko, 2013).

Další setkání s gymnastikou se klade do starého Řecka, kdy se gymnastika utvářela jako všestranný systém v průběhu velkého časového rozptylu. V tomto období byla spojována s filozofií a naplňovala ideje vyrovnané výchovy a vzdělání v duchu kalokagathie. (Kalokagathie = harmonie vnějšku a vnitřku; soulad těla a duše.)

Důležitým obdobím ve vývoji gymnastiky bylo období renesance. Myšlenky v dílech Jana Ámose Komenského a Jeana-Jacquesa Rousseaua vedly k uznání tělocviku ve školách a s tím souvisejících gymnastických cvičení pro výchovu mládeže (Kubička, 1993).

Současné pojetí gymnastiky má své kořeny v tělocvičných systémech jiných zemí. Řadí se sem německý turnerský systém nářadového tělocviku. Za hlavní představitele považujeme Friedricha Ludwiga Jahna a Ernsta Eiselena. Ovšem za zakladatele samotné nářadové gymnastiky je považován Johann Christoph Friedrich GutsMuths, díky němuž došlo ke vzniku a vytvoření již zmiňovaného systému (Kostadinovová et al., 2000). Tento směr klade důraz na zdravotní a správnou funkci cvičení, rozvoj vytrvalosti a síly.

Dále mezi kořeny našeho pojetí gymnastiky můžeme zařadit švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky. Při tvorbě tohoto systému právě Pehr Henrik Ling zdůrazňoval důležitost anatomicko-fyziologického významu cvičení. Základní charakterovou vlastností zmiňovaného systému je důraz na účelnost každého cviku (Kubička, 1993). Pehr Henrik Ling dále rozdělil gymnastiku na 4 druhy – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Toto dílo pak rozvíjel jeho syn (Skopová & Zítko, 2013).

Jako další se sem řadí francouzská přirozená studia. Představitelem se stal Georges Demeny, který prosazuje přirozenou formu dynamických pohybů plynule a rytmicky na sebe navazujících, díky čemuž dochází ke zlepšení fyziologické hodnoty. Zároveň se však Georges Demeny stal ostrým kritikem švédského systému (Kubička, 1993).

V 60. letech 19. století dr. Miroslav Tyrš sepsal soustavu tělesných cvičení a došlo k vytvoření Tyršova sokolského systému, který vychází ze všech tří výše uvedených systémů. Zmiňovaná soustava tvořila komplexní gymnastický systém, který uznával pravidlo všestrannosti. Největší důraz se kladl na postupné procvičování těla a k následnému zvyšování fyzické zdatnosti (Skopová & Zítka, 2013).

Roku 1862 došlo k založení tělovýchovného hnutí Sokol, na kterém se významně podílel Miroslav Tyrš. Je autorem díla Tělocvičné názvosloví a příručky Základové tělocviku. Hnutí Sokol ani dnes neztratilo svoji podstatu. V některých městech tato organizace stále funguje a vede mládež ke sportu.

2.1.2 Dělení gymnastiky

Za jeden z důvodů pro rozčlenění gymnastiky můžeme považovat nutnost uspořádání a systematizace velkého množství cvičebních možností. Podle Otty a Svatoně (1985) rozdělujeme gymnastiku následovně:

Tabulka 1. Rozdělení gymnastiky

Skupina	Druh gymnastiky
A. Všeobecně průpravné a zdravotní druhy gymnastiky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Základní a rekreační gymnastika 2. Denní hygienická a zdravotní gymnastika 3. Rytmická gymnastika a tance
B. Aplikované druhy gymnastiky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Speciální průpravná (účelová) gymnastika 2. Gymnastika v pracovním procesu 3. Léčebná gymnastika
C. Druhy gymnastiky se sportovním, uměleckým a estetickým zaměřením	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sportovní gymnastika 2. Moderní gymnastika 3. Akrobacie 4. Pohybová skladba

Skopová & Zítko (2013) uvádí novější dělení gymnastiky. Jedná se o rozdělení na gymnastické druhy a gymnastické sporty, přičemž tyto dvě skupiny se dále rozdělují.

2.1.2.1 Gymnastické druhy

- a) Základní gymnastika – charakteristická jsou gymnastická cvičení, která kladou důraz na všestranný pohybový a tělesný vývoj jedince. Tento druh je nenahraditelnou součástí tělesné výchovy, protože formuje vztah člověka k porozumění svého těla, jeho funkcím, k udržení zdraví a psychické pohodě (Kostadinovová et al., 2000). Obsahem základní gymnastiky jsou cvičení pořadová, prostná, s náčiním, na náradí, akrobatická a užitá.
- b) Rytmická gymnastika – prvořadým úkolem je pomocí pohybu vyjádřit tři stránky průběhu hudby – tempo, rytmus a dynamiku. Utváření esteticko-koordinačních schopností, provádění uspořádaných a kultivovaných projevů patří k dalším charakteristikám toho druhu gymnastiky (Kubička, 1993). Poddruhy rytmické gymnastiky tvoří hudebně-pohybová výchova, cvičení bez náčiní, cvičení s náčiním a tanec.
- c) Aerobik – patří k modernějším a novějším formám gymnastických druhů. Jedná se o dynamické cvičení závislé na rytmu hudby s důrazem na správné držení těla, zapojení svalů celého těla a zlepšení fyzické kondice. Součástí je i závěrečné protažení a uvolnění. Aerobik se dělí na kondiční (bez náčiní, s náčiním) a taneční (choreografie).

2.1.2.2 Gymnastické sporty

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

2.1.2.3 Gymnastika pro všechny

Dříve také všeobecná gymnastika. Mezinárodní gymnastická federace FIG tak označuje pohybovou činnost, v níž se nejedná o závodní formu.

Cílem gymnastiky pro všechny je vytváření zajímavého programu zaměřeného na harmonický rozvoj osobnosti, na proces ozdravení člověka v širším pohledu, od zdravotně preventivních účinků přes kultivování jeho pohybového projevu až k optimální úrovni zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění (Skopová & Zítko, 2013, 15).

2.2 Rámcový vzdělávací program (dále RVP)

Jedná se o kurikulární státní dokument, který normativně stanoví obecný rámec základního vzdělávání. Definuje plnohodnotný vzdělanostní základ všem žákům a studentům na úrovni základních a středních škol. Klade důraz na autonomii a pružnost škol. Dále se zaměřuje na získávání klíčových kompetencí. A to kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní (Fialová, 2010).

RVP stanovuje povinný obsah, konkrétní cíle a formy vzdělávání. Dále nařizuje podmínky materiální, organizační, personální a v neposlední řadě i podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví. Tento dokument je pravidelně obnovován a přizpůsobován postupnému vývoji vědních disciplín.

Rámcový vzdělávací program vytváří pravidla a závazný rámec pro následnou tvorbu Školního vzdělávacího programu. RVP tedy dává základ Školnímu vzdělávacímu programu, který má každá škola vytvořený podle svých možností. RVP je pro všechny školy společný.

2.3 Školní vzdělávací program (dále ŠVP)

Školní vzdělávací program je kurikulární dokument školní úrovně, ustanovující konkrétní požadavky a náplň činnosti školy. ŠVP si zpracovává každá škola podle svých možností. Základ tohoto dokumentu je stanoven v Rámcovém vzdělávacím programu.

Obsah ŠVP tvoří identifikační údaje, oficiální název, předkladatel, studijní forma vzdělávání, charakteristika školy, učební plán, učební osnovy (výběr učiva pro ročníky), hodnocení žáků a autoevaluace školy (Fialová, 2010). Pro dodržování a naplňování obsahu tohoto školního dokumentu je při tvorbě zohledňováno materiální vybavení školy, časové možnosti, složení pedagogického sboru a žáci učící se na dané škole.

Školní vzdělávací program vydává ředitel školy. Dokument by měl být vyvěšen na přístupném místě pro každého, ať už v tištěné nebo digitální verzi.

2.4 Školní tělesná výchova

V rámci ŠVP se tělesná výchova (dále TV) řadí do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tělesná výchova je důležitým předmětem pro správný vývoj a rozvoj dítěte. Umožňuje prohloubit vztah dítěte k pravidelné pohybové aktivitě, která se odráží do správného životního stylu. Snaží se rozvinout praktické dovednosti.

Základní hodinová dotace tělesné výchovy je 2 hodiny týdně. Na základních a středních školách se jedná o povinný předmět. Často je však TV nahrazována jinými akcemi nebo předměty, ve kterých se nestihlo probrat učivo. V mnohých školách není tělesná výchova považována za zcela plnohodnotný předmět.

Tělesná výchova zprostředkovává základní pohybové vzdělání a podporuje aktivní životní styl člověka. Je charakterizována pravidelným prováděním pohybové aktivity střední intenzity (Benešová et al., 2017).

2.5 Mladší školní věk

Vstup do první třídy nastává mezi 6. a 7. rokem života, kdy už by mělo být dítě fyzicky i psychicky připraveno zvládat školní požadavky. Tímto důležitým krokem v životě každého začíná období mladšího školního věku, nebo také stadium raného školního věku. Toto období se udává od šesti a končí nástupem do puberty ve věku dvanácti let (Krejčířová & Langmeier, 2006).

Základní charakteristiku mladšího školního věku přibližuje ve třech bodech Helus (2004).

- 1) Školní připravenost. Dítě se stává celkově připraveným pro zvládnutí požadavků prvního stupně základní školy.
- 2) Zrod snaživé pracovitosti spojené s uvědomováním si smysluplnosti úsilí. Dochází k aktivizaci vlastností, jako je píle, soustředěnost a v neposlední řadě velká zodpovědnost za svoji práci. Ze strany učitele je nutné pro správný vývoj dítěte neopomínat zadávání úkolů a následného hodnocení.
- 3) Vývojová transformace poznávacích procesů a růst kapacity paměti v základní charakteristice mladšího školního věku.

Celkový vývoj dítěte ve stádiu raného školního věku můžeme rozdělit do jednotlivých celků, které probíhají současně a navzájem se propojují.

2.5.1 Tělesný vývoj

V období mladšího školního věku by mělo tělo dítěte už na pohled vykazovat připravenost k nástupu do školy. Jedná se zde o dostatečný vzrůst, váhu a celkové proporce. Ne všechny tyto aspekty jsou rozvíjeny automaticky. Je proto požadován aktivní přístup jak dítěte, tak jeho rodiče i učitele. Dalším činitelem správného tělesného růstu je výživa, kdy by se mělo dodržovat optimální složení a množství potravy (Kouba, 1995).

Mozek se již přizpůsobuje k pravidelné funkci v rámci školní docházky, ale stále je dítě doprovázeno únavou. Podle Kouby (1995) je nutné dítěti poskytnout pravidelnou potřebu spánku. Ve věku od 9 do 11 let zhruba 10 hodin denně.

Začíná docházet k přeměně mléčného chrupu na trvalý. Na konci tohoto období dochází ke zpomalení růstu do délky. Průměrně dítě za rok vyroste o 5 - 7 cm (Vyskočilová, 2010). Zároveň dítě začíná více přibírat na objemu těla. Proto je v této etapě života důležité budovat vztah ke sportu a zdravému životnímu stylu. Kouba (1995) udává, že v šesti letech obezitou trpí 6 % dětí a s narůstajícím věkem procenta obézních dětí přibývají.

Osifikace kostí není zcela dokončena. Kostí jsou pružné a může docházet k deformacím těla. Je důležité dbát na správné držení těla. Podle Skopové a Zítka (2013) držení těla závisí na tvaru a funkčnosti segmentů páteře, stavu kosterního svalstva, postojových a vzpřimovacích reflexech a na celkovém stavu nervové soustavy.

Dále se začíná budovat svalová hmota, zejména velkých svalů. Doporučují se posilovací cviky s vlastní vahou těla. Dále dochází k nerovnoměrnému vývoji orgánových soustav (Berdychová, 1981). Ke konci období mladšího školního věku dochází k rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Dívky se začínají lišit stavbou těla. Chlapci většinou dorůstají vyšších výšek než dívky.

2.5.2 Psychický vývoj

S nástupem do školy úzce souvisí přijetí do kolektivu. Pro dítě je důležité, aby se necítilo méněcenné. Je nutné, aby si vybudovalo své sebevědomí, které se postupně bude rozvíjet a bude tvořit základ jeho konání. Od psychiky dítěte se odráží jeho výkon, soustředěnost a aktivita v každé činnosti.

„Myšlení žáků se dostává – v terminologii J. Piageta – na úroveň konkrétních logických operací, pro niž je charakteristické respektování základních zákonů logiky a konkrétní reality“ (Helus, 2004, 208).

Dítě v tomto období již rozlišuje, zda se jedná o hru nebo práci. S nástupem do školy jsou spjaty i povinnosti, které žák musí zvládnout sám. Dítě musí správně pochopit cíl a smysl školního vzdělávání (Vágnerová, 2000).

Dále se rozvíjí jeho mluvený projev. Dokáže používat spisovné výrazy a chápe běžně používané základní symboly.

Velkým pokrokem této etapy se ukazuje racionálnější přístup k realitě. Veškeré dění není založeno na fantazii dítěte, ale začíná objevovat a spojovat si nové poznatky. Začíná chápat realitu. Má relevantnější návrhy, které nejsou postaveny pouze na jeho představách.

2.5.3 Motorický vývoj

Kouba (1995) uvádí, že vývoj motoriky je závislý na růstu a osifikaci kostí, na funkcích nervové soustavy a v neposlední řadě i na podílu svalstva na tělesné hmotnosti.

V dětství dochází k utváření vztahu ke sportu. Dítě se věnuje pohybové aktivitě až 5 hodin denně. Má schopnost a mobilitu těla pro snadné, rychlé a kvalitní učení se novým pohybům. Cílené pohyby se stávají přesnějšími, hbitějšími a důraznějšími. Zdokonalování percepce a motoriky považujeme za výsledek výchovných činitelů v úzké spolupráci se školním vyučováním (Kouba, 1995).

Hra patří k důležitým prvkům práce s dítětem. Jedná se o hry konstruktivního charakteru, neboť dochází ke zdokonalování jemné motoriky. A o hry s dynamickým pohybovým obsahem. Zde dochází k odchýlkám mezi chlapci a dívkami. Podle Kouby (1995) u chlapců mají tyto hry bouřlivější a více bojovný charakter než u dívek.

V současné době se klade důraz na rozvíjení všech pohybových schopností současně. Dítě v mladším školním věku by se nemělo ihned specializovat na jednu určitou pohybovou aktivitu, sport. Žák se vyvíjí a všestrannost pohybových schopností přináší možnost vybudování lepšího základu pro další etapy života.

Tělesná výchova buduje přirozený vztah žáků k tělesné činnosti. Díky sportu a tělesné práci se žák stává sebevědomým, nebojácným, otužuje se a upevňuje si zdraví (Kouba, 1995).

2.5.4 Citový vývoj

Pozitivní city převažují u dítěte mladšího školního věku. Nachází se v citové rovině. Zná odměny i tresty a snaží se přijmout oba možné následky. Samozřejmě, že pochvaly a odměny znamenají pro dítě víc. Snaží se být ochránci slabším, projevují jim solidaritu a náklonnost.

Negativní pocity často způsobují obavy či strach z nezvládnutí školních povinností, které jsou pro dítě tohoto věku největším úkolem.

2.5.5 Sociální vývoj

Dítě se stává součástí nového a jiného kolektivu. Už se nenachází pouze v okruhu své rodiny a nejbližších známých. Poznává nové přátele a seznamuje se s jinými autoritami, než je matka a otec. Vytváří si nová kamarádská pouta. Vznikají kamarádské skupiny, které jsou na začátku prvního stupně tvořené jak chlapci, tak dívkami. Ke konci období mladšího školního věku dochází ke změnám tělesným a psychickým mezi dívkami a chlapci. Kamarádské vztahy se na konci prvního stupně zužují většinou jen na party dívek a zvlášť na party chlapců.

Škola, zejména v začátku období raného školního věku, poskytuje dítěti tzv. druhou rodinu. Pro správný směr sociálního vývoje žáka je zapotřebí pozitivního působení školy, učitelů a žáků.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této práce je pozorovat a vyhodnotit úroveň vybraných gymnastických dovedností žáků pátých tříd základních škol okresu Šumperk.

3.2 Dílčí cíle

- Porovnat Školní vzdělávací programy v rámci gymnastických aktivit všech tří základních škol.
- Zjistit materiální vybavení škol k hodinám tělesné výchovy.
- Provést vyhodnocení získaných poznatků pro potřeby jednotlivých škol.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Praktického testování se zúčastnilo celkem 122 žáků pátého ročníku. Výzkum probíhal na třech základních školách v rámci okresu Šumperk. Dvě ze škol se nachází ve městě Zábřeh. Jedná se o ZŠ Zábřeh Boženy Němcové a ZŠ Severovýchod Zábřeh. Jedna škola venkovská – Základní škola Rovensko. Hodinová dotace pro tělesnou výchovu činí na všech uvedených školách 2 hodiny týdně. Výzkum proběhl v časovém rozmezí od začátku listopadu 2018 do konce ledna 2019.

Pro hladký a bezpečný průběh výzkumu byl vytvořen formulář pro souhlas rodičů s testováním žáků. Třídní učitelé týden před testováním formulář rozdali a po vyplnění zpět vysbírali. Obsahoval údaje v rámci čeho a z jakého důvodu praktické testování probíhá, kdy a kde se uskuteční a kdo je organizátorem tohoto výzkumu. (Příloha 1)

4.1.1 Základní škola Zábřeh, Boženy Němcové 15

Základní škola B. Němcové má celkem tři třídy pátého ročníku. Všechny tři se praktického testování účastnily. Celkem bylo otestováno 64 žáků. Z toho 41 dívek a 23 chlapců. Na výzkumu se však nepodíleli zcela všichni žáci. Některým to neumožnily zdravotní důvody, jiným rodiče (nesouhlas rodičů).

V jedné třídě učí tělesnou výchovu učitel s aprobací pro TV, který je zároveň metodik školní prevence a profesionální fotbalový rozhodčí. Jiný učitel, ovšem také s aprobací TV, učí zbylé dvě třídy. Jde rovněž o trenéra fotbalu.

4.1.2 Základní škola Severovýchod Zábřeh

Výzkumného šetření na ZŠ Severovýchod se účastnily dvě páté třídy, které dohromady čítají 43 žáků. Z toho 23 dívek a 20 chlapců. Opět nešlo o stoprocentní účast. Omluveni byli žáci jak ze zdravotních důvodů, tak pro nesouhlas rodičů. Tělesnou výchovu vyučuje vždy třídní učitelka.

4.1.3 Základní škola Rovensko

Pátý ročník Základní školy Rovensko je nově otevřen od školního roku 2018/2019. Jde tedy o průkopnický rok. Dříve měla základní škola pouze první až čtvrtý ročník. Jelikož se jedná o základní školu na vesnici, počty žáků nedosahují takových hodnot, jako tomu bylo u předchozích základních škol. Na praktickém testování se celkem podílelo 15 žáků. Z toho 9 dívek a 6 chlapců. Šetření se ani zde nezúčastnili všichni žáci páté třídy. Tělesnou výchovu učí třídní učitelka.

4.2 Postup získávání dat

Pro umožnění provádění výzkumu na jednotlivých školách jsem nejdříve navštívila ředitele škol a vysvětlila jsem cíl bakalářské práce. Následovala konzultace s jednotlivými učiteli tělesné výchovy.

Samotné testování probíhalo na každé škole v jiném časovém období. Vše bylo provedeno v rozmezí listopad 2018 – leden 2019. Výzkum probíhal vždy dvě vyučovací jednotky tělesné výchovy.

S výzkumem mi pomáhala spolužačka z vysoké školy. Žáci byli rozděleni na dvě skupiny. Každá skupina byla testována na jiné cviky. Nejdříve byl předveden daný cvik ve správném provedení a bylo zdůrazněno, na co se mají žáci při provádění cvičení zaměřit. Každý si cvik dvakrát vyzkoušel a poté začalo ostré testování určité dovednosti. Pro testování měli pouze jeden pokus. V polovině hodiny se obsah cvičení obou skupin vyměnil.

4.3 Seznam testovaných dovedností

4.3.1 Kotoul vpřed

Správné provedení: Výchozí poloha stoj spojný, předpažit. Vzpor dřepmo, přenesení váhy na ruce, kotoulová rotace. Paže se krčí, dolní končetiny propínají. Hlava v neustálém kontaktu s hrudníkem. Jde o plynulý pohyb. Výsledná poloha stoj spojný, předpažit.

Provedení s drobnými chybami: V rotační fázi nejsou dolní končetiny nataženy.

Provedení s hrubými chybami: Při zvedání do stoje pomoc rukou o žíněnku.

4.3.2 Kotoul vzad

Správné provedení: Výchozí poloha dřep, předpažit. Ruce skrčit k uším, překot vzad. Paže se napínají a vytlačují tělo do vzporu dřepmo, který je výslednou polohou.

Provedení s drobnými chybami: Pomalé provedení kotoulu.

Provedení s hrubými chybami: Přetočení kotoulu na jednu stranu.

4.3.3 Skok přes kozu – roznožka

Správné provedení: Začíná se rychlým rozběhem dlouhým 5 metrů. Snožmo odraz z můstku, tělo zpevněné. Dlaně na povrchu kozy. Při přeskoku roznožkou dolní končetiny propnuté. Výsledná pozice mírný podřep, předpažit.

Provedení s drobnými chybami: Při přeskoku nejsou zcela propnuté dolní končetiny.

Provedení s hrubými chybami: Při přeskoku nejsou zcela propnuté dolní končetiny, pomalý rozběh, malý odraz z můstku.

4.3.4 Vzpor na hrazdě

Správné provedení: Výchozí poloha shyb stojmo. Držení vidlitě. Výskok na hrazdu. Celé tělo je zpevněné a v mírném předklonu. Paže jsou propnuté, nohy natažené v mírném zanožení. 8 vteřin výdrž v této poloze a seskok na žíněnku.

Provedení s drobnými chybami: Tělo není zcela zpevněné a předkloněné.

Provedení s hrubými chybami: Paže jsou v loktech pokrčeny, žák nevydrží 8 vteřin.

4.3.5 Sešín na hrazdě

Správné provedení: Výchozí poloha vzpor na hrazdě. Poté překot kolem hrazdy. Dolní končetiny neustále natažené. Výsledná poloha shyb stojmo.

Provedení s drobnými chybami: Dolní končetiny nejsou natažené.

Provedení s hrubými chybami: Těžký dopad na žíněnku.

Sešiny – volné pohyby celého těla, jimiž přecházíme z podporů vyšších do podporů nižších nebo z podporů do visů (Appelt et al., 1974).

4.3.6 Překot ve visu

Správné provedení: Výchozí poloha shyb stojmo. Odrazem překot vzad. Dostáváme se do polohy svisu vzad stojmo. Poté překot zpět. Výsledná poloha shyb stojmo s napnutými dolními končetinami.

Provedení s drobnými chybami: Dolní končetiny se dotykem mírně odrazí od hrazdy.

Provedení s hrubými chybami: Lehká dopomoc při jedné z rotací.

Visy – pohyby celého těla. Hlavním znakem je působení náradí tahem zdola (Appelt et al., 1974).

4.3.7 Šplh na tyči

Techniky šplhu: Šplhání na tyči přírazem obounož pravou/levou vpřed nebo šplhání na tyči přírazem chodidly.

Výška tyče 4 metry.

4.3.8 Skoky přes švihadlo

Technika skoku: Skoky přes švihadlo snožmo bez meziskoku.

Požadavek: 10krát po sobě přeskočit švihadlo zmiňovanou technikou.

4.4 Metody

Při šetření jsem nejvíce používala metodu pozorování. Dále jsem využívala rozhovorů jak se žáky, tak i s jejich učiteli tělesné výchovy.

Při pozorování jsem informace zapisovala do již připraveného záznamového archu. Žáci byli hodnoceni na základě technického provedení gymnastických cviků. Dopomoc vždy zajišťoval učitel tělesné výchovy. Výsledky jsem potom převedla na procenta, do tabulek a grafů.

Kotoul vpřed i vzad, skok přes kozu a tři cviky na hrazdě jsou hodnoceny:

- provádí sám bez chyb,
- provádí s drobnými chybami,
- provádí s hrubými chybami,
- provádí s dopomocí a
- odmítá cvičit/neumí.

Šplh na tyči a skoky přes švihadlo mají hodnoticí stupně jen tři:

- splnil,
- splnil polovinu a
- odmítá cvičit/neumí.

4.5 Statické zpracování

Při zpracování všech dat jsem využívala Microsoft Word 2007. Pro správnost a přehlednost přepočítávání získaných dat z testování a pro tvorbu grafů jsem pracovala s Microsoft Excel 2007.

5 VÝSLEDKY

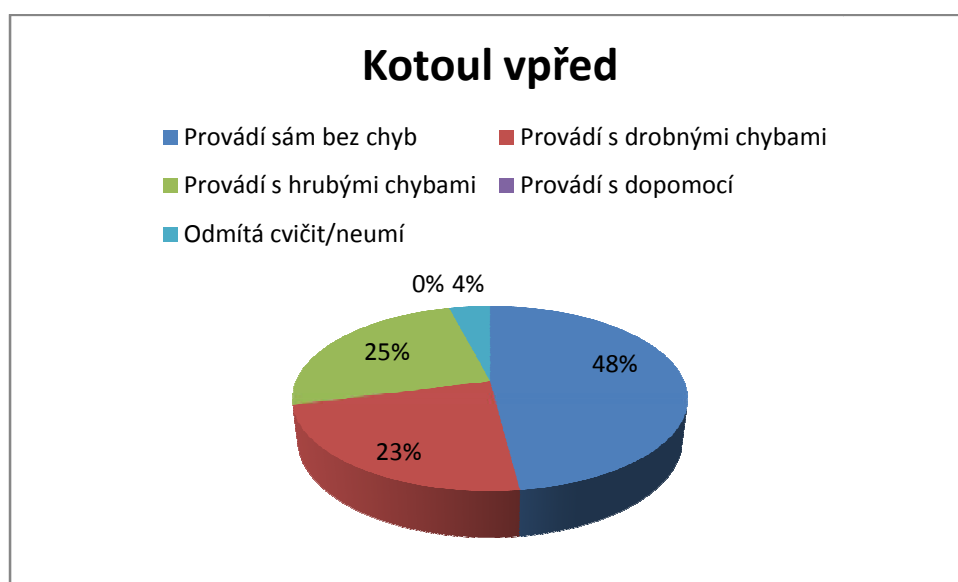
5.1 Porovnání zvládnutí vybraných gymnastických dovedností

Výzkumného šetření se účastnilo 122 žáků pátých ročníků. Výjimkou jsou však cviky na hrazdě. Součástí materiálního vybavení tělocvičny Základní školy Rovensko není hrazda, tudíž testování dovedností na hrazdě nebylo možné.

5.1.1 Kotoul vpřed

K základním gymnastickým dovednostem se řadí kotoul vpřed. Celkem 59 žáků zvládlo provést kotoul bez chyb (Obrázek 1). Bohužel se však nejedná ani o polovinu testovaných žáků. 30 žáků mělo problémy s postavením se do stoje bez pomoci rukou. Dále z grafu odvodíme, že při kotoulu vpřed nebyla nutná ani u jednoho žáka dopomoc. I přesto, že se jedná o cvik, který patří již do učiva prvních tříd, výsledky ukazují, že 5 žáků ze 122 kotoul nezvládlo. Podle mého názoru by kotoul v páté třídě měl zvládnout každý. Učitelé tělesné výchovy však považují tento výsledek za velice dobrý.

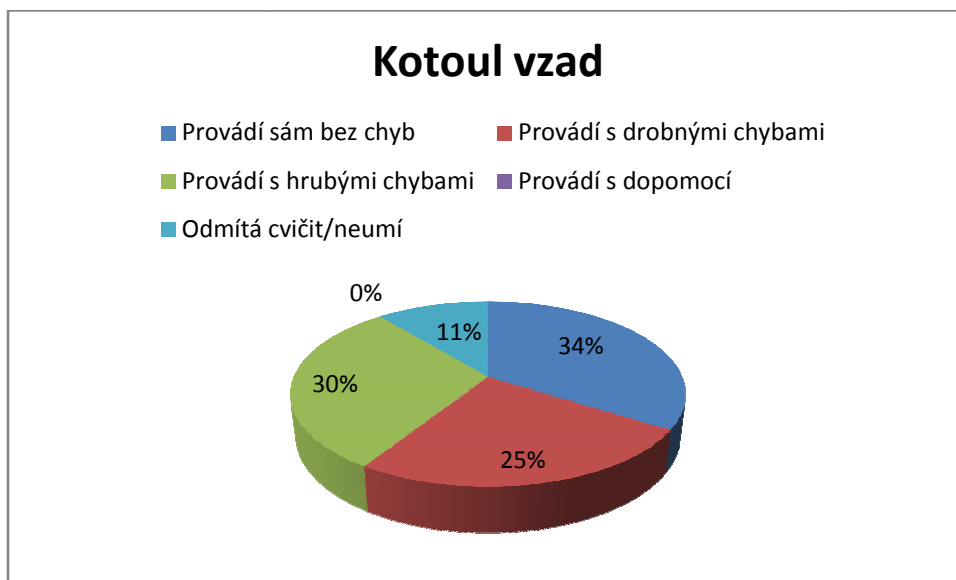
Obrázek 1. Kotoul vpřed



5.1.2 Kotoul vzad

O něco málo komplikovanějším cvikem se jeví kotoul vzad. Někteří žáci bojovali se strachem cvičit něco dozadu. Celkem 41 žáků zvládlo provést kotoul vzad bez chyb (Obrázek 2). Při testování tohoto cviku bylo pro některé testované osoby nepochopitelné, že kotoul vzad nekončí klekem na žíněnce, ale je nutné vrátit se zpět do dřepu. U 37 žáků docházelo k přetočení kotoulu na jednu stranu. Počet žáků odmítajících cvičit nebo žáků, kteří kotoul vzad nezvládnou, stoupá, a to až na 13 žáků ze 122, tedy 11 %. Vypozorovali jsme, že žáci, kteří nechtěli cvik provést, jsou lehce obézní.

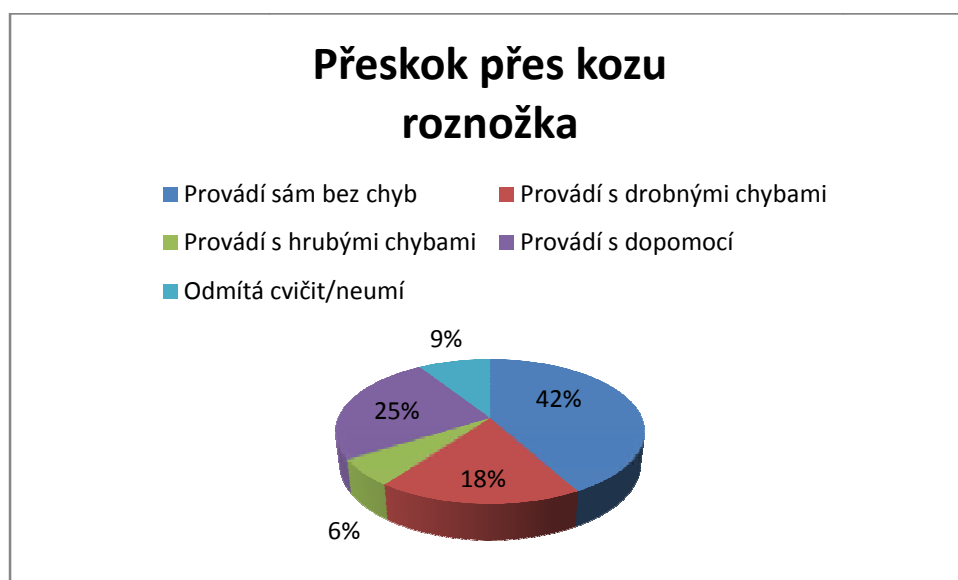
Obrázek 2. Kotoul vzad



5.1.3 Přeskok přes kozu – roznožka

Přeskok přes kozu velká část žáků v našich rozhovorech hodnotila kladně. Je to pro ně cvik, se kterým se nesetkávají běžně, a bavil je. Už od pohledu bylo poznat, že by se v případě přeskoku mohlo jednat o oblíbenou gymnastickou dovednost. Provedení bez chyb zvládlo 51 žáků (Obrázek 3). Nejedná se ani o polovinu testovaných, což bylo nejspíš dáno faktem, že pro mnohé z žáků to bylo první setkání s danou dovedností. Dopomoci učitele využilo 30 žáků zejména proto, že přeskok přes kozu značná část žáků ještě necvičila. Dále z grafu vyčteme, že 11 žáků ze 122 přeskok nezvládlo nebo nechtělo cvičit.

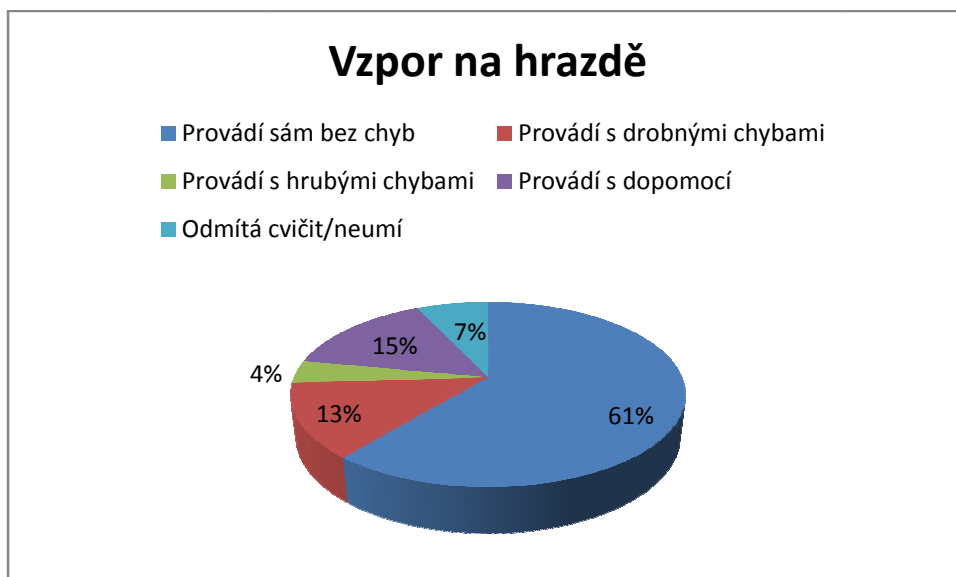
Obrázek 3. Přeskok přes kozu



5.1.4 Vzpor na hrazdě

Pro mnohé žáky se při praktickém šetření jednalo o první setkání a cvičení na hrazdě. Překvapivě však výsledky znázorněné v grafu ukazují, že vzpor na hrazdě zvládla nadpoloviční většina, tedy 65 žáků (Obrázek 4). 16 žáků ze 107 potřebovalo pomoc při odrazu, aby se na hrazdu vůbec dostali. Poté už byli schopni pokračovat ve správném provedení cviku. 8 testovaných osob vzpor na hrazdě nezvládlo.

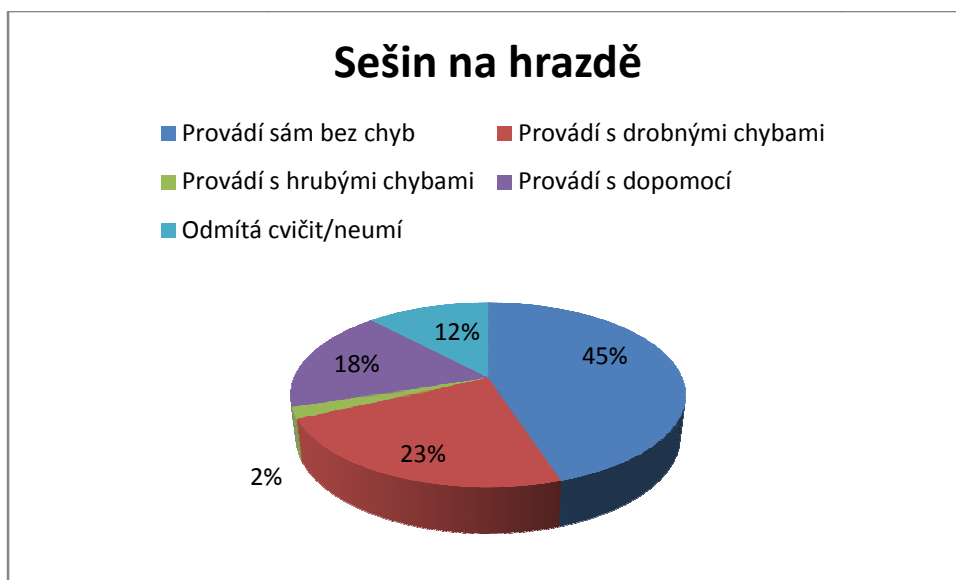
Obrázek 4. Vzpor na hrazdě



5.1.5 Sešín na hrazdě

S pojmenováním sešín na hrazdě se žáci téměř nikdy neseťkali. Po vysvětlení a názorné ukázce pochopili, že se jedná o „kotoul přes zábradlí“, který pro ně není až tak cizí. Pokud přehlédneme chyby a zaměříme se na to, zda žáci sešín zvládli bez dopomoci, můžeme konstatovat, že 75 žáků sešín zvládlo, i přes dřívější neznalost cviku (Obrázek 5). Dopomoci využilo 19 žáků ze 107, tedy 18 %. Procento neúspěšnosti je nejvyšší ze všech provedených cviků. Celkem 13 žáků sešín na hrazdě nezvládlo.

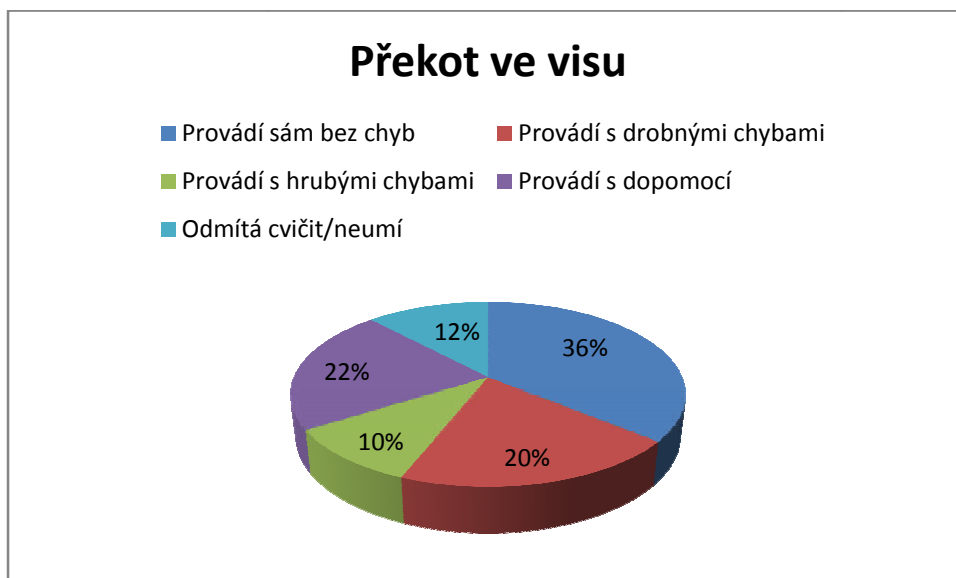
Obrázek 5. Sešín na hrazdě



5.1.6 Překot ve visu

U tohoto cviku můžeme z grafu vypočítat lehce vyvážené procentuální zastoupení ve všech možných stupních hodnocení (Obrázek 6). Při překotu ve visu hrají důležitou roli břišní svaly. Pro přitažení nohou mezi ruce, musíme zapojit břišní svalstvo. Tato část dělala žákům velký problém, i přesto 38 žáků překot zvládlo. V případě provádění cviku s hrubými chybami se jednalo o pomoc při překotu vzad. Do tohoto stupně hodnocení se zařadilo 11 žáků. Stupeň provádí s pomocí znamená, že využívá dopomoci učitele v obou směrech překotu. Dopomoci využilo 24 žáků. Neúspěšnost cviku je stejná jako u sešinu na hrazdě, tedy 12 %. 13 žáků tyto dva cviky vůbec nezvládlo.

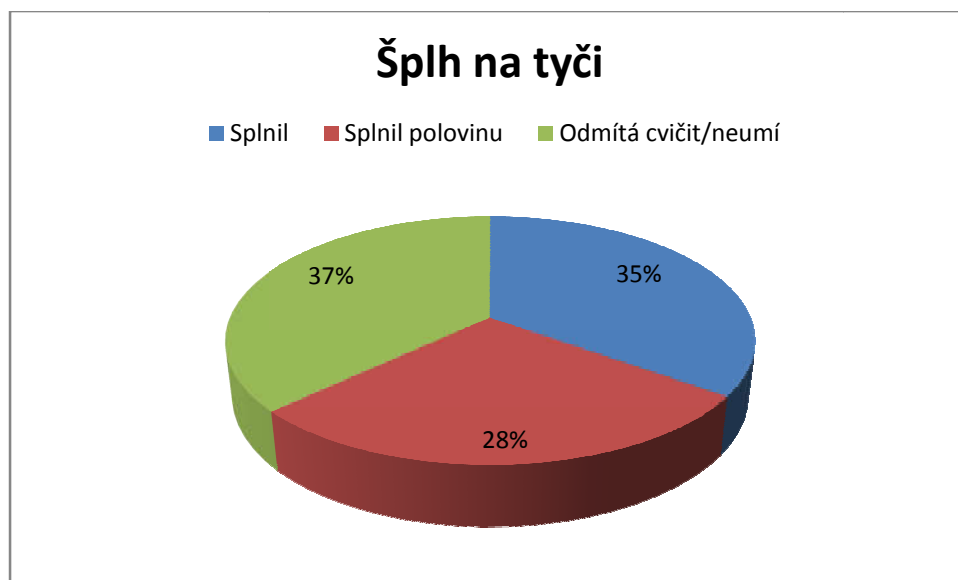
Obrázek 6. Překot ve visu



5.1.7 Šplh na tyči

Žáci dnes nejsou zvyklí šplhat. Ani na tyči, ani na laně. V tělesné výchově se učitelé pro možné nebezpečí šplhu vyhýbají. Příčinou není pouze hledisko bezpečnosti, ale dle tvrzení učitelů i celková absence silových předpokladů dnešních dětí. Ovšem 42 testovaných osob, tedy 35 %, dokázalo vyšplhat na 4 metrovou tyč a tím se zařadili do nejlépe hodnoceného stupně (Obrázek 7). Výsledek odmítá cvičit/neumí, který čítá 45 žáků ze 122, je nejčastější stupeň hodnocení.

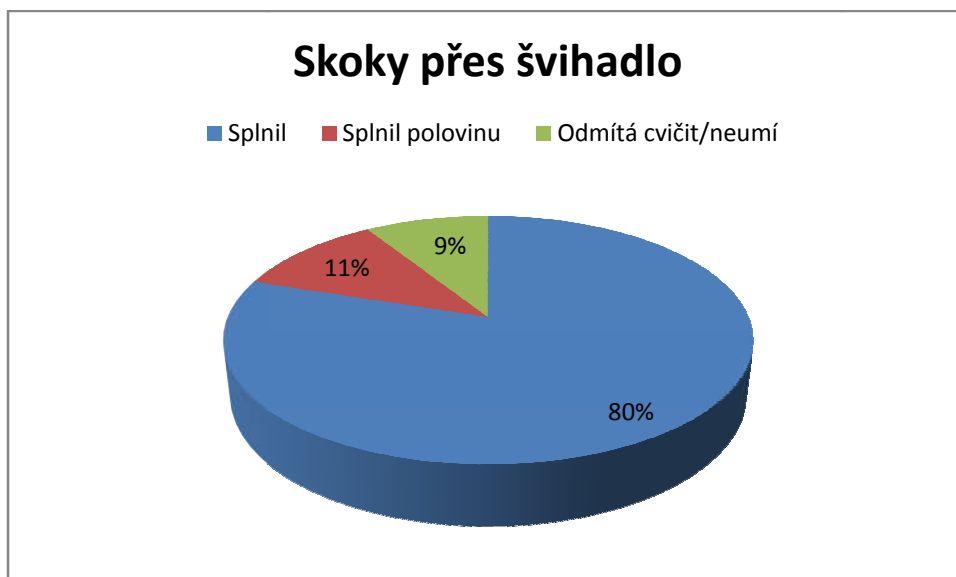
Obrázek 7. Šplh na tyči



5.1.8 Skoky přes švihadlo

Nejlépe zvládnutou, a tudíž nejlépe hodnocenou gymnastickou dovedností našeho testování, jsou skoky přes švihadlo. 98 žáků ze 122 dokázalo desetkrát snožmo, plynule a bez meziskoků přeskočit švihadlo (Obrázek 8). Ovšem našlo se i 11 žáků, pro něž bylo švihadlo jednou velkou neznámou a nebyli schopni přeskočit švihadlo ani pětkrát. Neumí s tímto náčiním zacházet.

Obrázek 8. Skoky přes švihadlo



5.2 Analýza ŠVP

Jednotlivá zpracování Školních vzdělávacích programů mají odlišné formy. Základní škola Severovýchod a Základní škola Rovensko své programy postavily na obecných popisech. Rozvržení učiva není konkrétní.

V rámci základní gymnastiky Základní škola Severovýchod ve svém zpracovaném ŠVP pro první až třetí ročník uvádí nekonkretizované dovednosti. V dokumentu je zaznamenáno pouze: průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídajícím velikosti a hmotnosti. Pro čtvrtý a pátý ročník náplň základní gymnastiky zestručnili pouze na základy gymnastiky. Tudíž z tohoto ŠVP není zcela jasné, jak učitelé postupují v průběhu školního roku v rámci hodin tělesné výchovy. Po rozhovoru s učitelkami tělocviku mi bylo objasněno, že skrz bezpečnost se žáky na hrazdě necvičí a nešplhají. Návik na přeskok přes kozu zahajují právě v pátém ročníku.

Školní vzdělávací program Základní školy Rovensko má konkrétnější formulace. Ovšem náplň prvního ročníku, se objevuje i v následujících ročnících, což chápeme jako opakování naučených dovedností ve vyšších ročnících. Cvičení na hrazdě v tomto ŠVP zahrnuto není, jelikož škola zatím není vybavena hrazdami. Kotoul vpřed i vzad, šplh na tyči do 2 metrů a manipulace se švihadlem tvoří obsah gymnastiky pro první až čtvrtý ročník. V pátém ročníku je zařazen do ŠVP návik na přeskok přes kozu.

Školní vzdělávací program ZŠ B. Němcové má učivo rozděleno do dvou skupin v rámci prvního stupně. V prvním až třetím ročníku tvoří náplň gymnastiky kotouly vpřed i vzad, na které se v dalších ročnících nabalují různé modifikace a navíc šplh s přírazem na tyči. Ve čtvrtém a pátém ročníku obsah tvoří přeskok přes kozu roznožkou na šíř s odrazem z můstku a dále se tu jako v jediném ŠVP objevují gymnastické cviky na hrazdě jako vzpor, sešin či výmyk.

Všichni učitelé tělesné výchovy se shodují v tom, že ŠVP se lehce upravuje a přizpůsobuje dané třídě, dle jejich výkonnosti. Učitelé mají svůj tematický plán výuky tělesné výchovy, jenž ze ŠVP vychází. Také potvrzují, že úroveň tělesné výchovy klesá a někteří žáci nejeví vůbec žádný zájem o sport.

5.3 Materiální vybavení škol

Praktické šetření probíhalo vždy v tělocvičně s potřebným vybavením pro testování žáků.

Základní škola B. Němcové má k dispozici pro výuku tělesné výchovy celkem 3 tělocvičny. Dvě velké a jednu menší. Menší tělocvična je vybavena posilovacími stroji, se kterými se ovšem v poslední době v hodinách TV moc necvičí, ale spíše jsou využívány externími návštěvníky. Celou jednu stranu menší tělocvičny pokrývají zrcadla. Další stěna je pokryta lezeckou stěnou. Velké tělocvičny jsou vybaveny kruhy, hrazdami, žebřinami a tyčemi pro šplh. Součástí tělocvičen je úschovný prostor pro další nářadí a náčiní využívané v hodinách TV. Nově má tato základní škola vybudované venkovní hřiště. Základní školu B. Němcové můžeme považovat za kvalitně vybavenou pro výuku tělesné výchovy.

Základní škola Severovýchod, má dvě velké tělocvičny, které jsou vybaveny žebřinami, hrazdami a tyčemi pro šplh. Další potřebné pomůcky pro hodiny tělesné výchovy jsou uschovány v menší místnosti. ZŠ Severovýchod zatím nemá k dispozici venkovní hřiště.

Základní škola Rovensko disponuje pouze jednou malou tělocvičnou, která je vybavena tyčemi pro šplh do výšky 2,5 metru a žebřinami. Pro tělesnou výchovu mají k dispozici tělocvičnu v místní orlovně, která ovšem není pro výuku úplně vyhovující. Hrazdy ani kruhy v tělocvičně nenajdeme. Disponuje však 4metrovými tyčemi pro šplh, přeskokovým nářadím (koza, kůň) a žebřinami. Základní škola v Rovensku může při příznivých venkovních podmínkách využívat místní venkovní hřiště s prvky workoutového hřiště.

Tabulka 2. Materiální vybavení základních škol

	Koza	Kůň	Odrazový můstek	Kruhy	Tyče ke šplhu	Žebřiny	Hrazda	Gymnastický koberec
ZŠ B. Němcové	2	1	3	4	4	12	4	1
ZŠ Severovýchod	2	1	2	0	4	8	2	0
ZŠ Rovensko (Orlovna)	1	1	1	0	4	2	0	1

5.4 Výsledky jednotlivých škol

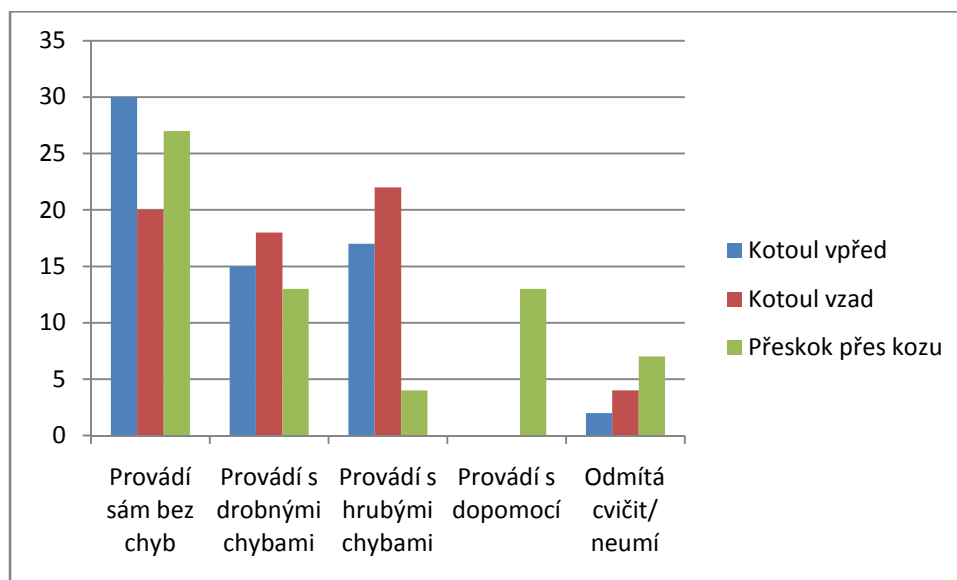
Jednotlivé grafy vždy uvádí počet jedinců, kteří daný cvik zvládli v určitém hodnotícím stupni. Pro ZŠ B. Němcové a ZŠ Severovýchod jsou vždy sestaveny 3 grafy hodnotící úroveň gymnastických dovedností. Základní škola Rovensko má vytvořeny pouze dva grafy, jelikož cviky na hrazdě testovány nebyly.

Každé škole zjištěná data ukáží aktuální úroveň žáků pátých tříd v rámci určitých gymnastických dovedností. Se získanými výsledky budou moci školy následně pracovat. Budou jim plně k dispozici.

5.4.1 Základní škola Zábřeh, B. Němcové 15

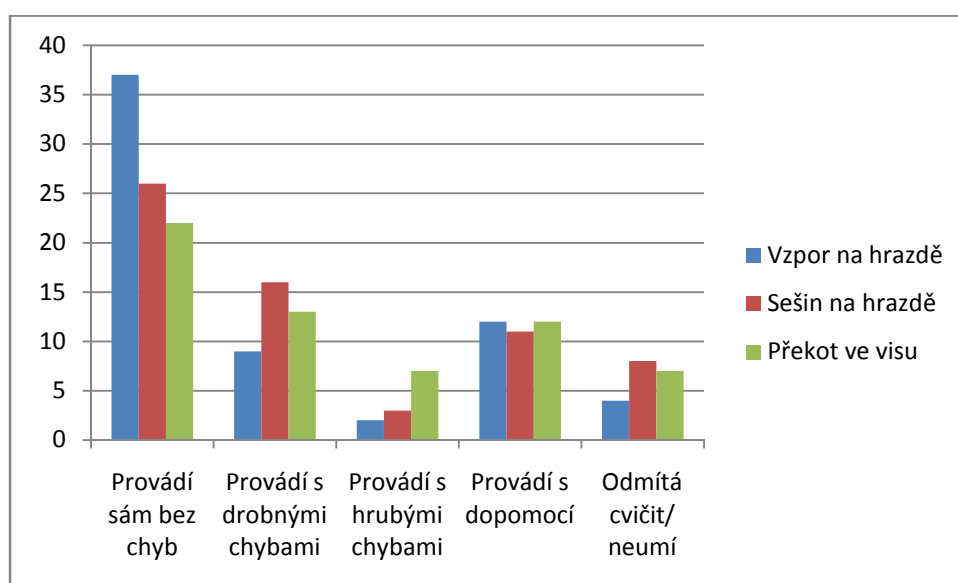
Testování se zúčastnilo celkem 64 žáků. Z tohoto necelá polovina zvládla kotoul vpřed bez chyb (Obrázek 9). Dalším relativně dobře zvládnutým cvikem se stal přeskok přes kozu, kdy se pouze sedm žáků neodvážilo cvičení absolvovat. Kotoul vzad znamenal největší úskalí pro testované osoby této školy. 23 žáků nebylo schopno kotoul provést v jedné rovině. Vždy došlo ke stočení na jednu stranu.

Obrázek 9. Kotoul vpřed, kotoul vzad, přeskok přes kozu



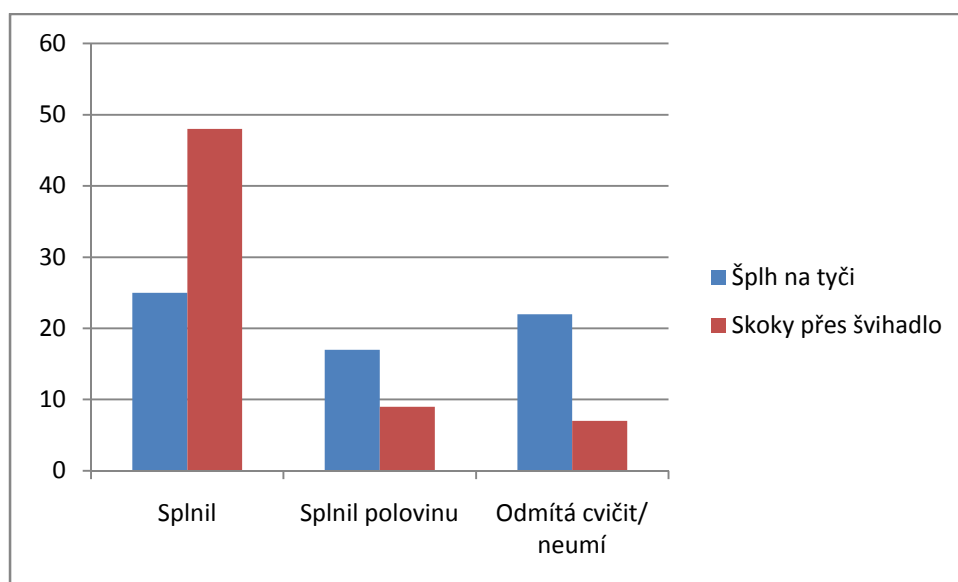
Ačkoliv cviky na hrazdě žáky této školy čekají až ve druhém pololetí a testování probíhalo v prvním, výsledky jsou relativně uspokojivé. Více jak polovina žáků tj. 37 z 64, zvládla vzpor na hrazdě bez drobných či hrubých chyb (Obrázek 10). Z grafu můžeme zhodnotit malou četnost hrubých chyb v rámci provádění cviků na hrazdě. Dále graf uvádí, že 8 žáků nezvládlo sešín a 7 překot ve visu.

Obrázek 10. Vzpor na hrazdě, sešín na hrazdě, překot ve visu



Třetí graf ukazuje záznam dvou gymnastických dovedností. Skoky přes švihadlo můžeme hodnotit jako zdařený cvik (Obrázek 11). 48 žáků zvládlo desetkrát po sobě, snožmo a bez meziskoků přeskočit švihadlo. Bohužel, ve šplhu na tyči žáci dobrých výsledků nedosáhli. Pokud uvážíme, že ŠVP zahrnuje šplh na tyči do výšky 2 metrů již v prvním až třetím ročníku, neměl by být pro žáky problém vyšplhat aspoň do poloviny 4metrové tyče. Výsledky však ukazují, že 22 žáků z 64 nezvládlo vyšplhat ani do poloviny tyče.

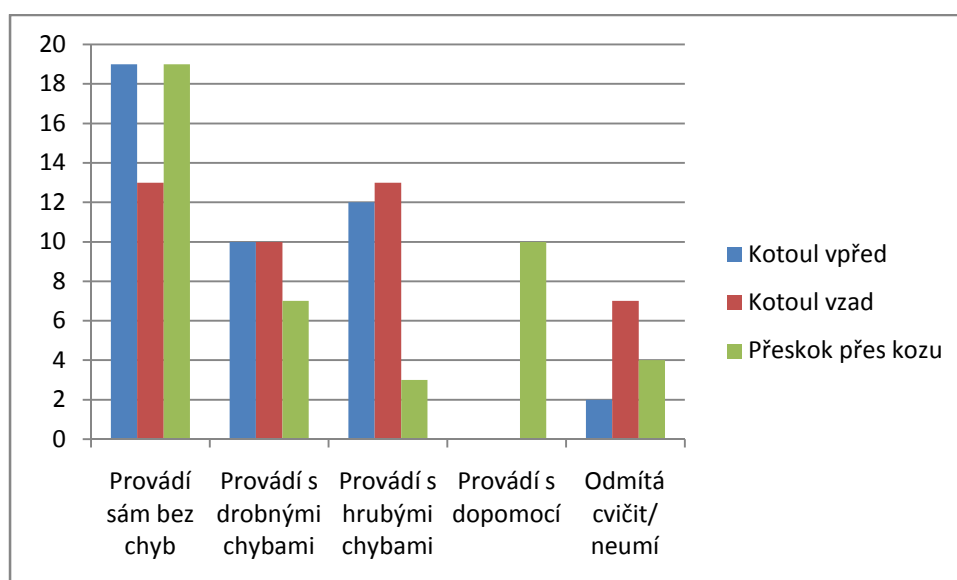
Obrázek 11. Šplh na tyči, skoky přes švihadlo



5.4.2 Základní škola Severovýchod Zábřeh

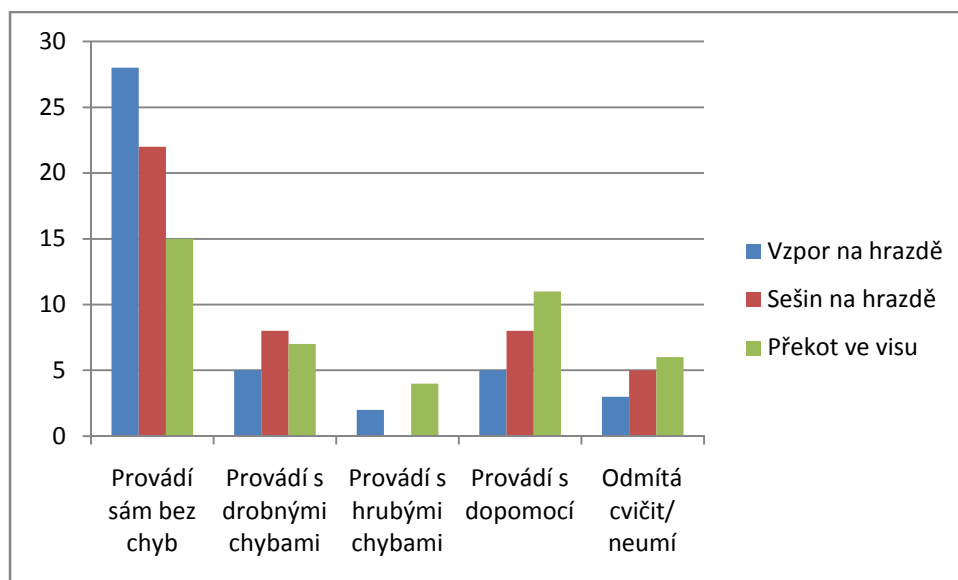
Velice zajímavým výsledkem této školy je fakt, že kotoul vpřed a přeskok přes kozu zvládl stejný počet žáků, a to 19 ze 43 (Obrázek 12). Opět se tu setkáváme s nejvyšším hodnocením – provádí s hrubými chybami, právě u kotoulu vzad, při němž dochází k přetočení kotoulu na jednu stranu. Kotoul vpřed ani vzad nebyl prováděn s dopomocí u žádného žáka.

Obrázek 12. Kotoul vpřed, kotoul vzad, přeskok přes kozu



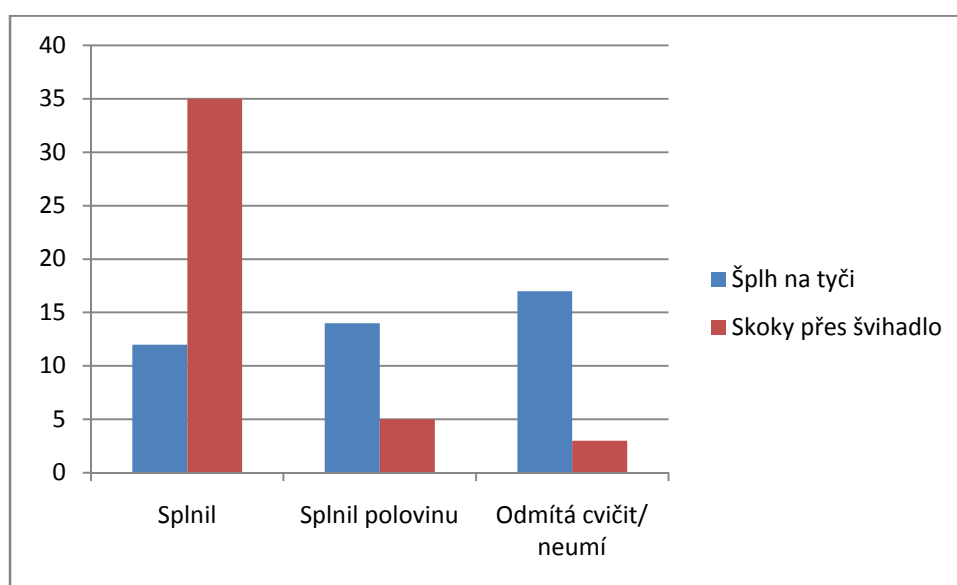
Cviky na hrazdě v ŠVP této školy zařazeny možná jsou, ovšem z jejich obecného popisu to není zcela jasné. Po rozhovoru jak se žáky, tak s učitelkami vyšlo najevo, že na hrazdě necvičili a na prvním stupni ani nebudou. Výsledky jsou za těchto okolností relativně dobré. Vzpor na hrazdě zvládlo zcela bez chyb 27 žáků, což je více jak polovina (Obrázek 13). Překot ve visu znamenal pro značnou část studentů těžký cvik. 11 žáků překot zvládlo pouze s dopomocí, 6 žáků jej nezvládlo vůbec.

Obrázek 13. Vzpor na hrazdě, sešin na hrazdě, překot ve visu



Výsledky šplhu na tyči nejsou uspokojivé. Nejlepší stupeň hodnocení dosáhlo pouze 12 žáků ze 43 (Obrázek 14). Největší zastoupení je v našem hodnocení odmítá cvičit/neumí. Jedná se o 17 žáků, kteří nebyli schopni vyšplhat ani do poloviny. Skoky přes švihadlo mají nejlepší hodnocení. Pro 35 žáků nebyl problém desetkrát po sobě snožmo přeskočit švihadlo. 5 žáků zvládlo polovinu, 3 žáci vůbec neuspěli.

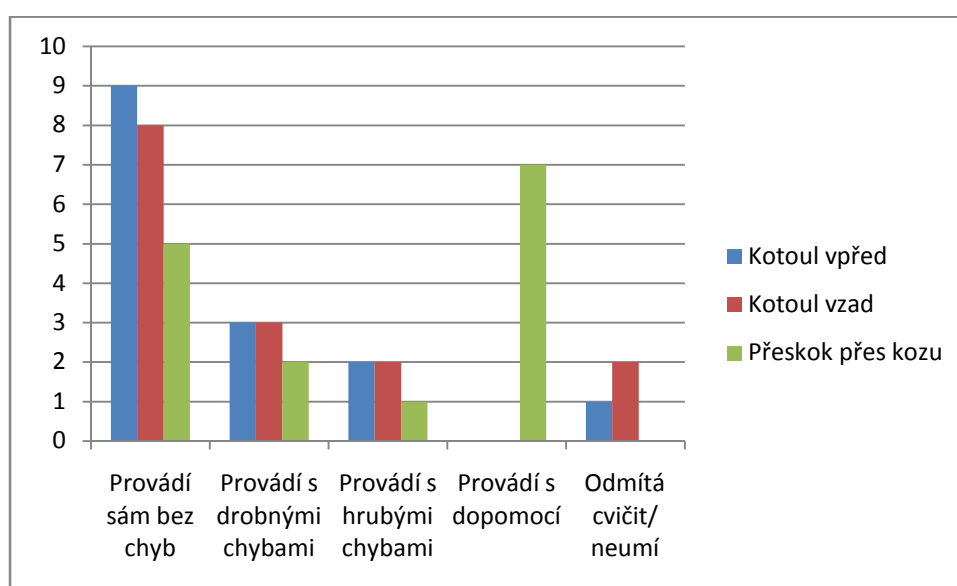
Obrázek 14. Šplh na tyči, skoky přes švihadlo



5.4.3 Základní škola Rovensko

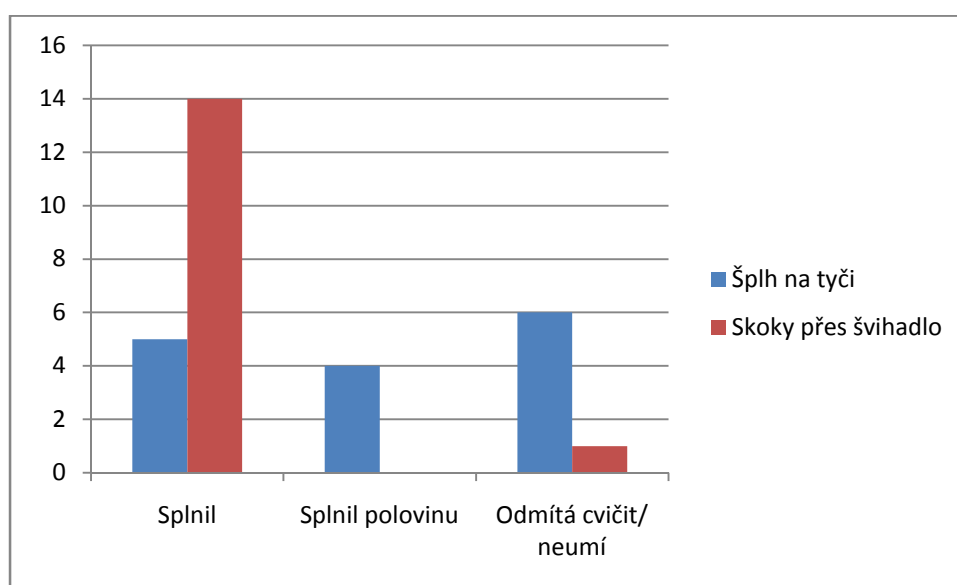
Testování se celkem zúčastnilo 15 žáků. Velice kladně můžeme hodnotit, že nejhoršího hodnocení kotoulu vpřed, dosáhl pouze jeden žák, kotoulu vzad dva (Obrázek 15). Přeskok přes kozu zvládli, byť s dopomocí, všichni žáci. Kotoul vpřed i vzad má stejný počet ve stupních hodnocení – provádí s drobnými chybami a s hrubými chybami.

Obrázek 15. Kotoul vpřed, kotoul vzad, přeskok přes kozu



Výsledky šplhu na tyči na této škole nejsou příliš příznivé. 5 žáků vyšplhalo do výšky čtyř metrů, 4 žáci vyšplhali do poloviny (Obrázek 16). Nejvyšší počet žáků nechtěl nebo neuměl vyšplhat ani do poloviny. Nejlepší výsledky byly dosaženy ve skocích přes švihadlo, kdy pouze jeden žák nezvládl přeskočit ani polovinu. 14 žáků dosáhlo na nejlepší hodnocení této gymnastické dovednosti.

Obrázek 16. Šplh na tyči, skoky přes švihadlo



6 ZÁVĚRY

Hlavní linií této práce tvořilo praktické testování žáků pátých ročníků na třech základních školách. Šetření probíhalo od začátku listopadu 2018 do konce ledna 2019. Hodnotilo se celkem osm gymnastických dovedností pomocí pěti stupňové škály. Výjimku tvořil šplh a skoky přes švihadlo, které se hodnotili pouze třemi stupni hodnocení. Získaná data byla převedena do grafů. Kruhové grafy ukazují procentuální zvládnutí každé gymnastické dovednosti odděleně. Sloupcové grafy uvádí počet žáků jednotlivých škol a jejich výsledky.

Na každé škole se vždy objeví žáci více či méně nadaní ke sportu. Podle mého názoru, by však i žáci, kteří nejsou sportovně založeni, měli zvládnout základní gymnastické dovednosti, jako jsou kotouly, šplh či přeskok přes kozu. Výsledky zvládnutí kotoulu vpřed pro mě byly překvapující. Předpokládala jsem, že tento cvik zvládnou všichni žáci. Ovšem po konzultaci výsledků s učiteli tělesné výchovy jsem pochopila, že pokud kotoul vpřed nezvládne 5 žáků ze 122, jedná se o velice kvalitní výsledek. Při pozorování a srovnání našich výsledků jsme dospěli k závěru, že většinou ti žáci, kteří nezvládnou provést kotoul vpřed nebo vzad, neuspějí ani u dalších cviků v testování.

Dále byly výsledky praktického šetření zpracovány v rámci jednotlivých škol. Ty je budou moci následně využít k postupnému zlepšování výkonů a odstraňování nedostatků. Ve výsledcích se nevyskytovaly příliš velké rozdíly. Nejlépe zvládnutou gymnastickou dovedností vždy vyšly přeskoky přes švihadlo. Naopak nejhorších výsledků bylo dosaženo ve šplhu na tyči, protože v hodinách TV se už nešplhá. Jedním z důvodů, jak uvádí učitelé, je absence silových předpokladů dnešních dětí. Dalším důvodem je riziko možného nebezpečí při šplhu.

K dalším pilířům bakalářské práce patří porovnání Školních vzdělávacích programů. Všechny mi byly k dispozici v elektronické podobě na internetových stránkách základních škol. Základní škola Severovýchod a Základní škola Rovensko popisují obecné činnosti, kterými se zabývají v průběhu školního roku. Oproti tomu stojí Školní vzdělávací program Základní školy B. Němcové. V dokumentu bylo možné jasně určit, kdy s konkrétní dovedností v rámci gymnastiky začínají. Ovšem konkrétně vypracovaný ŠVP neznamena kvalitní výsledky. Učitelé přiznávají, že nároky kladené na žáky snižují.

Zjištění materiálního vybavení jednotlivých základních škol se řadilo k dílčím cílům této práce. Nejméně vyhovující materiální zabezpečení pro tělesnou výchovu má Základní škola Rovensko, která ovšem prochází velkými opravami, jejichž součástí bude i obnova tělocvičny. Základní školy v Zábřehu mají dostačující vybavení pro potřeby tělesné výchovy vyplývající ze ŠVP.

Rozhovory se žáky před absolvováním testování, bohužel, potvrzovali skutečnost, že gymnastika nepatří k oblíbeným činnostem v rámci hodin tělesné výchovy. Učitel totiž nebývá tím, kdo gymnastiku podpoří, ba naopak, často pro bezpečnost žáků od prvků gymnastiky ustupuje i přesto, že gymnastika je důležitá pro další pohybové aktivity.

Po ukončení praktického šetření ovšem někteří žáci názor na gymnastiku změnili. Uváděli, že přeskoky přes kozu i cviky na hrazdě je velice baví, a doufají, že se s nimi v hodinách tělesné výchovy ještě setkají.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zaměřuje na postavení a úroveň gymnastiky v rámci hodin tělesné výchovy. Dále zjišťuje materiální vybavení jednotlivých základních škol a porovnává Školní vzdělávací programy. Testovanou jednotku představují žáci pátých ročníků.

V kapitole přehled poznatků byl charakterizován pojem gymnastika, její historie a dělení, abychom si uvědomili, čemu všemu dává právě gymnastika základ a proč by neměla být opomíjeným odvětvím ve výuce tělesné výchovy. Dále tato kapitola pojednává o celkovém vývoji dítěte v období mladšího školního věku. Na závěr popisuje Rámcový vzdělávací program (RVP) a Školní vzdělávací program (ŠVP), které udávají osnovu učiva pro jednotlivé ročníky. Každá škola si ŠVP vytváří samostatně podle svých možností. Z tohoto důvodu se jednotlivé ŠVP základních škol hodně liší.

Metodou testování a pozorování byly postupně shromážděna data, která jsou zaznamenána v grafech. Testovalo se celkem osm gymnastických dovedností. Šest z nich podléhalo pěti stupňové škále hodnocení. U zbylých dvou se hodnotilo pouze třemi stupni. Velice důležitou metodou při výzkumu byly rozhovory jak s žáky, tak i s učiteli, kteří často uváděli, že ŠVP se upravuje vzhledem k úrovni žáků a gymnastika nebývá řazena k oblíbeným činnostem v hodinách tělesné výchovy.

Výsledky jednotlivých škol v rámci gymnastických dovedností jsou relativně shodné. Nejlépe a nejhůře zvládnutou dovednost mají všechny školy stejnou. Skoky přes švihadlo jsou nejlépe provedené. Šplh na tyči zaznamenává nejhorší výsledky. V materiálním vybavení pro výuku tělesné výchovy nacházíme větší rozdíly mezi jednotlivými školami. Školní vzdělávací programy mají zcela odlišný obsah, i když všechny vychází z Rámcového vzdělávacího programu.

Tato bakalářská práce byla sepsána za účelem zjištění aktuální úrovně gymnastiky v hodinách tělesné výuky. Každé základní škole budou získaná data k dispozici pro další práci, a hlavně pro zlepšení postavení gymnastiky v rámci hodin TV. Učitelé obdrží materiály, které odhalují nedostatky žáků v oblasti gymnastiky.

8 SUMMARY

The thesis focuses on the position and the level of gymnastics within the Physical Education lessons. Further, it determines material equipment of individual elementary schools and compares their School Education Programs. The tested unit is pupil of the fifth grade.

In the chapter describing the outline of theoretical knowledge, there was characterized a concept and a history of gymnastics and a division of gymnastics to help us realize an importance of gymnastics as a basic to other activities and therefore why it should not be neglected in Physical Education. Further, this chapter deals with overall development of a child in the early school age. Finally, it describes the Framework Educational Program (FEP) and the School Educational Program (SEP) which affect the curriculum for each year. Each school creates SEP individually according to their possibilities. For this reason, the individual SEP of elementary schools are very different.

The data recorded in the graphs were collected by using a testing and an observation method. A total of eight gymnastics skills were tested. Six of them were subject to a five degree rating scale. For other two, there was a free degree rating scale. A very important method of research was the interview with pupils and teachers who often said that the SEP is being adjusted to the current level of pupils and gymnastics is not a popular activity in Physical Education lessons.

The results of individual schools within framework of gymnastics skills are faulty identical. In every single school, there was a same skill which pupils handled in the best way and in the worst way. Jump ropes are the best made skill. A climb indicates the worst results. In material equipment for Physical Education, we find out greater differences between schools. School curriculum in subjected schools have completely different content, although all are based on the Framework Educational Program.

This bachelor's thesis was written in order to determine the current level of gymnastics in Physical Education lessons. For each elementary school, the data will be available for further, mainly in order to improve the position of gymnastics within the Physical Education lessons. Teachers will receive materials revealing what skills need to be practise among pupils the most.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Appelt, K., Horáková, D., & Novotný, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele* (1st ed.). Praha: Olympia.
- Appelt, K., Fáček, L., Košák, S., Novotný, L., & Šterc, J. (1974). *Abeceda cvičitele* (1st ed.). Praha: Olympia.
- Benešová, D., Frömel, K., Jakubec, L., Salcman, V., & Valach, P. (2017). Pohybová aktivita a sportovní preference západočeských adolescentů. *Tělesná Kultura*, 40(1), 45–53. <https://doi.org/10.5507/tk.2017.003>
- Berdychová, J. (1981). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova* (1st ed.). Praha: Karolinum.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Groffik, D., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Sigmund, E. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy. pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná Kultura*, 32(2), 45–63.
- Gil, E., Grande, I., Los Arcos, A., Mendiguchia, J., Salinero, J. J., Santesteban, D., & Yanci, J. (2015). Effects of different agility training programs among first-grade elementary school students. *Collegium Antropologicum*, 39(1), 87–92.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí* (1st ed.). Praha: Portál.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kostadinovová, A., Mansfeld, A., Skopová, M., & Zítek, M. (2000). *Všeobecná gymnastika: speciální učební texty* (2nd ed.). Praha: Česká asociace Sport pro všechny ve své metodické edici.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte* (1st ed.). České Budějovice: Pedagogická fakulta JČ.

- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Kubička, J. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky* (1st ed.). Praha: Univerzita Karlova.
- Miklánková, L. (2010). *Tělesná výchova metodicky, bezpečně a efektivně* (1st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Mužik, V., & Sús, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (1st ed.). Brno: Masarykova Univerzita.
- Otto, P., & Svatoň, V. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Pavlin, T. (2018). Historical overview of gymnastics and (school) physical education in slovenia. *Science of Gymnastics Journal*, 10(1), 81–90.
- Skopová, M., & Zitko, M. (2013). *Základní gymnastika* (3.). Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Vyskočilová, E. (2010). *Psychologie dítěte* (5th ed.). Praha: Portál.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1

Souhlas rodičů

Vážení rodiče,

ráda bych Vás informovala o výzkumném šetření gymnastických dovedností v rámci bakalářské práce, které proběhne 2 vyučovací hodiny tělesné výchovy, a to 6. 11. 2018 na Základní škole B. Němcové.

Markéta Šinclová, studentka FTK

Souhlasím s testováním své dcery/syna
narozené/ho dne, v rámci bakalářské práce.

Datum Podpis zákonného zástupce