Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné výchovy

GYMNASTIKA JAKO JEDEN Z TÉMATICKÝCH PRVKŮ TĚLESNÉ VÝCHOVY NA NIŽŠÍM STUPNI VYBRANÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Bakalářská práce

Autor: Markéta Skýpalová TV-SV

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben Ph.D.

Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Markéta Skýpalová

Název bakalářské práce: Gymnastika jako jeden z tematických prvků tělesné výchovy na nižším stupni vybraných základních škol

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jiří Buben Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt: Práce je zaměřena na gymnastiku v hodinách tělesné výchovy na základních školách. Cílem práce je analýza úrovně gymnastických dovedností žáků 5. ročníků, zjištění materiálního vybavení škol a způsob práce se školním vzdělávacím programem. Sběr dat proběhl pomocí rozhovorů, pozorování a testování. Výsledek práce ukazuje na odlišnou úroveň gymnastických dovedností jednotlivých škol s podobnými školními vzdělávacími plány a udává nízkou kvalitu zvládnutí požadovaných pohybových úkonů dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: gymnastika, nižší stupeň, tělesná výchova, základní škola, gymnastické dovednosti, mladší školní věk

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author´s first name and surname: Markéta Skýpalová

Title of the bachelor thesis: Gymnastics as the one of the thematic elements of physical education at a lower stage of selected elementary schools

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jiří Buben Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: This work is focused on gymnastics in the PE lessons in primary schools. The aim of the work is the analysis of the level of gymnastics skills of the pupils in the 5th grades, sports equipment of the schools and their work with framework educational program. The data collection was realized using methods of conversation, observation and testing. The result of the work is current level of gymnastic skills of the children, the comparison within individual tested schools, sports equipment and work with educational plan of the chosen primary schools.

Keywords: gymnastics, lower level, physical education, elementary school, gymnastic skills, school age

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Bubna Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne ……..

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi Ph.D. za pomoc, cenné rady a tolerantní přístup při vedení bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala své bývalé trenérce Mgr. Silvii Weczerkové za vzniklé pouto a lásku ke gymnastice, která mě bude provázet po celý zbytek života.

V Olomouci dne …….

Obsah

1 ÚVOD 8
2 PŘEHLED POZNATKŮ 9
2.1 Tělesná výchova 9
2.2 Gymnastika 9
2.2.1 Gymnastika 9
2.2.2 Dělení gymnastiky 10
2.2.3 Prostředky gymnastiky 11
2.2.4 Historie gymnastiky 12
2.2.5 Historie gymnastiky v tělesné výchově 13
2.3 Mladší školní věk 14
2.3.1 Tělesný vývoj 14
2.3.2 Psychický vývoj 15
2.3.3 Motorický vývoj 16
2.3.4 Citový vývoj 17
2.3.5 Sociální vývoj 17
2.4 Školské dokumenty 17
2.4.1 Školní vzdělávací program 17
3 CÍLE A POZNATKY 19
3.1 Hlavní cíl 19
3.2 Dílčí cíle 19
4 METODIKA A PRÁCE 20
4.1 Charakteristika výzkumného souboru 20
4.1.1 Základní škola Kravaře 20
4.1.2 Základní škola Bolatice 20
4.1.3 Základní škola Dolní Benešov 20
4.2 Postup získávání dat 20
4.3 Metody 21
4.4 Seznam testovaných dovedností 21
4.5 Statistické zpracování 23
5 VÝSLEDKY 24
5.1 Analýza Školního vzdělávacího programu testovaných škol 24
5.2 Materiální podmínky škol 24

5.3 Testování v rámci jednotlivých základních škol....25
5.4 Porovnání škol v rámci jednotlivých cviků....29
6 DISKUZE....39
7 ZÁVĚR....40
8 SOUHRN....41
9 SUMMARY....42
10 REFERENČNÍ SEZNAM....43

1 ÚVOD

Péče o člověka, o rozvoj jeho tvůrčích sil a fyzické zdatnosti patří od nepaměti k charakteristickým znakům naší společnosti. Optimální tělesná zdatnost se promítá jak ve zdraví člověka, tak celkové lidské existenci. Můžeme říci, že je základním předpokladem úspěšné pracovní činnosti a životní pohody. (Kos, 1972). Proces utváření tělesné zdatnosti začíná již v brzkém věku a souvisí tak s výchovou a vzděláním, zahrnutým v tělesné výchově. Tyto procesy považujeme za významnou součást zabezpečování všestranného a harmonického vývoje dětí a mládeže. (Sýkora, Kostková et al., 1985).

V současné době se potýkáme s neustálým zvyšováním nároků na naši duševní činnost, která tak nepřímo může snižovat fyzickou aktivitu. Kompenzaci tohoto jednostranného zatížení můžeme najít v tělesné výchově a sportu. Význam těchto dvou aspektů ale nemůžeme připsat jen kompenzaci, ale považujeme je za hlavní prostředek pozitivního působení na zdravotní, harmonický a tělesný rozvoj, zdatnost, výkonnost a formování důležitých morálních hodnot. Nezastupitelné místo ve školní tělesné výchově má právě gymnastika, která je základem pro všechny ostatní sporty.

Gymnastika pro mě znamenala celé mé dětství. Od svých 5 let jsem navštěvovala gymnastický oddíl, s kterým jsme objížděly gymnastické soutěže a vyhrávaly tituly. Právě gymnastice vděčím za skvělou kondici a za bezproblémové zvládání jiných sportovních disciplín.

Mou bakalářskou prací bych chtěla zjistit aktuální postavení gymnastiky v tělesné výchově základních škol a otestováním žáků zhodnotit jejich gymnastické dovednosti v rámci školních vzdělávacích programů testovaných škol. Za další cíle jsem si vytyčila zjištění materiálního vybavení škol a také jsem se zajímala o práci vyučujících se školními vzdělávacími programy.

Pro testování jsme s vedoucím práce sestavili seznam 10 cviků, které budu testovat v hodinách tělesné výchovy na dětech 5. ročníků vybraných základních škol Moravskoslezského kraje. Zjištěné výsledky můžou posloužit pedagogům zmiňovaných škol k dosažení lepších výsledků testovaných cviků.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Tělesná výchova

Tělesná výchova je nezaměnitelnou součástí výchovy a patří mezi nejrozšířenější formy organizovaných tělovýchovných a sportovních činností. Můžeme tedy říci, že tělesná výchova je pro spoustu lidí prvním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou. Výsledky školní tělesné výchovy jsou ale ovlivňovány i dalšími činiteli. (Rychtecký & Fialová, 2000).

Úkolem tělesné výchovy je naučit děti uplatňovat zdravotní a výchovné zásady, dbát na správnou životosprávu a zajišťovat zdravý a všestranný rozvoj dítěte. Cílem učitelů tělesné výchovy je tedy dosáhnout optimálního stupně tělesné zdatnost a výkonnosti každého dítěte tak, aby si osvojilo požadovaný stupeň pohybů v souladu s celkovým harmonickým rozumovým, estetickým, etickým rozvojem. (Berdychová et al., 1981)

Podle Autorského kolektivu (1996) tělesná výchova poskytuje prostor k osvojení nových pohybových dovedností, k ovládání a využívání různých sportovních činností a poskytuje návody k celkovému rozvoji tělesné zdatnosti.

2.2 Gymnastika

2.2.1 Gymnastika

„Gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti.“ (Demetrovič & Čelikovský, 1988, 175). Název gymnastika vznikl podle Kose (1990) ze starořeckého slova „ gymnasein“ to je cvičiti nahý a „gymnastes“ označujícího bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“. Název gymnastika byl odvozen jako nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení navazující na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka-kalokagathie. Gymnastiku nemůžeme chápat pouze jako systém tělesné výchovy, ale jako fenomén, který ovlivňuje životní styl jednotlivce, uspokojuje jeho potřeby a současně určuje zdatnost a výkonnost člověka. (Krištofič et al., 2003). Svatoň (1993) uvádí že, gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, která se vyvíjí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami.

Kos (1990) definuje gymnastiku jako metodicky za sebou poskládaná tělesná cvičení, která jsou zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybové schopnosti. Ve slově metodicky je

zahrnut pojem systematicky. Metodika znamená účelně, pedagogické využití systematiky s důrazem na pedagogický aspekt. Systematika předpokládá plánovité a promyšlené sestavení cvičební látky. Pod pojmem tělesná cvičení rozumí veškerou tělesnou činnost, jejímž hlavním a primárním smyslem je vytváření osobnosti. Za cíle gymnastiky uvádí a) tělesný rozvoj (pojímaný jako pracovní princip, předpokládá změny tělesného stavu pomocí gymnastických cviků), b) rozvoj pohybových schopností (předpokládá změny prostorového rozsahu pohybů a jejich časového průběhu).

Gymnastika přináší rozvoj osobnosti hned v několika směrech. Základní je určitě přínos pro fyzickou stránku, jako takovou. Všichni, kteří se v dětství věnovali gymnastice, mají všeobecný základ pro další sporty. Gymnastika spolu s atletikou, by měla předcházet každé sportovní specializaci. Neopomínejme také rozvoj spolupráce v kolektivu či estetické cítění, které díky zapojení hudební složky je značně posilováno. (Sýkora, 1985).

2.2.2 Dělení gymnastiky

Obsah a dělení gymnastiky se liší podle přístupu jednotlivých osobností nebo autorů gymnastických systému. Proto se v teorii i praxi setkáváme s odlišnými pohledy, rozličnými názvy a charakteristikami obsahu uváděných druhů gymnastiky. Za základní teorii gymnastiku chápeme jako otevřený systém uspořádaných, přesně stanovených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový výkon cvičenče, podílet se na pohybové, estetické a společenském rozvoji člověka. (Krištofič et al., 2003).

Svatoň (1993) konstatuje, že historický vývoj pojetí gymnastických cvičení u nás vede k nadřazenosti pojmu gymnastika a k dělení jeho obsahu na dílčí druhy. Dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky. Všeobecnou gymnastiku dále dělí na tři části: základní druhy, účelové druhy a rytmické druhy.

Perečinská (2000) rozděluje gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Všeobecnou gymnastiku dále dělí na základní gymnastiku, kondiční gymnastiku, rytmickou gymnastiku a kompenzační gymnastiku.

Podle Kose (1993) dělíme gymnastiku v systému tělesné výchovy na:

1. Základní gymnastika
2. Aplikované druhy gymnastiky
3. Gymnastiky se sportovním zaměřením

2.2.3 Prostředky gymnastiky

Prostředky gymnastiky můžeme chápat jako skupiny gymnastických cvičení, které tvoří obsah gymnastiky. Byly vytvořeny na základě praktické činnosti člověka. (Brykin, 1953).

1. Pořadová cvičení – činnosti jednotlivců nebo skupiny cvičenců prováděné stanoveným způsobem podle odpovídající normy. Jsou důležitým prostředkem organizování cvičenců, jejich provádění slouží k výchově kázně, spolupráce a přesnosti. (Svatoň et al., 1983).

2. Prostná cvičení – jsou cvičení jednotlivců i skupin. Základní cvičení prostná obsahují elementární pohyby a polohy celého těla a jeho částí. Jejich charakteristickým rysem je geometrická přesnost provedení. Prostná cvičení využíváme k základnímu pohybovému školení s cílem uvědomělého ovládání pohybového aparátu. Uplatnění můžeme najít ve veškerých vystoupeních, v nichž ve spojení s hudbou vyjadřují určitý záměr. Rozšířenou verzi tvoří cvičení s náčiním, které se používá ke zvýraznění základní polohy nebo pohybu. (Svatoň et al., 1983).

3. Průpravná cvičení - navazují na cvičení prostná. Na rozdíl od cvičení prostných se liší způsobem provedení a zaměřením. Typická je účelová přesnost vycházející z anatomicky fyziologického hlediska a sledující optimální účinnost na pohybový aparát. V tělovýchovném procesu jsou široce využívána nejen v základních formách, např. ve školní tělesné výchově, ale i v tréninkovém procesu různých sportovních odvětví za účelem všestranného rozcvičení a přípravy na vyšší zatížení. Ke zvýšení efektivity se používá náčiní nebo nářadí, při němž se kromě požadavku všestranného působení uplatňuje i specifikum použitých pomůcek. (Svatoň et al., 1983).

4. Akrobatická cvičení - jsou vyšším následovníkem prostných cvičení ve smyslu větší náročnosti na uplatnění pohybových schopností (síly kloubní pohyblivosti, prostorové orientace aj.). Za obsah můžeme považovat cvičení jednotlivce, dvojic nebo skupin, které provádějí různé statické polohy, vedené a švihové pohyby. Pro svůj všestranný vliv jsou využívány v různých formách školní i zájmové činnosti a ve vrcholovém pojetí jako samostatné sportovní odvětví. Krom cvičení na klasickém nářadí se postupně rozšiřuje cvičení na speciálním nářadí, jako například cvičení na trampolínách, můstkách, pružných

deskách a jiných. Toto nářadí rozšiřuje pohybový fond a díky své atraktivitě se stává oblíbeným odvětvím gymnastiky. (Svatoň et al., 1983).

5. Cvičení na nářadí – je specifický prostředek gymnastiky zahrnující širokou paletu pohybových činností na hlavním a vedlejším (pomocném) nářadí. Kromě některých přirozených tvoří převážnou část uměle konstruovaná cvičení vyznačující se dvojím druhem lokomoce (pomocí nohou a rukou) a vyžadující odpovídající technické řešení. Tím vzniká velké množství jednoduchých i složitých pohybů a poloh, které lze vzájemně kombinovat a provádět v neobvyklých podmínkách (např. hlavou dolů). Cvičení na nářadí pozitivně ovlivňující rozvoj důležitých pohybových schopností. *(*Svatoň et al., 1983).

2.2.4 Historie gymnastiky

Úplné počátky gymnastiky můžeme hledat už ve středověké Číně, Egyptě a Indii, kde se lidé zabývali filosofií zdravého těla a ducha. V těchto zemích vznikly, dodnes používané, propracované systémy tělesných cvičení, které jsou i v dnešní době hlavním zdrojem gymnastických cvičebních programů. (Krištofič et al., 2009).

Dalším důležitým mezníkem bylo pro gymnastiku starověké Řecko a Řím. Setkáváme se zde s tzv. kalokagathií, kterou můžeme vysvětlit jako rovnováhu těla a duše.

Toto antické chápání gymnastiky se stalo vzorem pro mnoho následujících generací. (Skopová & Zítko, 2008).

Po skončení období starověku péče a tělo i duši upadá a znovu se s ní setkáváme až v renesanci v podobě návratu k antickým ideálům. K vyzvednutí tělesných cvičení a samotné gymnastiky přispěla řada známých filosofů, jako například Jan Ámos Komenský nebo J. J. Rousseaua. Díky nim byla tělocvičná cvičení řazena mezi výchovné prvky dětí a mládeže. (Kubička, 1993).

Současné pojetí a podoba gymnastiky je spjata s tělocvičnými systémy, které vznikaly během 18. a 19. století. Jako jeden z prvních, se utvořil systém v Německu. Švéd P. H. Ling vypracoval soustavu přesných cvičení a rozdělil gymnastiku na 4 druhy – gymnastika estetická, vojenská, pedagogická a léčebná. (Kubička, 1993).

Za největší jméno v rozvoji gymnastických cvičení můžeme považovat Miroslava Tyrše, který vycházel z turnérského pojetí tělocviku a nářaďové gymnastiky. Jeho soustava cvičení pomohla vzniknout řadě různých sportů a sportovních odvětví. (Kubička, 1993).

2.2.5 Historie gymnastiky v tělesné výchově

Asi největší rozšíření gymnastiky v tělesné výchově bylo ve druhé polovině 19. století, kdy byl Miroslavem Tyršem vytvořen Sokolský systém- sokolská tělocvičná soustava, vycházející z nářaďové gymnastiky, prostných cvičení a dalších cvičení sportovního charakteru. Gymnastikou bylo zaštitováno systematické procvičování celého těla, zvyšování fyzické zdatnosti a zvýšení mravní síly českého národa. Velký důraz při provádění cvičení byl kladen i na estetické působení. (Musil, Pavlík & Sobotka, 1997).

Komplexním pojetím a metodikou tělesné výchovy dívek a žen se začala zabývat Klemeňa Hanušová (1845-1918), zakladatelka tělocvičného spolku paní a dívek pražských r. 1869 (Dívčí tělocvik 1872-84). Do té doby neobvyklé cvičení s hudbou mělo pozitivně ovlivňovat estetický pohybový projev cvičenek a zároveň podněcovat jejich tvořivost. Při realizaci pohybového obsahu byla v popředí účelnost, přiměřenost, postupnost, všestrannost a rozmanitost. (Krištofič et al., 2003).

Další směry vývoje gymnastiky se vyznačovaly tříbením obsahu a forem. S rozvojem společnosti se vytvářely nové přístupy k tělovýchovnému působení a vznikaly samostatné specifické systémy. Významný vliv mělo již výše zmíněné propojování gymnastického pohybu s hudbou a s tancem. (Krištofič et al., 2003).

Jako jedna z nejvýznamnějších tělovýchovných soustav vznikla tzv. Hébertova přirozená metoda (G. Hébert 1875-1951) vycházející z díla francouzského fyziologa Georga Déményho (1850-1917). Byla založená na přirozených cvičeních a snažila se cvičence naučit pracovat se správnou životosprávou. V Rusku vytvořil vlastní soustavu cvičení lékař a pedagog P. F. Lesgaft (1837-1909). (Krištofič et al., 2003).

Řada systémů vznikla pouze jako cvičení pro muže, vzhledem k potřebám zvyšování zdatnosti. S rozvojem sportů nastal postupně „odliv mužů“ do této nové sféry pohybového využití. Následně byly zpopularizovány také systémy určené dívkám a ženám.

U nás byl postupně vytvářen český specifický systém cvičení. Zahrnoval to nejlepší, co nabízely zahraniční systémy, přičemž byl ještě obohacován o přístupy domácích odborníků. Vznikl jedinečný systém hudebně pohybové výchovy Rytmický tělocvik sokolský (1928) A. Očenáška (1871-1942) a hudebního skladatele K. Pospíšila. Základy gymnastiky a tance účelně zpracovala do vlastní metody pohybové výchovy J. Kroschlová, principy spojení cvičení s hudbou rozvíjely J. Jeřábková, M. Majerová a další učitelky rytmiky. (Musil, Pavlík & Sobotka 1997).

Tělovýchovný gymnastický systém v národních podmínkách dotvářelo mnoho dalších významných osobností, pedagogů a sportovců jako např. Jiří Wála, Ladislav Serbus, Bohumil Kos, Zlata Wálová. (Krištofič et al., 2003).

2.3 Mladší školní věk

Děti na prvním stupni základní školy procházejí obdobím mladšího školního věku. Mladší školní věk můžeme vymezit obdobím povinné školní docházky. Vstup do školy je pro dítě obrovskou změnou a zátěž vyvolaná změnou životních podmínek nemusí být pro dítě zvladatelná a dítě se změnám nemusí přizpůsobit. Neschopnost adaptace by mohlo v dítěti zanechat problémy ve vývoji a v samotné školní práci. (Machová, 1994).

Dítě nastupující do školy se musí smířit s omezením pohybu, musí delší dobu vydržet sedět v lavici, vzdát se her a přijmout jednotlivé povinnosti. Právě dlouhodobé sezení ve škole je pro děti pravidelným zdrojem únavy. I samotná školní práce jako je čtení, psaní, počítání, děti ubíjí. V tomto věku je nejvíce namáhaná nervová soustava, smyslové vnímání a abstraktní myšlení. (Machová, 1994).

2.3.1 Tělesný vývoj

Podle Berdychové (1981) je mladší školní věk je typický stálým růstem a zpevňováním celého organismu, ale také značnou nerovnoměrností co se týče vývoje soustav a orgánů. Životní tempo v tomto období je rychlé, rychlejší než u dospělých.

Kolem sedmého roku se mění větší měrou i obličej. Tím se uskutečňuje postava školního dítěte a dítě vstupuje do druhé velké životní periody. Hlava poměrně ještě více zaostává v růstu. Oči dostávají jiný výraz a ústa se jeví jako přísnější. Děti tohoto věku bývají často hubené. V pohybu i ve výrazu tváře se u dětí mladšího školního věku projevuje samostatnost. Mléčný chrup začíná být zaměňován chrupem trvalým. (Lievegoed, 1992).

Vývoj tělesné výšky není nějak zvláště radikální, dítě roste průměrně o 6 cm za rok. O něco rychlejší tempo má vývoj kostry, jinou rychlostí se mění soustava neurální, mízní a pohlavní. Jednotlivá tělesná ústrojí rostou s různou rychlostí, ale zároveň mění kvalitativně své chemické složení. Růstové křivky chlapců a dívek zůstávají stejné přibližně do 9-10 let. U dívek začíná pubertální růstový spurt dříve než u chlapců, a to již

mezi 10-11 rokem. Dívky tělesnou výškou převyšují chlapce v 11 letech a v tělesné hmotnosti již v 10 letech. (Kouba, 1995).

Zakřivení páteře je vyvinuto již v 6 letech, ale není trvalé a postupně se ještě mění. Třeba krční a bederní páteř se ustalují až mezi osmým a jedenáctým rokem. (Kouba, 1995).

Kosterní soustava se skládá hlavně z chrupavčité tkáně, proto by se mělo dbát na přiměřené zatížení, které vede ke správnému držení těla. (Hájek et al., 2011).

„*V tomto období rovnoměrně rostou a vyvíjí se vnitřní orgány, zlepšuje se efektivnost jejich činnosti, pokračuje snižování tepové i dechové frekvence v klidu. Výměna látková je silnější. Normální vývoj hrudního koše a plic velmi úzce souvisí s vypěstováním správného způsobu držení těla*.“ (Kouba, 1995,52)

2.3.2 Psychický vývoj

Velmi důležitou roli zde hraje skutečnost, že se dítě stalo školákem. Vstup dítěte do školy je velikou událostí, na které závisí další vývoj dítěte. (Helus, 2009).

Vágnerová (2000) nám říká, že nejdůležitější je v dítěti probudit schopnost pochopit smysl školního vzdělání. Dítě to, co od něho škola žádá, spojuje se zájmem a radostí z učení i života ve školním prostředí.

Dítě už umí koncentrovat pozornost, přizpůsobit se režimu vyučování, logicky uvažovat, chápat smysl různých zátěží, uvědomovat si povinnosti, překonat vztek, lítost, spolupracovat s ostatními dětmi a nerušit ostatní. V dítěti se rodí usilovnost, která se mu stane cestou k uspokojení potřeby vyniknout. Také se aktivizuje řada vlastností osobnosti, jako třeba píle, soustředěnost, ctižádost a odpovědnost za své činy. Myšlení se v terminologii J. Piageta dostává na úroveň konkrétních logických operací, které respektují základní zákony logiky a konkrétní reality. (Helus, 2009).

Dítě začne citově myslet kolem 10 roku, v prepubertě citové vnímání roste a v pubertě je citové vnímání to, čím jedinec ovládá všechno ostatní. Dítě prožívá v těchto letech existenci vlastního já, oddělené od vnějšího světa jako hlubokou tragiku. Prožívá dětství jako ztracený ráj, v němž bylo obklopeno chránícím světem rodiny, přátel a školy. Začátek prožívání já souvisí s krizí 9. roku. V tomto období u dítěte mnohdy dochází k zostření konfliktů. I nyní způsobuje probouzející se prožívání já opět rozpor s okolním světem. Tentokrát však v oblasti cítění. Zevnitř vzniká kritika lidí v okolí. Teprve po letech se zvnitřňuje tato kritika světa v kritiku sebe samého. Je to fáze, v níž člověk shledává sebe

sama v každém ohledu nemožným. Teprve po pubertě je toto zbloudilé prožívání já překonáváno novým zjevením já ve vůli. (Lievegoed, 1992).

2.3.3 Motorický vývoj

Rozvoj motoriky je pro toto období velice závažný, jelikož má vliv na rozvoj a stavbu páteře a s tím souvisejícím držení těla v dalším vývoji. (Berdychová et al., 1981). *„Vývoj motoriky je závislý na funkcích nervové soustavy, na růstu i osifikaci kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Ve 12 letech činí podíl svalstva na tělesné hmotnosti cca 45%. Toto období se vyznačuje motorickou senzibilitou se zvyšující se motorickou učenlivost.“* (Kouba, 1995,53).

Pro děti tohoto věku je typická nadměrná aktivita (stejně jako u dítěte předškolního věku), unavitelnost je však také značná. Docela lehce můžeme u dětí pozorovat stupně únavy, které se liší na malou, střední, velkou únavu až přetížení. Za znaky únavy můžeme považovat pocení, zrychlení tepu a dechu nebo třeba změnu barvy pokožky. (Berdychová et al., 1981).

Jinak řečeno, děti jsou schopny se pohybům rychle a kvalitně naučit. Zdokonalování motoriky ale není jen výsledkem vývojových činitelů, ale především školního vyučování. (Kouba, 1995).

Novým pohybům se děti učí snadno a rychle díky demonstraci a jednoduchým instrukcím. Analyticky – syntetické postupy nebývají při učení dětí mladšího školního věku vhodné ani účinné. Dítě si neosvojuje pouze celkové motorické akty, ale i jednotlivé součásti prováděného pohybového úkonu. Zvládá pohybem působit na různé části těla i na jednotlivé svalové skupiny. (Kouba, 1995).

Věk školního dětství je vitálním obdobím života a výrazná mobilita je u dětí 6 až 8 letých provázená dokonce přebytkem pohybů. Objem spontánní pohybové aktivity je značný, cca 5 hodin denně. (Kuric, 1987).

Denní pohybová aktivita je omezována školním zaměstnáním a vyrovnává se mimoškolní aktivitou. V tomto období způsobuje největší procento dětských úrazů spontánní pohybová aktivita. Školní dětství je obdobím zvládnuté mobility. Žáci jsou připraveni a ochotni řešit zadané pohybové úkoly. V prvních ročnících základní školy je motivací dětí pochvala a postupně se z ní stává jedna z vnitřních potřeb každého žáka. *(*Kouba, 1995).

Přibližně od 8let dítěte je úroveň mentální a fyzické zralosti tak vysoká a stabilizovaná, že můžeme provést motorické testy, přičemž dosažené výsledky těchto testů jasně značí a hodnotí motorické schopnosti testovaného dítěte. Tyto výsledky slouží jako kvantitativní podklady ve smyslu úrovně i struktury. (Kouba, 1995).

*„Tělesná výchova vytváří správný vztah žáků k tělesné činnosti. Sportem a tělesnou prací se žák stává sebevědomým, nebojácným, otužuje se a jeho zdraví se upevňuje.“ (*Kouba, 1995,53).

2.3.4 Citový vývoj

V období mladšího školního věku převažují u dětí city kladného rázu. Mezi nejčastější záporné city můžeme řádit strach, který většinou pramení z obav ze špatných známek, testu nebo zesměšnění. Dítě v tomto věku má minimální schopnost empatie. Vzniká zde pocit studu z nahoty. Dítě si začíná uvědomovat rozdíly mezi mužem a ženou.

2.3.5 Sociální vývoj

Důležitou roli v sociálním vývoji hrají lidé v okolí dítěte, ať už se jedná o rodinu, příbuzné, kamarády či učitelé. Dítě samotné neumí samostatně jednat, takže se podřizuje dospělým, s nimiž má dobrý vztah. V mladším školním věku dítě již navazuje nové, četnější a kvalitnější společenské vztahy. Zapojuje se do nového sociálního prostředí a tím se uvolňuje velmi úzká vazba mezi rodičem a dítětem. Funkci rodiče v určitém směru přebírá škola, jejíž vliv je velice důležitý. Po nástupu do školy je pro dítě učitel silnou autoritou, během osmého roku života se ale dostaví kritičnost. (Hájek et al., 2011).

2.4 Školské dokumenty

2.4.1 Školní vzdělávací program

Je kutikulární dokument, který vychází z obecných vzdělávacích cílů a klíčových kompetencí Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) schvaluje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Každá základní škola si ŠVP vytváří samostatně tak, aby mohla následovat Rámcový vzdělávací program.

ŠVP stanovuje konkrétní cíle vzdělávání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělávání, průběh a ukončování vzdělávání. Obsahuje identifikační údaje, charakteristiku školy a charakteristiku samotného školského vzdělávacího programu. ŠVP vydává ředitel školy nebo školského zařízení po předchozím projednání se školskou radou, která je složena z pedagogů, rodičů a zástupců zaměstnavatele. Následně je zveřejněn na veřejně přístupném místě. Každý má možnost do něj nahlížet či pořizovat si opisy nebo výpisy (Školský zákon).

2.4.2 Rámcový vzdělávací program

Je základem školské reformy, která přechází od jednotlivých osnov právě k rámcovému vzdělávacímu programu (dále jen RVP), podle kterého si školy sami tvoří své školní vzdělávací programy. Hlavní rozdíl můžeme vidět v tom, že osnovy ŠVP stanovují vymezení povinného učiva, zatímco RVP umožňuje větší variabilitu. RVP byl vydán Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze roku 2007.

Smyslem tohoto vzdělávacího programu je vybavit žáka pro další vzdělání a hlavně pro normální život a uplatnění ve společnosti. Základem pro celoživotní učení, vstup do života a pracovního procesu jsou klíčové kompetence, vycházející právě z RVP. Za tyto klíčové kompetence můžeme považovat: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a kompetence pracovní.

3 CÍLE A POZNATKY

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je analýza obsahu a úrovně gymnastických dovedností žáků 1. stupně vybraných základních škol Moravskoslezského kraje.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat ŠVP vybraných škol.
- Zjistit materiální podmínky škol pro výuku gymnastiky.
- Zjistit a posoudit aktuální úroveň vybraných gymnastických dovedností žáků 5. ročníků
- Porovnat výsledky testování jednotlivých škol.

4 METODIKA A PRÁCE

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Praktického šetření se zúčastnili žáci pátého ročníku tří vybraných škol Moravskoslezského kraje. Všechny základní školy pracují s dotací 2 hodin tělesné výchovy týdně.

Jednotlivé základní školy:

4.1.1 Základní škola Kravaře

Pátý ročník základní školy tvoří dvě třídy, dohromady 37 žáků, z toho 20 dívek a 17 chlapců. Tělesnou výchovu v těchto dvou třídách učí třídní učitelky dětí. Testování se zúčastnili všichni.

4.1.2 Základní škola Bolatice

Výzkumného šetření se na základní škole v Bolaticích zúčastnili rovněž žáci dvou tříd pátého ročníku. Celkem 56 žáků, z toho 30 dívek a 26 chlapců. Tělocvik zde učí pedagog vyššího stupně s aprobací tělesné výchovy.

4.1.3 Základní škola Dolní Benešov

V Dolním Benešově jsem testovala 2 třídy pátého ročníku o celkovém počtu 44 dětí, z toho 20 chlapců a 24 dívek. Učitelem tělesné výchovy je vždy třídní učitel třídy. Základní škola v Dolním Benešově je členěna na 2 budovy vzdálené od sebe asi 500 metrů, přičemž jedna je určena pro nižší stupeň, druhá pro vyšší. Zkoumaný 5. ročník je v budově pro nižší stupeň.

4.2 Postup získávání dat

Testování probíhalo během ledna roku 2017 v hodinách tělesné výchovy. K výzkumu jsme měli k dispozici tělocvičny jednotlivých škol. Před zahájením testování bylo dětem

vysvětleno, proč se testování vůbec dělá. V krátkosti jsem jim představila Univerzitu Palackého v Olomouci a nastínila jsem mou bakalářkou práci. Poté jsem žáky seznámila se samotným testováním. Každý cvik jsem jim názorně předvedla a vysvětlila jak postup, tak hodnotící škálu. Postupovala jsem v pořadí cviků, které jsou uvedeny v seznamu testovaných dovedností v kapitole 4.4.

4.3 Metody

Při mém měření jsem použila metodu rozhovorů, pozorování a testování. Byl jasně vymezen cíl a podoba výzkumu s předem připraveným záznamovým archem. Výsledky jsem si zapisovala do archů, z kterých jsem následně hodnoty vkládala do tabulek a grafů. Pozorování bylo otevřené. Hodnocení dovedností bylo provedeno pětistupňovou hodnotící škálou vycházející z míry osvojení a úrovně techniky provedení zvolených cvičebních tvarů. Tato hodnotící škála se skládá z 5 stupňů zvládnutí dovedností: Provádí sám bez chyb, provádí s drobnými chybami, provádí s hrubými chybami, provádí s dopomocí, neumí nebo odmítá provést. Šplh na tyči jsem hodnotila jen v rozmezí 3 škál. Dítě bud vyšplhá, vyšplhá část nebo se o to ani nepokusí.

4.4 Seznam testovaných dovedností

4.5.1 Kotoul vpřed

Provedení bez chyb: Pohyb je plynulý ze základní pozice ve dřepu. S napnutými rukami přecházíme do rotační fáze, kdy s položením hlavy na podložku, krčíme ruce a s napnutými nohami přenášíme váhu. Při rotačním momentu je důležité správné zabalení těla a tlačení brady co nejblíže k hrudníku. Výsledná poloha je stejně jako výchozí pozice dřep.

4.5.2 Kotoul vzad

Provedení bez chyb: Výchozí pozicí pro kotoul vzad je stoj spojný s vzpaženými rukami. Plynulým pohybem jdeme do dřepu, krčíme ruce a chystáme si je k uším. Začíná rotační fáze, při které je důležitá vzpíravá práce paží. Hlava je celou dobu v předklonu a při

včasné opoře rukou o zem se téměř nedostává do kontaktu s podložkou. Výchozí pozicí je dřep s předpažením rukou.

4.5.3 Stoj na rukou o stěnu

Provedení bez chyb: Začínáme ve stoji se vzpaženými rukami a přednoženou nohou. Při pokládání dlaní na zem je důležité, aby prsty byly roztažené. Do postavení na rukou se dostaneme pomocí švihové nohy. Všechny tyto pohyby provádíme plynule se zpevněným tělem a napnutými končetinami. Ve výdrži na rukou dítě setrvá 5 sekund, poté jde dolů jednou nohou, která je napnutá. Konečná poloha je stejná, jako při začátku cviku. Stoj se vzpaženými rukami a přednoženou nohou.

4.5.4 Přeskok přes kozu – roznožka

Provedení bez chyb: Přeskok přes kozu bude plynule navázán s rozběhem, který je dlouhý přibližně 5 metrů. Z odrazového můstku skočíme z obou nohou. U přeskoku jsme zpevnění a končetiny máme napnuté. Končíme v mírném podřepu s rukami předpaženými povýš.

4.5.5 Vzpor na hrazdě

Za provedení bez chyb můžeme považovat základní polohu se stabilně zajištěním tělem nad úrovní hrazdy. Ruce jsou napnuté, tělo nad hrazdou je v mírném předklonu a zbytek těla je zpevněný, přičemž nohy jsou v nepatrném zanožení.

Do vzporu se dostaneme doskokem na hrazdu. Po výdrži 5 sekund na hrazdě seskočíme dolů a končíme ve stoji s upaženými rukami.

4.5.6 Sešin na hrazdě

Provedení sešinu bez chyb začíná ve vzporu, kdy jsou končetiny propnuté, tělo je v předklonu. Plynulým pohybem a opřením o žerď se dostáváme do shybu stojmo. Dolní končetiny jsou po celou dobu cvičení propnuté.

4.5.7 Překot ve visu

Provedení bez chyb: Výchozí polohou je shyb stojmo s napnutými dolními končetinami. Plynulým pohybem provedeme rotační pohyb kolem hrazdy, s pokrčenými dolními končetinami. Odrazíme se snožmo. Tělo je co nejblíže hrazdy. Po provedení cviku končíme opět ve shybu stojmo.

4.5.8 Šplh na tyči

Šplh na tyči bude hodnocen pomocí 3 škál:

1. Provedení bez chyb: Žák vyšplhá s přírazem do výšky 4 metrů.
2. Zvládne vyšplhat do výšky 2 metrů.
3. Žák šplhat nezvládne nebo se o to ani nepokusí.

4.5.9 Přeskoky snožmo přes švihadlo

Provedení bez chyb: Za provedení bez chyb považujeme přeskoky snožmo či s meziskokem, s nohami propnutými. Odrazy jsou ze špiček, co nejblíže zemi. Musí být zvládnuto 10 přeskoků bez chyby.

4.5 Statistické zpracování

Pracovala jsem s Microsoft Word 2007 a Microsoft Excel 2007. Numerické úkony jsem počítala dle statisticko- matematických metod.

5 VÝSLEDKY

5.1 Analýza Školního vzdělávacího programu testovaných škol

Školní vzdělávací programy jednotlivých škol jsou podobné. Gymnastické dovednosti jsou řazeny vzestupně v ročnících podle úrovně náročnosti jednotlivých dovedností a postupně na sebe nabalují náročnější formy a rozšíření cviků. Žádná ze tří základních škol neobsahuje v ŠVP gymnastickou dovednost, kterou by zbylé dvě školy v programu zařazenou neměly.

Odlišnosti najdeme v zařazení učiva do jednotlivých ročníků.

1. Kotoul vzad: Průpravné cvičení pro kotoul vzad jsou v Bolaticích zařazeny do ŠVP prvního ročníku, zatímco na základní škole v Kravařích a v Dolním Benešově až v druhém.
2. Šplh na tyči: Na základní škole v Kravařích mají děti podle ŠVP již ve třetím ročníku zvládnout vyšplhat na tyči 3 metry, zatímco v Bolaticích jsou požadavky na vyšplhání 2 metrů ale až ve čtvrtém ročníku. Školní vzdělávací program pro páté ročníky je, co se týče šplhu, ve všech třech školách totožný. Každý žák by měl zvládnout vyšplhat do výšky 4 metrů.

Při neformálních rozhovorech s vyučujícími jsem se dozvěděla, že mnohdy musí v nárocích na děti polevovat, tudíž poněkud upustit od znění ŠVP. Každý ročník je specifický a záleží na pohybové úrovni dětí. Školní vzdělávací programy jsou podle nich sestaveny správně, ale mnohdy se jimi striktně řídit nedá.

5.2 Materiální podmínky škol

Pro výuku gymnastiky mají všechny tři školy k dispozici alespoň jednu tělocvičnu se základním gymnastickým vybavením. Na kravařské škole disponují 2 tělocvičnami. Nejhůře vybavenou tělocvičnou pro gymnastické účely je tělocvična na základní škole v Dolním Benešově. ZŠ Dolní Benešov je rozdělena na 2 budovy, pro nižší a vyšší stupeň. Výsledky Dolního Benešova jsou sestaveny podle tělocvičny, která se nachází v budově pro nižší stupeň.

Tabulka 1 - Přehled počtu gymnastického nářadí

	Gymnast. Koberec	Koza	Kůň	Odrazový můstek	Hrazda	Kruhy	Kladina	Žebřiny
Základní škola Kravaře	1	2	1	2	2	2	1	5
Základní škola Bolatice	1	2	1	2	1	1	1	5
Základní škola Dolní Benešov	1	1	0	1	1	0	0	3

Tělocvična s nejmenším počtem gymnastického nářadí je na základní škole v Dolním Benešově. Základní vybavení pro výuku a realizaci gymnastiky mají pouze po 1 kusu. Kůň, kruhy a kladina zde chybí úplně. I samotní pedagogové jsou s vybavením nespokojeni, ale hájí školu tím, že po přestupu na vyšší stupeň na děti čekají lepší podmínky pro realizaci tělesné výchovy, respektive gymnastiky.

Nejlépe vybavenou tělocvičnou v ohledu gymnastického nářadí, se může pochlubit základní škola v Kravařích. Nářadí je zde v dostatečném množství a v porovnání s vybavením ostatních dvou škol je nové a zachovalé.

5.3 Testování v rámci jednotlivých základních škol

V pátém ročníku výše zmiňovaných škol byly testovány gymnastické dovednosti zařazené v jejich školních vzdělávacích programech. Jedná se o základní dovednosti, které by měly děti zvládat v souvislosti s návazností dalších cviků ve vyšších ročnících.

Základní škola Kravaře

Jako první jsem provedla testování na Základní škole v Kravařích. Testování se zde účastnilo 37 žáků, z toho 20 dívek a 17 chlapců.

Tabulka 2 Hodnotící škála gymnastických dovedností – ZŠ Kravaře

ZÁKLADNÍ ŠKOLA Kravaře										
	provádí sám a bez chyb		provádí sám s drobnými chybami		provádí sám s hrubými chybami		provádí s dopomocí		neumí nebo odmítá dělat	
	počet	%	Počet	%	Počet	%	počet	%	počet	%
kotoul vpřed	13	35%	10	27%	10	27%	4	11%	0	0%
kotoul vzad	5	14%	8	22%	12	31%	8	22%	4	11%
stoj na rukou o stěnu	6	16%	2	5%	0	0%	20	54%	9	24%
skok přes kozu na délku	11	30%	8	22%	6	16%	10	27%	2	5%
skok přes kozu na šíř	9	24%	6	16%	10	27%	10	27%	2	5%
vzpor na hrazdě	12	32%	5	14%	3	8%	14	38%	3	8%
sešin na hrazdě	10	27%	6	16%	5	14%	13	35%	3	8%
překot ve visu na hrazdě	8	22%	8	22%	6	16%	11	30%	4	11%
šplh na tyči (4 m s přírazem)	21	57%	0	0%	5	14%	0	0%	11	30%
deset přeskoků snožmo přes švihadlo	23	62%	4	11%	10	27%	0	0%	0	0%

Hodnoty v tabulce jsou rozmístěny rozmanitě, podle obtížnosti jednotlivých pohybových dovedností. Nejlépe zvládnutým cvikem bez hrubých chyb (provádí sám bez chyb nebo s drobnými chybami) byly přeskoky přes švihadlo. 73% probandů má švihadlo osvojené na vysoké úrovni. Vzápětí za švihadlem byl kotoul vpřed a šplh na tyči.

Nejhůře zvládnutým prvkem byl jednoznačně stoj na rukou o stěnu. 54% dětí u provádění této pohybové dovednosti potřebovalo dopomoc a 24% žáků stojku nezvládlo ani s dopomocí.

Základní škola Bolatice

Testování na ZŠ v Bolaticích se rovněž účastnily 2 třídy s celkovým počtem 56 žáků, z toho bylo 30 dívek a 26 chlapců.

Tabulka 3 - Hodnotící škála gymnastických dovedností - ZŠ Bolatice

ZÁKLADNÍ ŠKOLA Bolatice	provádí sám a bez chyb		provádí s drobnými chybami		provádí s hrubými chybami		provádí s dopomocí		neumí nebo odmítá dělat	
	počet	%	Počet	%	Počet	%	počet	%	počet	%
kotoul vpřed	30	54%	12	21%	11	20%	1	2%	2	4%
kotoul vzad	16	29%	13	23%	13	23%	6	11%	8	14%
stoj na rukou o stěnu	13	23%	14	25%	2	4%	18	32%	9	16%
skok přes kozu na délku	28	50%	8	14%	15	27%	4	7%	1	2%
skok přes kozu na šíř	26	46%	10	18%	11	20%	8	14%	1	2%
vzpor na hrazdě	25	45%	6	11%	10	18%	10	18%	5	9%
sešin na hrazdě	20	36%	10	18%	11	20%	9	16%	6	11%
překot ve visu na hrazdě	18	32%	9	16%	12	21%	9	16%	8	14%
šplh na tyči (4 m s přírazem)	32	57%	0	0%	15	27%	0	0%	9	16%

Nejlépe osvojená pohybová dovednost mezi žáky bolatické základní školy jsou přeskoky přes švihadlo, stejně jako v Kravařích. 81% testovaných dětí cvik zvládlo bez hrubých chyb (provádí sám a bez chyb nebo provádí s drobnými chybami). Dalšími nejlépe provedenými cviky jsou kotoul vpřed a přeskok přes kozu na šíř.

Nejhůře dopadl i zde stoj na rukou o stěnu. 48% testovaných probandů cvik zvládlo pouze s dopomocí nebo vůbec. S dalšími nejhoršími výsledky jsme se setkali u cvičení na hrazdě. (Tabulka 3)

Základní škola Dolní Benešov

Testování na základní škole v Dolním Benešově se zúčastnili všichni žáci 5. ročníku, takže 44 dětí, z čehož bylo 24 dívek a 20 chlapců.

Tabulka 4 - Hodnotící škála gymnastických dovedností – ZŠ Dolní Benešov

ZÁKLADNÍ ŠKOLA Dolní Benešov										
	provádí sám a bez chyb		provádí s drobnými chybami		provádí s hrubými chybami		provádí s dopomocí		neumí nebo odmítá dělat	
	Počet	%	Počet	%	počet	%	Počet	%	počet	%
kotoul vpřed	26	59%	4	9%	6	14%	0	0%	8	18%
kotoul vzad	15	34%	6	14%	4	9%	5	11%	14	32%
stoj na rukou o stěnu	13	30%	11	25%	5	11%	12	27%	3	7%
skok přes kozu na délku	13	30%	6	14%	8	18%	10	23%	7	16%
skok přes kozu na šíř	12	27%	5	11%	9	21%	11	25%	7	16%
vzpor na hrazdě	20	47%	6	14%	7	16%	6	14%	4	9%
sešin na hrazdě	18	41%	5	11%	9	21%	10	23%	2	5%
překot ve visu na hrazdě	12	27%	5	11%	6	14%	14	32%	7	16%
šplh na tyči (4 m s přírazem)	16	36%	0	0%	15	34%	0	0%	13	30%
deset přeskoků snožmo přes švihadlo	23	51%	3	7%	9	21%	0	0%	9	21%

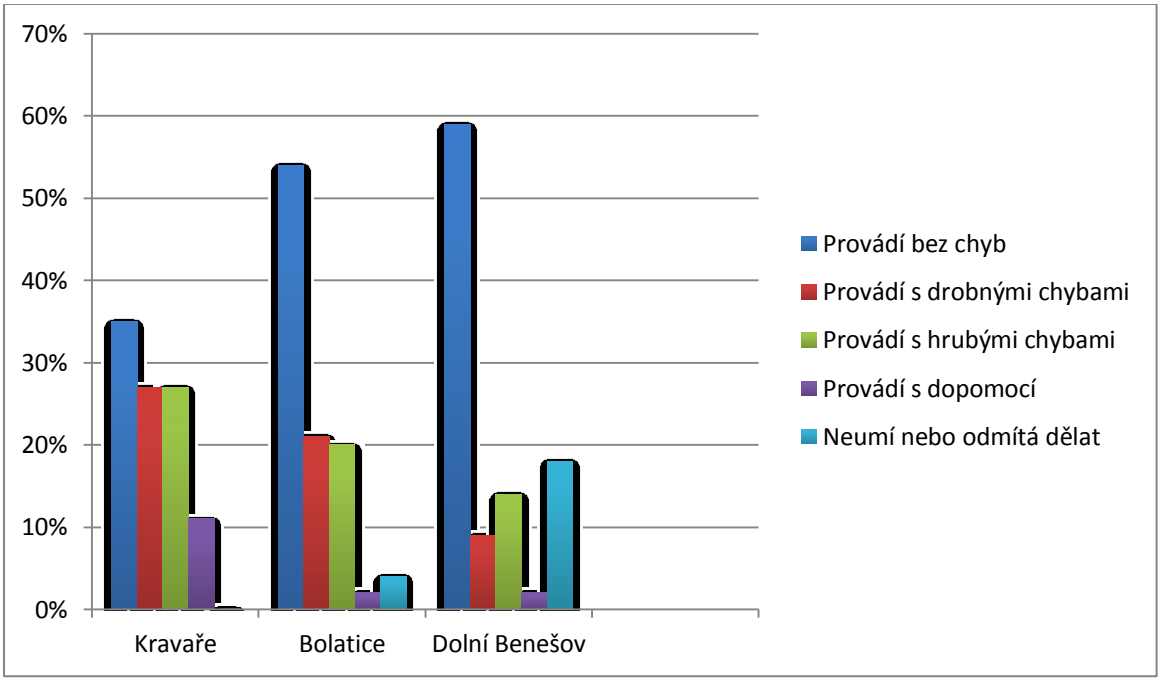
Za nejlépe provedený pohybový úkol můžeme označit kotoul vpřed, který zvládlo provést 68% probandů (provádí bez chyb nebo s drobnými chybami). Vzpor na hrazdě a přeskoky přes švihadlo zvládlo předvést 26 žáků a jsou spolu s kotoulem vpřed zařazeny mezi 3 nejpovedenější cviky. Nejméně zvládnutým prvkem byl kotoul vzad, překot ve visu na hrazdě a skok přes kozu na šíř.

5.4 Porovnání škol v rámci jednotlivých cviků

5.4.1 Kotoul vpřed

Nejlepší výkony u provádění kotoulu vpřed byly zjištěny na základní škole v Dolním Benešově. Většina testovaných dětí, zvládlo kotoul vpřed bez většího chybování. Podobně na tom byla i základní škola Bolatice. Odlišné výsledky můžeme vidět v Kravařích, kde jsou výsledky více vyrovnané a převaha probandů, kteří kotoul zvládli, není tak jednoznačná.

Kotoul vpřed se řadí mezi nejlépe osvojený prvek mezi dětmi mladšího školního věku.

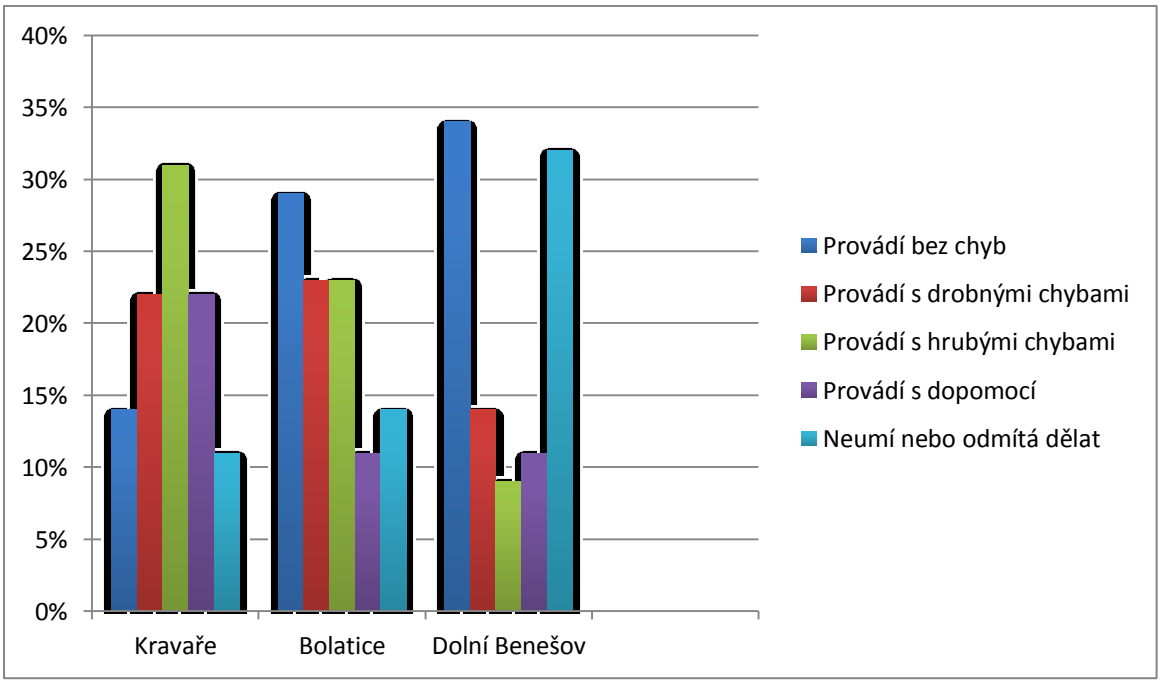


Obrázek 1 Výsledky testování kotoulu vpřed

5.4.2 Kotoul vzad

U kotoulu vzad jsou zaznamenány 3 typy rozložení hodnot zvládnutí daného prvku. Každá z testovaných škol má naprosto odlišné procentuální rozložení zvládnutí prvku.

Základní škola Kravaře disponuje spíše průměrnými výsledky, zatímco v Dolním Benešově jsou výsledky extrémní, dítě bud kotoul zvládne nebo ne. Na základní škole v Bolaticích se výsledky přiklání spíše ke kladnějšímu hodnocení.



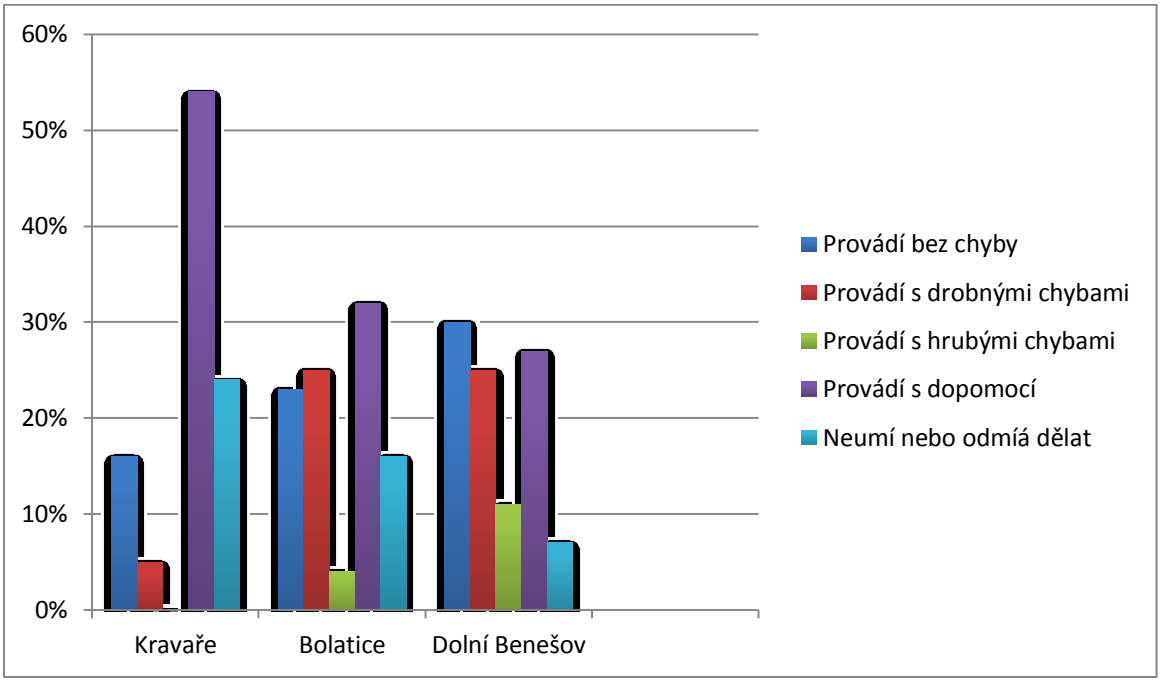
Obrázek 2 Výsledky testování kotoulu vzad

.

5.4.3 Stoj na rukou o stěnu

U stoje na rukou bylo u nejvíce dětí potřeba dopomoci. Na základní škole v Kravařích díky dopomoci prvek zvládla více než polovina testovaných dětí.

Nejlepší výsledky byly naměřeny na základní škole v Dolním Benešově, kde 30% probandů cvik zvládlo bez chyby a dalších 25% udělalo u předvádění cviku jen drobné chyby.

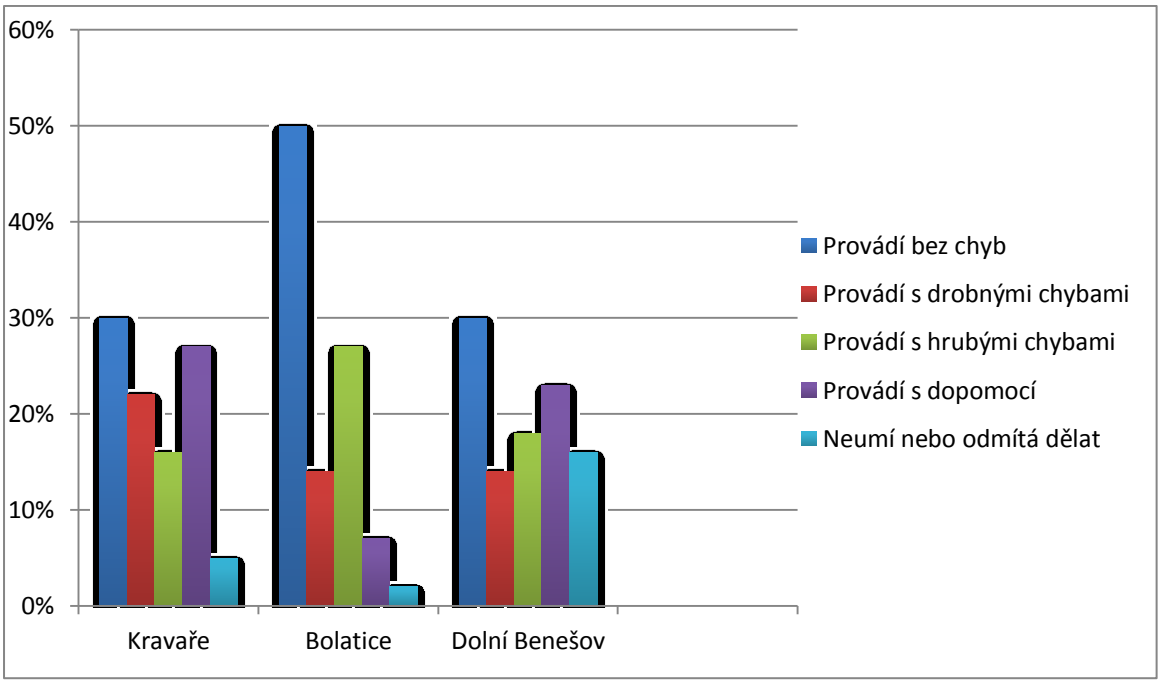


Obrázek 3 Výsledky testování stoje na rukou o stěnu

5.4.4 Skok přes kozu na délku

Testování přeskoku přes kozu dopadlo podobně v Kravařích a v Dolním Benešově, přičemž hůře z těchto dvou škol dopadl Dolní Benešov, kde více dětí cvik nezvládlo.

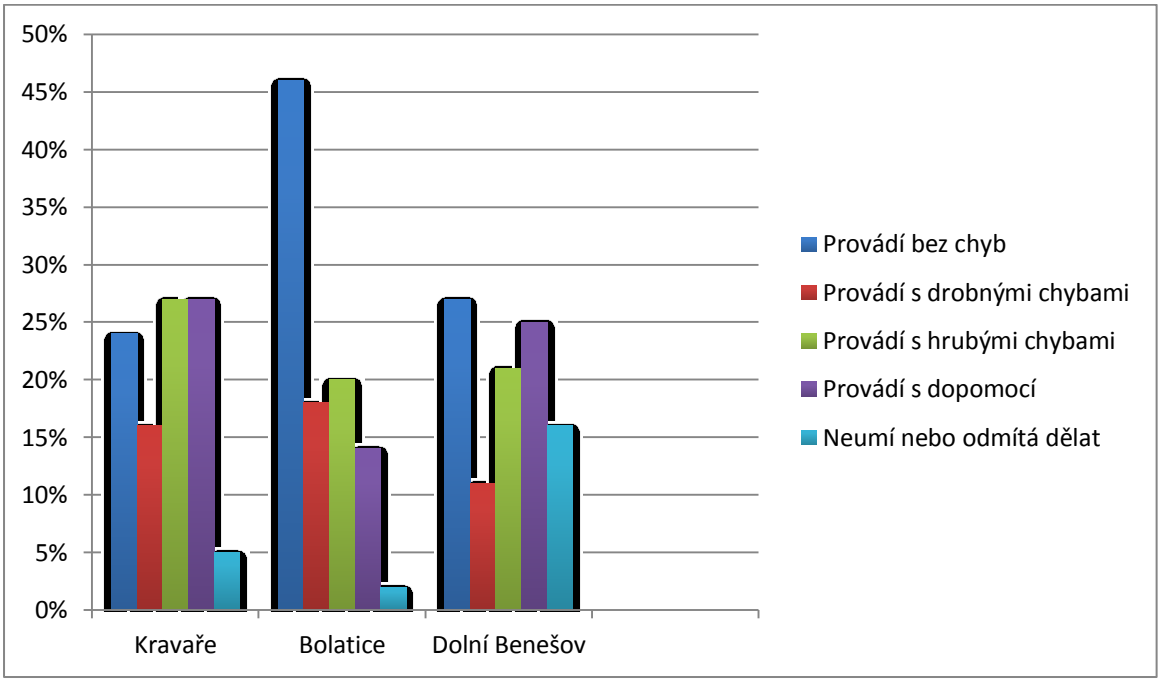
Nejlépe zvládnutý přeskok má základní škola v Bolaticích, na které polovina všech dětí zvládla kozu na délku přeskočit bez chyby.



Obrázek 4 Výsledky testování skoku přes kozu na délku

5.4.5 Skok přes kozu na šířku

Výsledky přeskoku na šířku jsou podobné přeskoku na délku. Nejlepší výsledky byly zaznamenány na základní škole v Bolaticích, kde naprostá většina žáků cvik zvládla předvést. Zbylé 2 testované školy byly s výsledky na podobné úrovni, přičemž škola v Kravařích byla o něco úspěšnější.

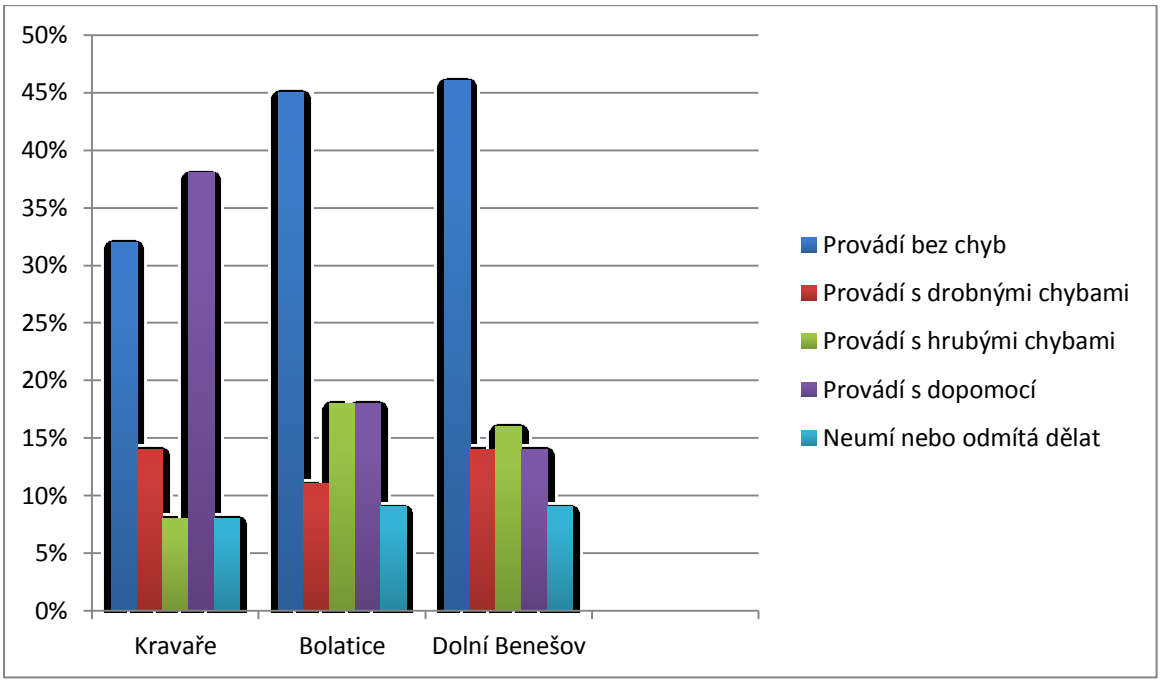


Obrázek 5 Výsledky testování skoku přes kozu na šířku

5.4.6 Vzpor na hrazdě

Vzpor na hrazdě je jeden ze cviků, který se špatně hodnotí v rámci stupnicové škály. Žáci, kteří bez většího úsilí vydrželi ve vzporu déle než 10 sekund s napnutými končetinami, byli zařazeni do kategorie provádí bez chyb.

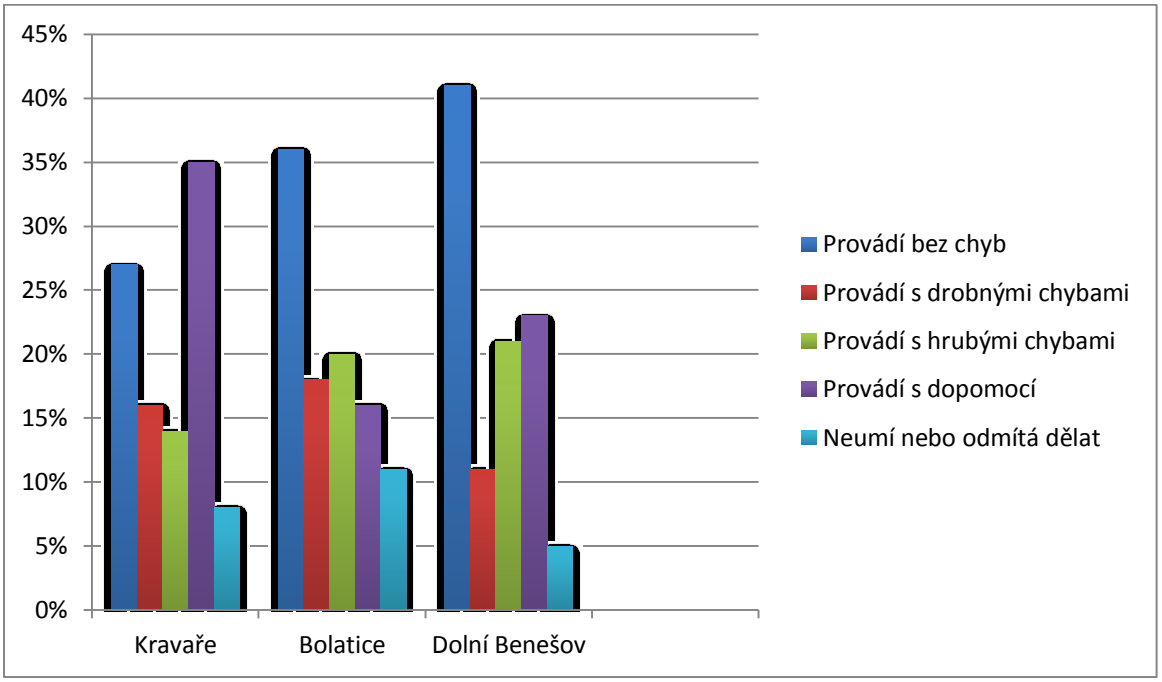
Podobné výsledky byly naměřeny na základních školách v Bolaticích a Dolním Benešově, kde je převaha dětí, které prvek zvládly. Výsledky odlišná je škola v Kravařích, na které si většina probandů při provádění vzporu vyžádala dopomoc.



Obrázek 6 Výsledky testování vzporu na hrazdě

5.4.7 Sešin na hrazdě

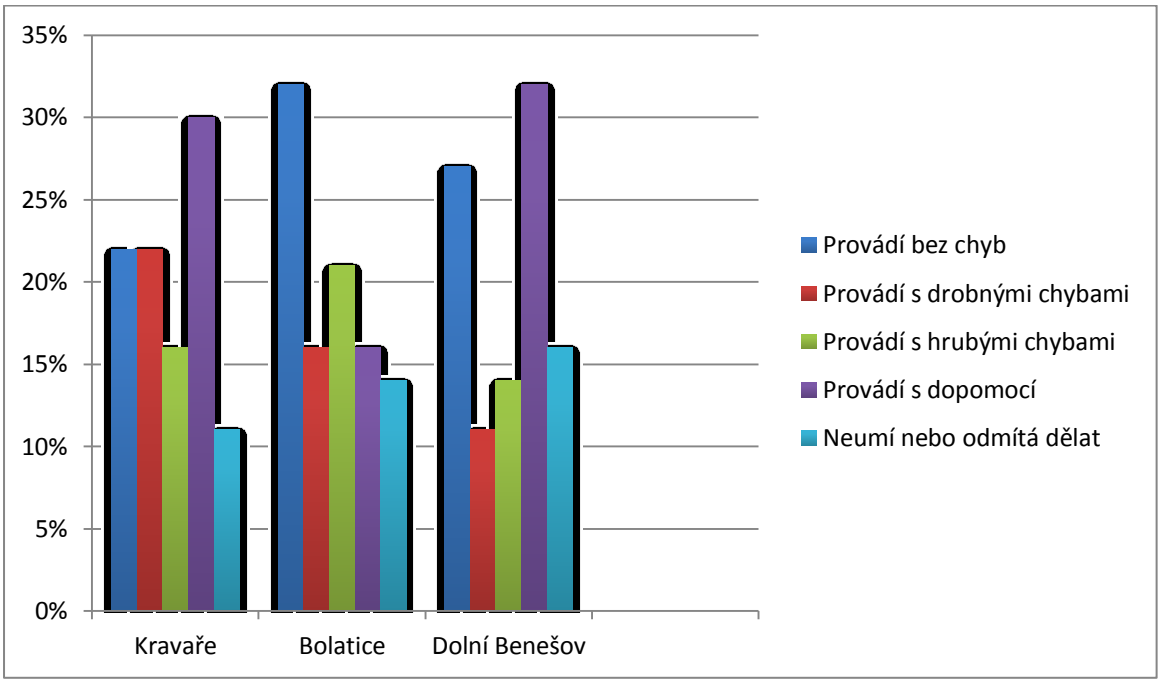
Výsledky sešinu na hrazdě, byly podobné v Dolním Benešově a v Bolaticích, kde cvik většina dětí zvládla. Základní škola v Kravařích se liší hlavně velkým procentuálním zastoupením probandů, kteří cvičili s dopomocí. Bylo to 35% ze všech testovaných dětí, což je číslo jednou tak větší než na základní škole v Bolaticích



Obrázek 7 Výsledky testování sešinu na hrazdě

5.4.8 Překot ve visu na hrazdě

Překot ve visu zvládli nejlépe žáci ze základní školy v Bolaticích. Více než 30% žáků prvek předvedlo bez chyby. Základní škola v Dolním Benešově na tom byla podobně, až na větší rozdíl v dopomoci, která je srovnatelná se základní školou v Kravařích.

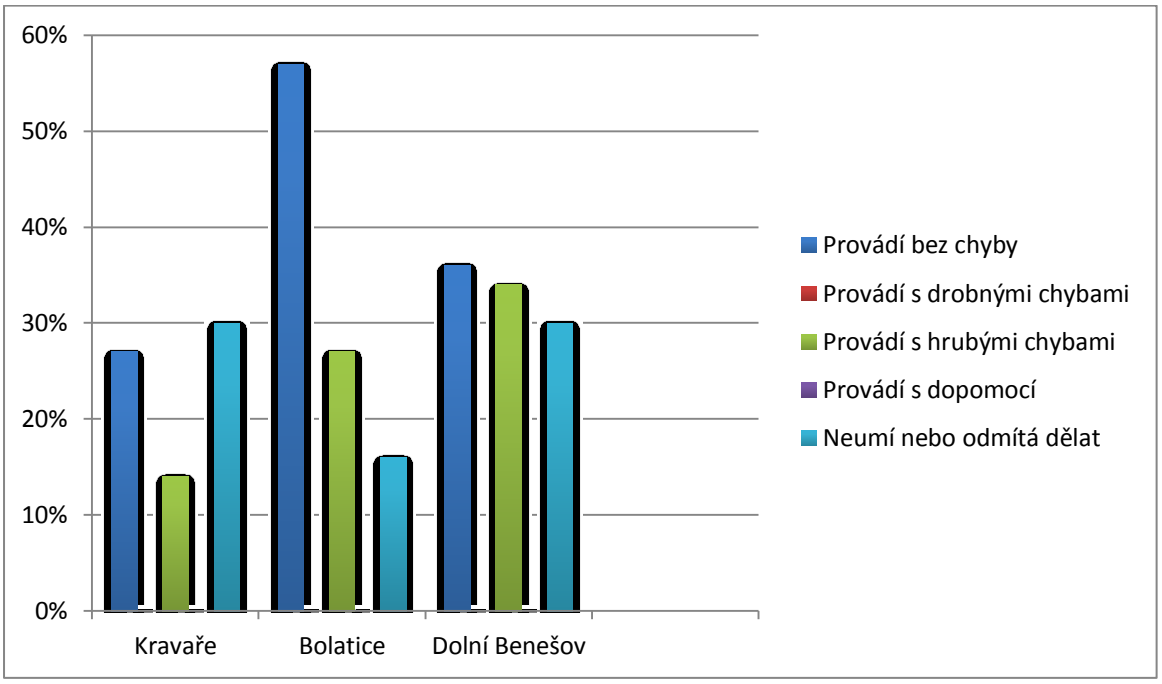


Obrázek 8 Výsledky testování překotu ve visu na hrazdě

.

5.4.9 Šplh na tyči (4 metry s přírazem)

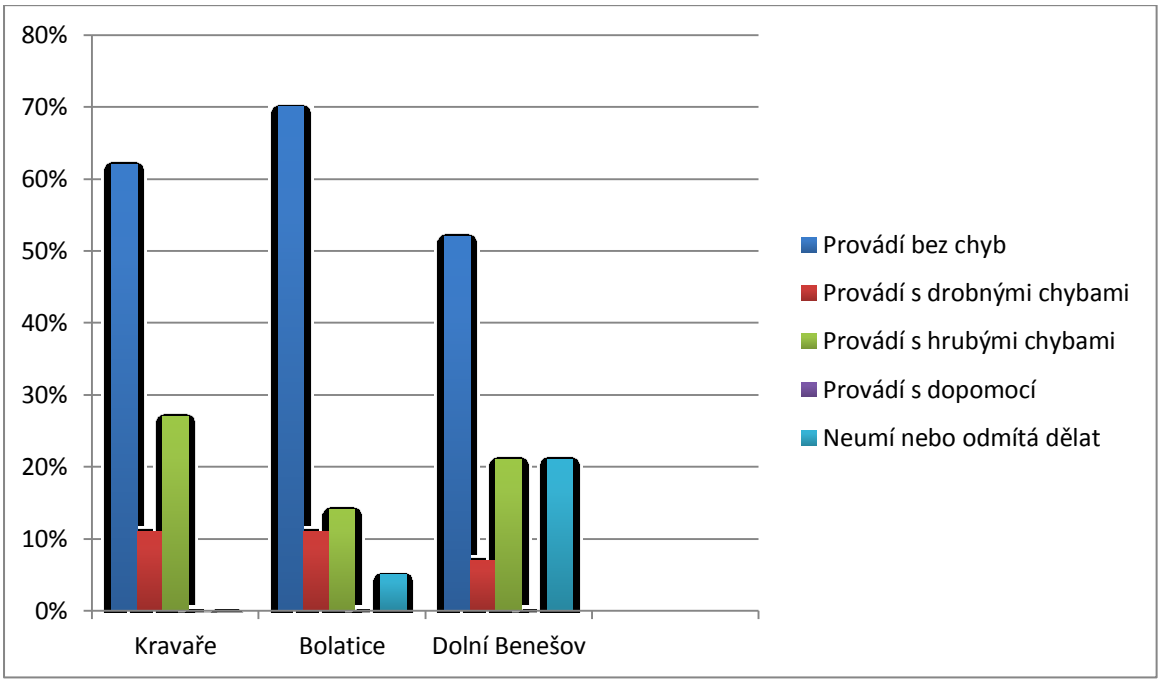
Šplh na tyči byl hodnocen pouze 3 bodovou škálou (1. provádí bez chyb - vyšplhá 4 metry, 2. provádí s hrubými chybami – zvládne vyšplhat do 2 metrů, 3. neumí nebo se odmítne pokusit). Nejlépe z tří testovaných škol dopadla ZŠ Bolatice, kde zvládlo vyšplhat bezmála 60% dětí a dalších 25% zvládlo vyšplhat do výšky 2 metrů. Pouze asi 15% dětí šplhat neumělo nebo nechtělo. Nejhůře dopadla ZŠ Kravaře, na které převládlo procento žáků, kteří šplhat neumějí nebo nechtějí.



Obrázek 9 Výsledky testování šplhu na tyči

5.4.10 Deset přeskoků snožmo přes švihadlo

Skákání přes švihadlo dopadlo nejlépe na základní škole v Kravařích, kde jsme nemuseli ani jednoho z testovaných dětí zařadit do posledních 2 bodovacích škál. Nejhůře dopadl Dolní Benešov, kde bylo vysoké procento dětí, které skákat vůbec neumějí. Základní škola v Bolaticích se výsledky podobá Kravařím.



Obrázek 10 Výsledky testování přeskoků přes švihadlo

6 DISKUZE

Při zpracování a shromáždění dat bylo zjištěno, že testované školy jsou na tom výkonnostně odlišně. Na každé škole máme skupinu dětí, které jsou sportovně nadanější a taky děti, které by se nejraději tělesné výchově vyhnuly. S časovou dotací 2 hodiny týdně proto, podle mého názoru, není dostatek času věnovat se jak žákům nadaným tak žákům, kteří potřebují více pomoct. Učitel je sám na 20 až 30 žáků a nemůže se věnovat každému zvláště. Bohužel i z tohoto důvodu jsou výsledky v mnoha případech až zbytečně negativní.

Napadá mě otázka, jsou školní vzdělávací programy sestavené správně? Nedaly by se zefektivnit, zlepšit, pozměnit? S kotoulem vzad děti na základní škole v Bolaticích začínají podle ŠVP už v prvním ročníku, kdežto ostatní dvě testované školy až ve druhém. Možná i díky tomuto faktu dopadly v testování nejlépe děti z Bolatic.

Souvisí materiální vybavení tělocvičny škol s výsledky zjišťování úrovně pohybových dovedností probandů? Za mě určitě ano. Nejhůře s gymnastickým vybavením na tom byla tělocvična v Dolním Benešově. Prostorově byla nejmenší, s čím souvisela i samotná vybavenost tělocvičny. Testování úrovně provedení přeskoků přes kozu bylo zde jednoznačně nejhorší. Kravaře i Bolatice mají v hodinách tělesné výchovy k dispozici 2 kozy a 2 odrazové můstky, ale v Dolním Benešově mají jen 1 kozu a 1 můstek., proto jsou výsledky jednoznačně horší. Na druhou stranu zase můžeme vidět značný rozdíl ve výsledku testování stoje na rukou, kde je škola v Dolním Benešově jednoznačně nejlepší. Věnují se snad děti v Dolním Benešově kvůli špatnému nářadí více cvičení na prostných?

Po rozhovorech s pedagogy jsem se dozvěděla, že zařazování a objem učiva je upravován podle oblíbeností u dětí. Je to správné? Mají děti dělat více to, co je baví nebo mají být nuceny dělat i prvky méně oblíbené? Cvičení na hrazdě patří mezi dětmi odjakživa k nejméně oblíbeným činnostem tělesné výchovy, proto je vyučující příliš do výuky nevkládají. Vypadaly by výsledky jinak při četnějším zařazování do výuky? Děti na základní škole v Kravařích přiznaly, že se hrazdy bojí, což můžeme jasně vidět ve výsledcích, kde převaha dětí cviky předvádělo s pomocí učitele.

Celkově je podle učitelů pro děti gymnastika nezajímavá a neatraktivní. Souvisí s tímto faktem poměrně nízká úroveň zvládání gymnastických dovedností?

I přes neoblíbenost u dětí by se každý pedagog tělesné výchovy měl snažit žáky přesvědčit o důležitosti a nenahraditelnosti gymnastiky.

7 ZÁVĚR

Práce se zabývá analýzou obsahu a úrovně gymnastických dovedností dětí na nižším stupni třech vybraných základních škol. Výzkumné šetření se provedlo během ledna roku 2017. Sběr dat proběhl pomocí pozorování a testování výstupních gymnastických dovedností dětí 5. ročníku zmiňovaných základních škol. Výsledky byly vloženy do grafů, kde se mohly porovnat hodnoty testovaných dovedností v rámci jednotlivých škol.

Jedním z vytyčených cílů byla i práce se školními vzdělávacími programy. Programy jednotlivých základních škol jsou k dispozici buďto na internetových stránkách nebo k nahlédnutí u ředitelů škol. Dokumenty jsou víceméně totožné a drobné odlišnosti můžeme vidět u zařazení daných cviků do příslušných ročníků.

Další bod, který nás zajímal, se týkal materiálního vybavení škol pro provádění gymnastických úkonů v rámci ŠVP. Každá ze škol má odpovídající prostory i vybavení, přesto bylo zjištěno, že na základní škole v Dolním Benešově by se nářadí mohlo dovybavit.

Kromě zmíněných cílů bylo díky neformálním rozhovorům s žáky i učiteli zjištěno, jak si celkově gymnastika stojí u dětí, pedagogů apod. Gymnastika, je dětmi jednoznačně řazena k těm méně oblíbeným tělocvičným disciplínám. Daleko zaostává za sportovními hrami i atletikou. Děti také upřednostňují cvičení venku, což je u gymnastiky docela problém. Spoustu z nich si ani neuvědomuje, jak je gymnastika důležitá pro každou pohybovou činnost, kterou děti dělají. Po debatě s vyučujícími bylo zjištěno, že mnozí z nich se křečovitě vzdělávacím plánem neřídí, naopak ho upravují individuálně podle svých svěřenců, což je pochopitelné. Každá třída je specifická a správný pedagog se musí naučit pracovat s danou skupinou žáků individuálně. Na základní škole v Kravařích si můžeme povšimnout, že děti poměrně často využívají možnosti dopomoci učitele. Na této základní školy vyučují tělocvik třídní učitelky dětí a možná proto jsou děti na ně více fixované, než kdyby měly jiného učitele či učitelku.

8 SOUHRN

Gymnastika je uskupení jednotlivých cvičení, které jsou důležité pro nás celkový rozvoj a fungování organismu po celý život. V tělesné výchově by ji pedagogové měli zařazovat do každé hodiny, ať už jako rozcvičení nebo jako hlavní část vyučování.

Testovanou jednotkou jsou žáci nižšího ročníku třech základních škol. Dnešní děti mladšího školního věku jsou na tom výkonnostně mnohdy hůře, než stejně staré děti před 10 lety.

Mladší školní věk je důležitý pro rozvoj tělesný, psychický, motorický, sociální i citový. Znalost aspektů věkových období je pro pedagoga značně důležitým faktorem pro porozumění svým svěřencům. Dalším důležitým faktorem při výuce pedagoga jsou kutikulární dokumenty.

Školní vzdělávací plán představuje dokument, který má učitelům pomoci se zařazením učiva do jednotlivých ročníků. Tento plán si každá škola upravuje podle Rámcového vzdělávacího programu. Při porovnání ŠVP byly zjištěny odlišnosti v zařazení cviků, které ale nejsou nějak zásadní.

Cílem práce byla analýza gymnastických dovedností žáku nižších ročníků základních škol. Jako východisko pro výzkumnou část byla zvolena metoda pozorování a testování. Bylo vytvořeno 5 bodových škál, podle kterých se žáci hodnotili. Neopojnou součástí výzkumu byly neformální rozhovory s pedagogy i žáky.

Výsledek práce je zjištění nízké úrovně gymnastických dovedností u žáků mladšího školního věku, přičemž výsledky zvládnutí jednotlivých pohybových úkolů jsou pro každou školu individuální. Školní vzdělávací programy zkoumaných základních škol jsou až na malé rozdíly totožné.

Bakalářská práce je určena zejména pedagogům a žákům testovaných základních škol. S výsledky mohou dále pokračovat, vidí zde nedostatky, možnosti zlepšení i postavení v rámci srovnaní s jinými školami.

9 SUMMARY

Gymnastics is a grouping of individual exercises that are important to our overall development and functioning of the body throughout life. In physical education teachers should put it to every learning hour, whether as a warm-up or a major part of teaching. Testing unit are students of the lower classes of three elementary schools. Today's school children are on their performance often worse than children of the same age 10 years ago.

School age is important for the development of physical, mental, motor, social and emotional skills. Teacher's knowledge aspects of age-period, is very important factor for understanding their students. Another important factor in teaching are curricular documents.

School education plan is a document which helps teachers to include curriculum into particular years. The plan for each school governed by the Framework Educational Program. When comparing the SEP were found differences in classification exercises, but they are not too critical.

The aim of the study was to analyze gymnastic skills of students of lower classes of elementary schools. As a starting point for the research was chosen method of observation and testing. There was created 5 point scales on which were students evaluated. Next important part of the research were informal discussions with teachers and students.

Bachelor thesis is mainly intended for teachers and students of elementary schools which were tested. They can continue a work with results, seeing there are shortcomings, opportunities for improvement and position in the comparison with other schools.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Autorský kolektiv (1996). *Vzdělávací program základní škola*. Praha: Fortuna.

Autorský kolektiv (1996). *Vzdělávací program Základní škola*. Praha: Fortuna.

Berdychová, J. (1981). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy.* Praha: Státní nakladatelství.

Brykin, A. T. (1953). *Gymnastika.* Praha: Orbis.

Čáp, J. (1997). *Psychologie výchovy a vyučování.* Praha: Karolinum.

Čelikovský, J., & Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.

Fialová, L., & Rychtecký, A. (2000). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii.* Olomouc: Univerzita Palackého.

Hájek, B., & Pávková, J. (2011). *Školní družina*. Praha: Portál.

Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí.* Praha: Portál.

Chrudimský, J. (2004). Gymnastická motoricko-funkční příprava. *Tělesná výchova a sport mládeže,* 70 (7), 16 – 22.

Kos, B., & Teplý, Z. (1977). *Kondiční gymnastika*. Praha: Olympia.

Kos, B. (1972). *Abeceda gymnastiky*. Praha: Olympia.

Kostková, J., & Sýkora, F. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte.* České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Krištofič, J. (2008). *Nářaďová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská.

Krištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V. (2003). *Gymnastika.* Praha: Karolinum.

Lievegoed, B. C. J. (1992). *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar.

Machová, J. (1994). *Biologie člověka pro speciální pedagogy.* Praha: Karolinum.

Miklánková, L. (2009). *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika).* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (2001). *Vzdělávací program Základní škola.* Praha: Fortuna

Musil, J., Pavlík, J. & Sobotka, V. (1997). *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta.

Petr, O., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Skopová, M., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Strešková, E. (2003). *Gymnastika. Akrobacia a prekoky. Bratislava*: Fakulta tělesné výchovy a športu.

Svatoň, V., & Zámostná, A. (1993). *Gymnastika- Metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí.* Olomouc: Hanex.

Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.

Vejražková, D., & Hájková, J. (2002). *Základní gymnastika.* Praha: Karolinum.