

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Ověření úrovně pohybových dovedností ze
sportovní gymnastiky na ZŠ České Budějovice

Diplomová práce

Autor práce:	Zdeněk Atexinger , učitelství 2.st. ZŠ TV/Z
Vedoucí diplomové práce:	PaedDr. Gustav Bago
Datum a místo odevzdání:	duben 2008, České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogic faculty
department of physical culture

The check on levels of sports gymnastics
motoric skills at basic schools in České
Budějovice.

(Diploma work)

Work up: Zdeněk Atexinger (*Study teaching of Physical
Training - Biologi for second grade at Basic
school*)

Acting supervisor: PaedDr. Gustav Bago

Date: April 2008, České Budějovice

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce : Ověření úrovně pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky na základních školách v Českých Budějovicích

Pracoviště : Katedra tělesné výchovy a sportu, JČU PF

Autor : Zdenek Atexinger

Studijní obor : Tv-Z / ZŠ

Vedoucí práce : PaedDr. Gustav Bago

Rok obhajoby : 2008

Anotace

Cílem mé diplomové práce bylo ověření úrovně pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky na základních školách v Českých Budějovicích. Hlavní součástí práce je především její analytická část, která vymezuje pojem „gymnastika“ a popisuje její zastoupení v tělesné výchově. Jako hlavní způsob mé práce jsem si zvolil testování. Tento způsob umožňuje vcelku objektivně nahlížet na současný stav i s dostatečnou časovou rezervou. Jako jeden z nejzávažnějších a zároveň alarmujících výsledků se mi jeví fakt, že podle výše uvedených výstupů testovací baterie dosahují žáci většinou pouze průměrných či podprůměrných hodnocení, což nesevřdí o metodicky vhodném, kladně motivujícím a pro žáky atraktivním přístupu většiny vyučujících tělesné výchovy na zkoumaných školách.

Klíčová slova: gymnastika, sportovní dovednost, schopnost, výsledek, pohybový systém

Bibliographic entry:

Title of diploma work: The check on levels of sports gymnastics motoric skill at basic schools in České Budějovice.

Department: Department of physical culture University of South Bohemian PF

Work up: Zdeněk Atexinger

Field of study: Baccalauréate study of Physical training and Sport
(*Study teaching of Physical Training-biologi*)

Acting supervisor: PaedDr. Gustav Bago

Date: April 2008, České Budějovice

Resumé:

The aim of my thesis was to check the level of motional facilities from the artistic gymnastics at Grammar Schools in České Budějovice. The main part of this work is the analytic part, which determines the conception „gym“ and describes the substitution in the physical education. The main way of working I preferred was the temporary time nest-egg. There is the most important and alarming result that according to the methods mentioned above, the pupils often reach average or below the positive motivative and attractive at all examined schools.

Key words: gymnastics, artistic, facility, ability, result, motional system

Čestní prohlášení:

Čestně prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Gustava Baga, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 10. dubna 2008

.....

Podpis diplomanta

Poděkování:

Děkuji PaedDr.Gustavu Bagovi konzultantu a vedoucímu diplomové práce, a Mgr. Milanu Čížkovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

Současně děkuji řediteli ZŠ Kubatova PaedDr. Jaroslavu Vaňkovi, řediteli ZŠ Grünwaldova, Mgr.Vladimíru Caldovi a Mgr.Aleně Fukové, ředitelce ZŠ Nerudova za mimořádnou ochotu a vstřícnost při umožnění provedení požadovaného výzkumu. Děkuji též vyučujícím TV na zmíněných školách, v jejichž hodinách se výzkum uskutečnil.

Speciální poděkování patří též slečně Simoně Kolářové a pánovi Davidu Lázníčkovvi za pomoc při přípravě a realizaci videozáznamu daných vyučovacích hodin.

Mé poděkování patří též pánům Mgr.Lukáši Erhartovi a Pavlu Tomaškovi za včasné a bezchybné zhodnocení výkonů prostřednictvím hodnotící baterie.

OBSAH

1. Úvod	10
1.1. Systém tělesné výchovy a gymnastika.....	11
1.2. Historie dnešní sportovní gymnastiky u nás.....	12
1.3. Základní techniky pohybových činností ve sportovní gymnastice.....	14
1.4. Metody hodnocení techniky gymnastiky pohybových činností.....	16
2. Metodologie	19
2.1. Cíle a úkoly práce.....	19
2.2. Hypotézy práce.....	20
2.3. Rozbor literatury a pramenů.....	21
3. Metody práce	23
3.1. Testovací baterie.....	24
3.2. Škála hodnocení.....	29
4. Vlastní výzkum	32
4.1. Základní vysvětlení k tabulkám.....	33
4.2. Získané hodnoty výzkumu.....	33
4.3.1. Četnost známek na školách z jednotlivých cviků.....	36
4.3.2. Četnost známek na jednotlivých školách.....	39
4.3.3. Procentuální zastoupení známek jednotlivých škol.....	39
4.3.4. Celkové zastoupení jednotlivých známek.....	40
4.4. Četnost hodnot u jednotlivých cviků na školách.....	41
4.5. Přehled úspěšnosti jednotlivých cviků na vybraných ZŠ.....	44
4.6. Seznam žáků.....	45
5. Výsledky a diskuze	47
6. Závěr	49

7. Odkazy a citace	51
8. Seznam literatury	52
9. Přílohy	53

1. ÚVOD

Současný životní styl související bezesporu s vědeckotechnickým pokrokem a rychle se rozvíjející ekonomikou je spojen s mnoha negativními postoji života. Dnešní doba se už zdaleka neohlíží na správný tělesný rozvoj jedince a na zdravý životní styl, neboť tyto priority byly již nahrazeny jinými. Vedle bezesporu kladných dopadů má však současný životní styl i některé nežádoucí účinky, působící z hlediska potřeby všestranného rozvoje osobnosti negativně. Zejména úbytek přirozených pohybových podnětů, nezbytných pro zdravý tělesný rozvoj lidí a stále se zvyšující tempo spojené s nervovým vypětím a stresovými konflikty. V neposlední řadě je to pokračující zhoršování životního prostředí. Důsledky těchto negativních účinků současného vývoje jsou příčinou velmi rozšířených civilizačních chorob. Patří mezi ně zejména nemoci srdečně cévní, dýchací, nervové, ortopedické problémy, jako jsou bolesti zad a kloubů. Dalšími problémy jsou vysoká hladina cholesterolu a s tím spojená obezita. Jednou z hlavních příčin těchto nemocí je naprostý nedostatek tělesného pohybu v dnešním způsobu života.

Tělesná výchova je v rámci celého školního programu jediným předmětem, který tvoří protiváhu proti všem ostatním naukovým předmětům. Kromě zajištění správného tělesného rozvoje a zajištění rozvoje úměrné tělesné zdatnosti tělesná výchova upevňuje vůli a charakter člověka, podílí se na tvorbě optimistického a aktivního životního stylu, upevňuje také zdraví a sebevědomí, učí překonávat překážky a spolupodílí se na vytváření kladných charakterových vlastností. Dnes je bohužel pro mnoho lidí školní tělocvik prvním a dominantním setkáním se záměrnou pohybovou aktivitou. Školní tělesná výchova je ale také ovlivňována spolupůsobícími činiteli, jako jsou výchova v rodině, působení zájmových skupin a především učitel TV a škola. Ti jsou hlavními pilíři jak současného, tak i budoucího pohledu dětí na zdravý tělesný rozvoj.

1.1. Systém tělesné výchovy a gymnastika

Pojem gymnastika pochází z řeckého označení "gymnos" - nahý a "gymnazein" - cvičiti nahý. V podstatě to znamená, že se ve starém Řecku prováděla různá tělesná cvičení s obnaženým tělem. Tehdejší gymnastika se však obsahově lišila od dnešního pojetí, obsahovala cvičení, zaměřená především na projev fyzické síly, rychlosti, obratnosti v zacházení se zbraní, v zápase s protivníkem apod. Gymnastika byla spojena s filozofií péče o tělo a naplňovala ideje harmonické výchovy a vzdělání ducha, což se objevovalo ve starověkém Řecku jako obsah kalokagathie.

Gymnastika byla doposud zařazována do osnov tělesné výchovy již na prvním stupni ZŠ. RVP však přináší do obsahu tělesné výchovy nové světlo. Jelikož gymnastika je formou TV spíše neoblíbenou, dají se očekávat jisté změny v tomto směru. Je však nutné uvědomit si, že význam gymnastiky v tělesné výchově je opravdu nezastupitelný. I když gymnastika klade vysoké nároky jak na připravenost učitele TV, zejména pak po stránce organizační a bezpečnostní, tak nároky na žáky jsou přinejmenším nadprůměrné. Gymnastika je souborem tělesných cvičení a pomocí specifických metod a správného přístupu učitele působí na příznivě na harmonický rozvoj jedince, dále zvyšuje jeho výkonnost a tělesnou zdatnost a v neposlední řadě se významně podílí na zdravotně formativním procesu. Specifičnost gymnastiky je dána několika faktory : pohybový obsah, použité metody, otevřenost systému, který se neustále vyvíjí a doplňuje, bohatá pohybová pestrost, vytváření vazeb z jednotlivých prvků a obsahová variabilita. Správné provádění metodiky vede k získání pohybových dovedností a zdokonalení pohybových schopností, zejména pak obratnostních a silových. Pozitivní působení se projevuje na kloubní pohyblivosti a svalových vlastnostech.

Gymnastika přispívá výchovou morálně volních vlastností, především při opakování a překonávání překážek a nezdarů při nácvičku. Podporuje a rozvíjí

vlastnosti jako trpělivost, houževnatost, vnímání krásy pohybu, představivost, silnou vůli či pohybovou tvořivost. Provádění gymnastických cvičení pomáhá překonávat bariery strachu při zdolávání překážek, zdokonaluje prostorovou koordinaci a při záchraně a dopomoci pomáhá zvyšovat odolnost vůči nepříjemným pocitům.

Úkolem gymnastiky je anatomicko-formativní a pohybový rozvoj, výchova morálních a volních vlastností, estetické cítění a důvěra při záchraně a dopomoci. Gymnastická cvičení tvoří navíc i nedílnou součást technické přípravy v tréninkovém procesu různých sportovních odvětví jako například atletika, krasobruslení, moderní tance, plavání nebo skoky do vody.

1.2. Historie dnešní sportovní gymnastiky u nás

Dnešní sportovní gymnastika má své kořeny již v novověku. Předchozí období středověku jež bylo provázené spíše tělesným a hlavně duševním úpadkem bylo ne nadarmo označováno jako období tmářství či doba temna. Nové světlo do všech oborů lidského konání vnesla až doba nového rozmachu a pokroku. Objevuje se humanismus, láska ke zdravému životu, mohutně roste zájem o antickou kulturu, tělesná cvičení a péče o tělo i ducha nabírá nových rozměrů. Touto humanistickou filozofií se zabývala celá řada slavných jmen světové historie, jako jsou Komenský, Rousseau, Locke či Montaigne. Pokud se ale přeneseme z roviny teoretické do roviny praktické, tak prvopočátek novodobého tělocviku musíme hledat i v zakládání tělovýchovných ústavů, též Filantropin. Zásluhy tedy patří zejména těm, kteří se zasloužili o jejich realizaci, tedy především jména Basedov, Salzman či Jahn.

Za kolébku dnešní sportovní gymnastiky je považováno Německo. Do Čech přivedl nářad'ový tělocvik Rudolf Stefani, Jahnův a Eiselenův žák, který byl r. 1842 povolán zemskými stavy do Prahy jako učitel tělocviku. Značného rozvoje se tělesná výchova dočkala ale až v letech šedesátých, která znamenala

pád Bachova absolutismu. V průběhu dalších let musela sportovní gymnastika projít ještě složitým vývojem, zvláště během období válek došlo ke stagnaci veškerého sportu. Do toho období se významně podíleli na rozvoji gymnastiky sportovní spolky, svazy a jednoty, osobní vliv zakladatelů a jednak také příznivá politická situace. K významným osobnostem této doby patřili např. Dr. Miroslav Tyrš, Adolf Hájek, František Hummelhans či Jan Šrámek.

Roku 1945 po osvobození Československa Rudou armádou nastává obnova hospodářského i kulturního života v naší vlasti, byla obnovována i činnost tělovýchovná. O tři roky později jsou pak položeny základy k vybudování systému tělesné výchovy, v níž gymnastika zastupuje jednu ze čtyř základních složek. Gymnastika se v novém systému diferencovala podle svého zaměření na:

- 1.) gymnastiku základní a hygienickou
- 2.) gymnastiku se sportovním zaměřením
- 3.) gymnastiku pomocnou.

Podle sovětského vzoru se pro závodní nářadový tělocvik zavádí název ***sportovní gymnastika***.

Od r. 1950 se již používá název sportovní gymnastika a podle systému jednotné sportovní klasifikace se zavádějí výkonnostní třídy. Charakteristickým rysem následující doby bylo rozdělení rozhodčí sportovní gymnastiky podle své klasifikace na rozhodčí I., II., a III. třídy. Dochází k aktualizaci závodních řad a pravidel, neboť pravidla musí být v souvislosti se stoupajícími nároky na výkony závodníků neustále zpřesňována a doplňována. Světové soutěže stále více ovlivňují soutěže domácí.

Mnohem pronikavější změny ve svém obsahu i pojetí zaznamenávala též gymnastika žen, jejíž charakter je dán nářadím, které se v závodech mužů nepoužívá. Závodní sestavy jsou značně delší a vyžadují speciální přípravu.

1.3. Základní techniky pohybových činností ve sportovní gymnastice

V této kapitole bych se chtěl především zaměřit na základní předpoklady, které jsou potřeba při realizaci gymnastického pohybu, na sportovní techniku a některé metody hodnocení gymnastických pohybových činností.

Základní předpoklady realizace gymnastických pohybových činností jsou:

- uspořádání hybného systému člověka a principy jeho řízení
- pohybové možnosti lidského těla na gymnastických nářadích

Prvním nejzákladnějším předpokladem pohybového projevu člověka je uspořádání jeho hybného systému a principy jeho řízení. Stavba lidského těla, představovaná uspořádáním svalů, vazů, kostí a kloubů je výsledkem působení zevních a vnitřních činitelů a je podmíněna jejich funkcí. Uspořádání pohybového systému člověka je takové, že dolní polovina těla má základní funkci lokomoční a funkcí horní poloviny těla jsou nejrůznější pracovní činnosti. Takto morfologické uspořádání pohybového systému člověka popisuje Rouv podle hesla „funkce tvoří orgán“.

Uspořádáním hybného systému a jeho principy řízení na straně jedné a gymnastickým zařízením na straně druhé je tedy determinován pohybový projev i pohybové možnosti gymnasty. Vznikají specifické časoprostorové vztahy mezi pohybovým aparátem a gymnastickým zařízením a vznikají tak nové podmínky pro silové vztahy mezi silami vnitřními a vnějšími.

Mechanické podmínky sportovně gymnastických disciplín určují odlišné strukturálně pohybové možnosti lidského těla. Na první pohled je zřejmé, že se ve sportovní gymnastice všestranně využívá pohybových možností organismu. Charakteristické je, že se vedle dolních končetin uplatňují i lokomoční schopnosti horních končetin, čímž se v pohybovém obsahu sportovní gymnastiky objevuje dvojí způsob užívání lokomoce těla. Zde mám za potřebí

zdůraznit, že pohybový systém člověka je odlišně používán a využíván u mužů a jinak u žen. To dokazuje J.Librou zpracovaná kineziologická charakteristika pohybových činností a to ve sportovní gymnastice mužů (přeskok a prostná, hrazda, kruhy, bradla, kůň s madly, bradla o nestejně výši žerdi).

Dalším pojmem, kterým se budu zabývat, jak jsem již výše zmiňoval, je **sportovní technika**. Na začátek bych rád pojem „sportovní technika“ definoval. Sportovní technika je určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v soulase s mechanickými zákony, platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění.

Rozdělíme-li jednotlivá sportovní odvětví podle všeobecných odlišností techniky používaných struktur pohybových činností, můžeme mluvit o třech skupinách sportů, jejichž pohybové činnosti se z hlediska techniky provádění vyznačují: stabilizací kinematické struktury, stabilizací dynamické struktury a variantností sportovních dějů. Sportovní gymnastiku tedy řadíme do první jmenované skupiny.

Podle uváděné definice „sportovní techniky“ se na uskutečňování sportovních pohybových činností podílejí tři složky:

- biologická – realizátora sportovní složky, cvičence
- fyzikální – objektivně daného prostředí, v němž se pohyb uskutečňuje
- právní – sportovních pravidel

Do **biologické složky** sportovní techniky řadíme další složky jako jsou složka anatomicko-fyziologická, tělesná výška, proporcionalita částí těla, morfologická a funkční stavba hybného systému, funkční jednotky hybného systému, motorická jednotka, sval, funkční skupiny svalů, posturální svalstvo, základy fyziologie kloubních receptorů funkční stránka fyziologických funkcí obecné principy koordinace a řízení pohybu, koordinace, obecné principy řízení a psychologická složka cvičence.

Každou pohybovou činnost ovlivňují po **fyzikální stránce** dvě oblasti, podřízené složky sportovní techniky:

1. fyzikální stránka vlastní pohybové činnosti
 2. fyzikální podmínky prostředí, v němž je pohybová činnost uskutečňována.
- Obě podřízené složky představují oblast objektivních činitelů, nezávislých na vůli realizátora techniky. Jejich účinky jsou společné. Obecně lze říci, že jde o zkoumání různých charakteristik např. prostorových, časových, dynamických. Při důkladném studiu této stránky jsem se setkal například se zkoumáním dráhy a způsobu pohybu těles (př. změny rychlosti v prostoru a čase), se složitými mechanismy, fyzikálními veličinami, s různými biomechanickými analýzami, kinematikou a další řadou pojmů třeba ze zeměpisu (nadmořská výška, odstředivá síla Země, gravitace, teplota a vlhkost vzduchu ...), fyziky (úhlová rychlost, obvodová rychlost, tíhová síla, fyzikální zákony – zákon o zachování mechanické energie, řada vzorců na výpočet různých momentů...), geometrie (vztahy pohybu těla k prostoru, úhly a polohy těla, kružnice). Pro praxi bych uvedl následující příklad. Při přemetu vpřed v akrobacii (z rozběhu odrazem jednož) můžeme sledovat tyto dílčí silové akce, nutné při jmenovaném cvičebním tvaru: rychlý předklon trupu a dohmat co nejdále před tělo k zajištění dostatečného ramene síly, impuls odrazové nohy, zvýšení hybnosti zanožením švihové nohy, odraz rukama a pažemi a pronutí celého těla, zajišťující zmenšení momentu setrvačnosti.

1.4. Metody hodnocení techniky gymnastických pohybových činností

Některé znaky techniky provádění gymnastických pohybových činností se dají hodnotit objektivním způsobem.

Fyzikální znaky pohybového obsahu sportovní gymnastiky se zkoumají těmito metodami:

- kinematografickou vyšetřovací metodou

- dynamografickou vyšetřovací metodou
- metodou vyšetřování polohy těžiště

Je ale možné, že spojením dvou nebo více jmenovaných metod vznikají kombinované vyšetřovací metody, jejichž výsledky poskytují navzájem kontrolovatelné souvislosti jevů, které mohou být přehlednuty při použití jedné metody. Úkolem biochemické analýzy pohybových činností ve sportovní gymnastice je odkrývání nových poznatků v oblasti biomechaniky, zúčastněných při realizaci zkoumaných pohybových činností i při uplatnění biologických předpokladů realizátorů sportovní techniky, a to se zaměřením na zvyšování výkonnosti.

Kinematografická metoda

Základním materiálem je filmový záznam, který musí být opatřován předepsaným způsobem.

Jednotlivé snímky filmového záznamu je třeba pořadově očíslovat. Pro základní rozbor se stanoví pro zkoumané pohybové činnosti zřetelně vymezené pohybové fáze, jejichž hranice se na filmu vyznačí. Z počtu snímků, připadajících na jednotlivé fáze pohybu, se dá sestavit frekvenční tabulka, sloužící k rozboru časové struktury zkoumaných pohybových činností. I takový znak může upozornit na stylové nebo způsobové odchylky provádění.

Podle zvětšených filmových záznamů na speciálním zvětšovací zařízení se dá zpracovat základní grafický materiál. Překreslením snímků desetinásobným zmenšením podle zvolených intervalů vznikne kinematografické znázornění všech sledovaných pokusů.

Dynamografická metoda

Zkoumání silových veličin dynamografickými metodami, které postihují hybné složky gymnastických pohybových činností, je daleko komplikovanější, protože jde o postih kombinovaného působení sil vnitřních a vnějších, které

jsou měřitelné většinou jen jejich společnou výslednicí. A tak i jejich analýza se dá méně využít ve sportovní gymnastice ve srovnání se sportovním odvětvím, kde silový impuls dává možnost objektivně měřitelného výsledku. Pro teorii sportovního pohybu jsou ovšem výsledky dynamografického výzkumu velmi cenné.

Metody určování těžiště těla

Určení těžiště těla je velmi důležité pro zkoumání techniky gymnastických cvičení, pokud chceme sledovat přesněji podmínky kinematiky a dynamiky pohybu. V praxi se uvádí několik takových metod. Výchozím materiálem těchto metod pro určování těžiště těla zůstává kinematografický záznam sledované pohybové činnosti.

1. Grafická metoda, také označována jako metoda Fischerova, vychází z relativních vah a tvarů částí těla.
2. Kyvadlová metoda, určující těžiště těla podle momentu setrvačnosti (metoda Hochmuthova)
3. Nosníková metoda, nazývána též metodou Baslerovou, se zakládá na momentové výmince.
4. Metoda vyvažování nebo zavěšování modelu těla.

2. METODOLOGIE

2.1. Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce bylo zhodnotit úroveň pohybových dovedností v jednotlivých disciplínách ve sportovní gymnastice na základních školách v Českých Budějovicích.

Z hlediska charakteru diplomové práce byl stanoven následující soubor úkolů diplomové práce:

- a) Studium odborné literatury, týkající se tématu.
- b) Na základě studia literatury a konzultací s vedoucím diplomové práce sestavit obsahovou náplň práce.
- c) Seznámení se správnou technikou provedení těchto gymnastických prvků a vytvoření škálových stupnic pro jejich hodnocení.
- d) Výběr škol a sledovaných souboru žáků v Českých Budějovicích.
- e) Filmová dokumentace výkonů jednotlivých žáků ve vybraných pohybových dovednostech.
- f) Provedení vlastního hodnocení určenou tříčlennou komisí í u vybraných gymnastických prvků v sledovaných souborech.
- g) Vyhodnocení vlastního výzkumu.
- h) Stanovení závěrů pro praxi.

2.2. Hypotézy práce

Smyslem mé diplomové práce bylo především zjistit, do jaké míry se liší předpokládané výstupy učebních osnov pro devátý postupný ročník-TV od skutečných výkonů žáků daného vzorku v jednotlivých disciplínách. Dále jsem svou prací sledoval, jak se liší výkony stejně starých žáků na třech různých městských školách v Českých Budějovicích.

Hypotéza: předpokládáme, že výstupy osnov a praktické výkony žáků budou v přibližné rovnováze, tedy že žáci zvládnou předepsané prvky na průměrné až nadprůměrné úrovni.

Skutečné výsledky mého výzkumu jsou zachyceny v jednotlivých tabulkách vč.popisu disciplín i jejich hodnocení. Souhrn dosažených výstupů obsahuje kap. Závěry.

2.3. Rozbor literatury a pramenů

Libra, J.a kol. Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1973. Tato kniha je rozdělena do několika kapitol, týkajících se především systému a struktury gymnastických činností, základy techniky, základy tréninkového procesu a systému ve sportovní gymnastice. Součástí obsahu je i bezpečnost tréninkového procesu, popis soutěží a pravidel a zařízení pro sportovní gymnastiku.

Libra,J. a kol. Teorie a metodika sportovní gymnastiky II. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1973. Teorie a metodika sportovní gymnastiky II charakterizuje cviky na jednotlivých nářadích a cviky akrobatické. Zaměření této knihy je především na charakteristiku mužských disciplín ve sportovní gymnastice.

Žáček,R. a kol. Učebnice tělesné výchovy. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1970. Tato obsáhlá publikace se zabývá metodikou v tělesné výchově. Gymnastika je zde zastoupena ve dvou obsáhlých kapitolách, které charakterizují spíše základní a jednoduché cviky sportovní gymnastiky.

Petr,O. – Svatoň, V. a kol. Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praha, UK 1983. Učební text je zaměřen na speciální didaktiku gymnastiky a je zaměřen především na problematiku gymnastiky ve školní tělesné výchově. Publikace pojednává o syntéze poznatků, které jsou důležité pro řízení didaktického procesu zaměřeného na gymnastiku ve školní tělesné výchově.. Jsou zde předloženy základní návody umožňující kvalitní řízení didaktického procesu v gymnastice.

Svatoň, V. – Zámotná, A.: Gymnastika – metodické listy, cvičení v akrobacii a na nářadí. Olomouc, Hanex 1993. Metodické listy jsou grafickou zkratkou teorie. Vycházejí z přístupu, na jehož začátku je analýza techniky cvičebního tvaru a z ní je pak odvozena metodika nácviku. Obrazová publikace zabývající se metodikou nácviku dokonale využívá nákresů a analyzuje techniku gymnastických prvků a cvičebních tvarů. Významnou částí publikace je i podrobné rozpracování chyb cvičebních tvarů.

3. METODY PRÁCE

Pro zvolený výzkum jsem se rozhodl použít metody testování a srovnávání, které nejlépe vyhovují charakteru práce. Úkolem metody bylo zjištění pohybové úrovně na základních školách v Českých Budějovicích. Testování byli chlapci devátých tříd z vybraných cviků ze sportovní gymnastiky. Metoda testování nám umožňuje celkem objektivně zjistit určitý stav jedince a svou časovou nenáročností a objektivitou je vhodná pro práci s větším množstvím probandů. Každý standardizovaný test musí splňovat následující kritéria: objektivita, validita, senzibilita a reliabilita.

Pro tento výzkum byla vytvořena testovací baterie, složená z pěti gymnastických cviků : výmyk na nízké hrazdě, svis vznesmo s přechodem do svisu střemhlav, stoj na rukou s přechodem do kotoulu, přemet stranou a roznožka přes kozu nadél. Vysokou objektivitu testu jsme zajistili sedmistupňovou škálou, která vychází ze správné techniky provedení.

Další metodou použitou pro tento výzkum byla metoda srovnávací. Tuto metodu jsme plně využili při porovnávání četnosti jednotlivých známek a při srovnávání škol jak u jednotlivých cviků tak v závěrečném srovnání úspěšnosti jednotlivých škol.

Pro závěrečné shrnutí výsledků této práce bylo použito statistických metod, konkrétně statistiky deskriptivní, zahrnující charakteristiku polohy a rozptylu. Celkovou úroveň souboru a jeho vzájemné porovnání nám umožňují statistické pojmy jako např. modus - což je nejčastěji se vyskytující hodnota souboru, medián, číselná hodnota nacházející se uprostřed souboru či aritmetický průměr, což je součet výsledků osob dělený jejich počtem. Dalšími charakteristikami deskriptivní statistiky jsou charakteristiky rozptýlení hodnot. Patří sem variační rozpětí, což je rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou zkoumané řady využité právě pro výpočet směrodatné odchylky.

3.1. Testovací baterie

Testovací baterie byla stanovena tak, aby odpovídala školním osnovám základních škol a zároveň obsahovala cviky silové, rovnovážné tak i cviky švihové. Celá baterie včetně hodnotící škály byly vytvořeny na základě konzultací s vedoucím diplomové práce.

Obsahem testovací baterie jsou následující cviky :

1. Výmyk na dosažné hrazdě
2. Svis vznesmo s přechodem do visu střemhlav a zpět
3. Stoj na rukou s přechodem do kotoulu
4. Přemet stranou
5. roznožka přes kozu nadél

Charakteristika jednotlivých cviků

1. Roznožka na koni nadél

Tento skok patří mezi skoky přímé, je založen na dvojím a protisměrném přetáčení těla v průběhu celého přeskoku.

Roznožka představuje základní přeskok s širokým dosahem průpravného charakteru. Prostřednictvím této pohybové činnosti se dají nacvičovat s nejmenším rizikem jednotlivé složky přeskoku i základy techniky součástí skoků odlišných druhů. Roznožka se dá provádět ve dvou technických variantách:

- a) S možností vysokého zášvihu a bez pohybů většího rozsahu v kyčelních kloubech.
- b) Letovým způsobem z nižšího zášvihu se zdůrazněním pohybu v kyčelních kloubech.

Obvyklejší bývá první způsob, který nevyžaduje maximální rychlost rozběhu. Náskok je proveden tak, že přetočení těla končí v mírně prohnutém zášvih, aniž by dráha letu těžiště těla před dohmatem klesla dolů. Umístění rukou je téměř na konci těla koně před rameny v předpažení vzhůru. Roznožení se provádí zároveň s odrazem paží, který zajišťuje přetáčení ve směru opačném původní rotaci, způsobené odrazem nohou. Dohmatem paží je také nahrazeno prohnutí těla narovnáním a zpětná rotace je ulehčena zkrácením délky těla velkým bočním roznožením a zmenšením ramenních úhlů. Po odrazu, při kterém se přetočí ramena kolem bodu dohmatu paží, zvednou se paže vzhůru zevnitř. Přípravou na doskok je snožení a mírné přednožení nohou proti směru pohybu letu a ztlumení energie letu blokem nohou, pružným odporem v hlezenních a kolenních kloubech.

Odlišnost techniky druhého způsobu roznožky je v menším zášvih, dohmatu paží co nejdále před rameny a v toporném držení těla. ¹⁾

Pro zdokonalování techniky roznožky není vhodný nácvik přes nářadí našší. Základní nácvik se provádí vždy přes kozu s oddalováním můstku.

Záchrana a dopomoc se obvykle provádí zřepdu z čelného postavení k cvičenci. Při zdařeném skoku cvičitel postupuje vzad tak, aby cvičenci nebránil v pohybu. V případě pádu uchopí cvičence oběma rukama v podpaží.

Metodický postup při nácviku:

- 1.) Odrazová průprava
- 2.) Přeskoky na sníženém nářadí
- 3.) Oddalování můstku a postupné zvyšování nářadí
- 4.) Přeskoky na delším nářadí, doskok do vyznačeného pásma
- 5.) Dokonalý doskok, soutěž kdo doskočí dál.

2. Svis vznesmo s přechodem do svisu střemhlav a zpět

Technickým základem provedení tohoto cviku je speciální vazba dvou mechanismů, jimiž jsou otevření kyčelního úhlu „vytrčením“ nohou vzhůru a mírného záklonu. Základním předpokladem zdatu je výhodná výchozí poloha svisu vznesmo, do které se cvičenec dostane tahem nohou z klidného svisu nadhmatem. Za takovou lze označit polohu, kdy se před vytrčením pánev sníží téměř do úrovně ramen a napjaté nohy se přiblíží co nejvíce k trupu. Následným vytrčením nohou proti směru gravitace přechází cvičenec do svisu střemhlav. Z této polohy v níž dochází ke krátké výdrži, přechází opět cvičenec pomalým stlačením nohou na trup do svisu vznesmo. Pomalým přechodem do přednožení a následného svisu celý soubor prvků končí.

Záchrana a dopomoc se provádí přidržováním ruky z bočního postavení k cvičenci. V případě pádu je důležité pád co nejvíce zpomalit a směřovat jej na nohy.

3. Výmyk na dosažené hrazdě

Ze svisu stojmo na hrazdě po ramena provede cvičenec nejprve shyb stojmo a zanoží jednou nohou. Odrazem a současným švihem zanožené nohy do vysokého přednožení zvedá boky přes hrazdu do lehu na břicho, napjaté nohy spojí, paže zůstávají pokrčené, hlava předkloněna a tělo povysazeno. Z lehu na břicho pokračuje cvičenec plynule energetickým vzpřímením trupu i hlavy a napnutím paží do vzporu, kde hrazdu pevně stiskne. Dokud cvičenci ještě neovládají jiné tvary, ukončujeme výmyk sešinem nebo seskokem vzad.

Příčinou nezdatu bývá neudržení shybu a předčasné předčasné prohýbání a zaklánění hlavy v první fázi cviku. ²⁾

Při poskytování dopomoci je nutné stát bočně před hrazdou, čelem ke cvičenci. Bližší rukou pomáhá cvičenci tlakem vpřed na jeho bližší rameno, vzdálenější rukou mu přidržuje nohy u hrazdy.

Příklad metodického postupu při nácviu výmyku :

1. ze stoje za hrazdou dohmatem na hrazdu
2. ze svisu stojmo odrazem snožmo výmyk
3. ze svisu stojmo výmyk bez odrazu
4. na hrazdě dosažné ze svisu stojmo výmyk
5. z náskoku výmyk na hrazdě doskočné
6. ze svisu výmyk
7. ze svisu výšin.

4. Přemet stranou

Technickým základem je švih jedné a odraz druhé nohy zajišťující přetočení těla kolem příčné osy stojem na rukou. Je nejsnadnější ze všech přemetů, poněvadž cvičenec se při přetáčení neustále dotýká podložky (střídavě rukou a nohou). Celý pohyb probíhá v jednooporových nebo dvouoporových fázích, které umožňují regulovat rychlost pohybu a jsou výhodné pro orientaci.

Základního provedení přemetu stranou se používá ve dvou variantách, které se liší pouze výchozí polohou - čelem (snadnější způsob) nebo bokem ke směru pohybu. Při nácviu je nutné cvičence vést k tomu, aby veškerá činnost probíhala v čelné rovině bez výchylek od střední čáry. Rukama je nutné dohánět přímo před odrazovou nohu, v opačném případě je narušen přechod do stoje na rukou a kromě toho vzniká nebezpečí vychýlení z roviny v důsledku přetočení nebo nedotočení ramenní osy. Přemetový poskok je nezbytným předpokladem k provedení dalších převratů, přemetu vpřed a rondátu.

Pro správné provedení cviku je provedení základního postavení, stoje rozkročného. Cvik

provádíme rychlým úklonem přes vzpažení, až se dotkneme dlaní země, odrazíme se postupně nohama a přeneseme váhu těla na paže. Střední fází je stoj na ruce roznožmo. Pohyb ve stoji však nezastavujeme, ale spuštěním nohou stranou a odrazem paží provedeme přemet až do stoje rozkročného.

Mezi nejčastější chyby patří nedohmat na prodlouženou spojnicí nohou, vysazení v konečné fázi přemetu způsobené nedostatečným odrazem paží, předklonem hlavy a předčasným přinožením.

Metodické stupňování přemetu stranou docílíme změnami změnou rychlosti pohybu, spojením několika přemetů, prováděním na obě strany či ve ztížených podmínkách, např. ve dvojicích, trojicích nebo s dohmatem jednoruč.

5. Stoj na rukou s přechodem do kotoulu

Tento cvik vyžaduje správné zvládnutí dvou prvků - stoje na rukou a kotoulu vpřed.

Stoj na rukou patří mezi cvičební tvary statické a jeho zvládnutí jako průchozí polohy je nezbytnou podmínkou provedení mnohých vedených a švihových pohybů.

Obtížnost stoje na rukou spočívá v malé ploše opory představované dlaněmi.

Malý stabilní moment zvyšuje nároky na udržení rovnováhy a dokonalou souhru jemných pohybů při jejím vyvažování. K zachování rovnováhy je potřebné co největší znehybnění jednotlivých článků těla.

Rozhodující je činnost zejména těch svalových skupin, které fixují spojení těchto článků navzájem a které tak zajišťují, aby hmota těla byla soustředěna co nejblíže kolmici procházející těžištěm. Z toho vyplývá, že konečná poloha stoje na rukou má být provedena toporným tělem a s přímými úhly mezi pažemi a trupem a nohama a trupem. Zachování rovnováhy též závisí na

velikosti plochy opory, a na schopnosti likvidovat vzniklou výchytku.

Velkou pozornost je nutné věnovat přechodu do stoje na rukou odrazem, aby cvičenec pocítil optimální intenzitu odrazu a po zaujmutí konečné polohy si nemusel pomáhat dodatečnými vyvažovacími pohyby.

Pro přechod do stoje na rukou volíme tyto nejčastější způsoby : ze vzporu dřepmo zánožného odrazem jednož, odrazem snožmo, z váhy předklonmo a pro nás použitého stoje rozkročného. Přechod ze stoje na rukou do stoje se uskutečňuje následovně. Současným pokrčením rukou a předklonem hlavy plynule přecházíme do stoje na lopatkách a následného "sbalení těla", které umožní dynamický přechod do dřepu a výše uvedeného stoje. ³⁾

3.2. Škála hodnocení

Výmyk

- 1.) cvik proveden dle správné techniky
- 2.) cvik proveden s mírnými obtížemi (pokrčené paže a nohy)
- 3.) cvik proveden s chybami a pomocí doprovodných pohybů (pohyb není plynulý a paže a nohy jsou pokrčeny)
- 4.) cvik proveden s veškerými možnými potížemi (paže a nohy jsou pokrčeny, cvik nekončí vzporem, ale v lehu na hrazdě)
- 5.) cvik není proveden (cvičenec padá do visu neboť neudrží shyb)
- 6.) cvik není proveden (cvičenec neudrží nohy u hrazdy a nedokáže provézt shyb)
- 7.) cvik není proveden (cvičenec se zhoupne a nezvedne nohy k hrazdě)

Svis vznesmo s přechodem do svisu střemhlav a zpět

- 1.) cvik proveden dle správné techniky
- 2.) cvik proveden s chybami (paže a nohy jsou pokrčeny, pohyb není plynulý)
- 3.) cvik proveden s velkými obtížemi (pokrčené nohy, vysazená ramena a houpání)
- 4.) cvik proveden ne hranici provedení cviku s veškerými možnými obtížemi
- 5.) provedení pouze části cviku (provedení pouze jednoho nebo dvou prvků souboru)
- 6.) neprovedení cviku, snaha o dokončení cviku či provedení prvku
- 7.) cvik není proveden, cvičenec neprojevuje ani snahu o provedení prvku

Stoj na rukou s přechodem do kotoulu

- 1.) cvik proveden dle správné techniky
- 2.) cvik proveden s lehkými obtížemi (pokrčení nohou, záklon hlavy, špatná poloha rukou)
- 3.) cvik proveden s chybami (pokrčení paží a nohou, špatná poloha hlavy a rukou, vysazení z ramen)
- 4.) cvik proveden s možnými obtížemi (pokrčení paží a nohou, opora hlavy temenem o zem, opora pažemi při dokončování kotoulu, vysazení či prohnutí ve stoji na rukou)
- 5.) cvik není proveden (cvik končí v sedu nebo v lehu)
- 6.) cvik není proveden (cvičenec neprošel stojem na rukou.
- 7.) Cvik není proveden (cvičenec neprovedl stoj na rukou a nemá snahu dokončit prvek)

Přemet stranou

- 1.) cvik proveden dle správné techniky
- 2.) cvik proveden s lehkými obtížemi (přemet není proveden v ose)
- 3.) cvik proveden s chybami (přemet není proveden v ose, pokrčení nohou a paží, mírné vysazení boků či prohnutí v bedrech)
- 4.) cvik proveden s velkými obtížemi (pokrčení nohou a paží, cvik není proveden v ose, značné prohnutí či vysazení)
- 5.) cvik proveden na hranici možností provedení cviku (platí všechny výše uvedené cviky, špatná poloha rukou, vysazení boků v rozmezí 120°-180°)
- 6.) cvik není proveden (vysazení v bocích je v rozmezí 90°-120° a následuje pád)
- 7.) cvik není proveden, (vysazení v bocích je do 90°, následuje pád)

Roznožka přes kozu nadél

- 1.) cvik proveden dle správné techniky
- 2.) cvik proveden s menšími chybami (nedůrazný odraz, pokrčené nohy při přeskoku)
- 3.) cvik proveden s chybami (pomalý rozběh a slabý odraz, pokrčené nohy, doskok včetně pomocných kroků)
- 4.) cvik proveden s velkými obtížemi (malý odraz, nerovnoměrný rozběh, pokrčené nohy, doskok do předklonu či záklonu, kroky po doskoku)
- 5.) Cvik není proveden (nerovnoměrný rozběh, malý odraz, doskok není proveden, cvik končí v sedu na nářadí)
- 6.) Cvik není proveden (pomalý rozběh, slabý odraz, pohyb končí nárazem do nářadí či odskokem od nářadí)
- 7.) Cvik není proveden (nenastoupení cvičence k pokusu)

4. VLASTNÍ VÝZKUM

4.1. Základní vysvětlení k tabulkám

Pro tento výzkum jsme vybrali žáky 9. tříd z vybraných škol v Českých Budějovicích.

Samotné hodnocení se skládalo ze 3 hodnotitelů, přičemž každý cvičenec byl hodnocen z 5 cviků. Záznam každého cvičence tedy obsahoval 15 hodnot, které jsme jako vstupní hodnoty použili pro další matematické zpracování. Jako základní a klíčové pro celý výzkum jsme využily výpočet průměrných hodnot.

Vzorec pro výpočet průměru hodnot :

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

Jako další matematickou operaci jsme použili výpočet směrodatné odchylky. Ta byla získána na základě stanoveného průměru souboru, kterou jsme získali z dílčích průměrů.

Vzorec pro výpočet směrodatné odchylky :

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X}_c)^2}{n}}$$

n..... počet cvičenců

x_i průměrná hodnota jednotlivce

x_c průměrná hodnota souboru

Získané hodnoty byly pro přehlednost zaznamenány do přehledných tabulek a jednotlivé výkony pak porovnávány. Z hlediska hodnocení hodnot bylo využito hlavně sumární a v některých případech i procentuální vyhodnocení. Vyhodnocení úspěšnosti jednotlivých škol bylo vypracováno na základě průměrů cvičenců, úspěšnosti jednotlivých souborů a četnosti známek.

4.2. Získané hodnoty výzkumu

ZŠ Kubatova

Poř. č. ž.	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přeskok
1.	6,7	7,0	7,0	5,7	2,0
2.	3,0	3,0	6,0	5,0	2,7
3.	5,7	3,3	5,7	7,0	3,7
4.	4,7	6,3	2,3	4,0	2,3
5.	5,3	3,0	5,3	3,3	2,3
6.	4,3	4,3	3,7	2,3	2,7
7.	5,0	4,7	4,7	5,6	3,3
8.	2,3	4,3	5,0	2,3	3,7
x	4,62	4,49	4,96	4,33	2,84
s	1,07	1,13	1,04	1,35	0,55

Tab. 1

ZŠ Grünwaldova

poř. č. ž.	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přeskok
1.	2,7	6,7	4,3	2,0	3,0
2.	5,7	2,3	5,3	2,3	2,3
3.	6,0	6,7	3,0	2,7	2,3
4.	3,3	4,7	2,3	1,3	1,7
5.	3,3	4,0	4,0	2,7	2,7
6.	5,7	3,0	1,0	2,0	2,3
7.	3,0	7,0	7,0	3,0	3,0
8.	2,3	1,3	3,7	2,7	3,0
9.	6,7	7,0	4,3	2,7	2,7
10.	2,7	7,0	4,3	4,0	3,3
x	4,14	4,97	3,92	2,54	2,63
s	1,50	1,92	1,16	0,52	0,39

Tab. 2

ZŠ Nerudova

poř. č. ž.	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přeskok
1.	2,0	5,3	6,3	3,3	3,6
2.	2,7	5,7	6,3	3,3	3,0
3.	2,7	6,3	4,3	6,0	3,3
4.	2,3	3,7	4,0	2,7	2,3
5.	3,7	4,0	5,7	3,3	2,3
6.	3,0	4,3	5,0	2,0	2,7
7.	2,7	2,3	4,7	2,3	2,0
8.	6,7	6,3	6,0	2,3	3,0
9.	7,0	7,0	7,0	7,0	3,0
10.	3,7	6,7	7,0	6,3	3,0
11.	6,7	7,0	6,0	6,0	3,0
x	3,93	5,33	5,66	4,05	2,84
s	1,46	1,28	0,83	1,64	0,38

Tab. 3

Legenda k tabulkám

S-K Stoj na rukou s přechodem do kotoulu

PS Přemet stranou

x Průměrná hodnota

s Směrodatná odchylka

4.3.1. Četnost známek na školách z jednotlivých cviků

ZŠ Kubatova

Počet žáků	8
Počet cviků	5
Počet známek	120
Počet hodnotitelů	3

známka	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přeskok
1	0	0	0	0	0
2	2	1	2	4	10
3	6	4	2	5	9
4	2	10	5	4	4
5	4	1	4	4	1
6	5	4	8	4	0
7	5	4	3	3	0
Kontrola	24	24	24	24	24

Tab. 4

ZŠ Grünwaldova

Počet žáků10

Počet cviků 5

Počet známek 150

Počet hodnotitelů 3

známka	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přeskok
1	0	2	3	2	1
2	8	3	3	14	12
3	7	5	4	12	15
4	3	2	11	1	2
5	3	3	4	1	0
6	6	2	2	0	0
7	3	13	3	0	0
Kontrola	30	30	30	30	30

Tab. 5

ZŠ Nerudova

Počet žáků11

Počet cviků 5

Počet známek 165

Počet hodnotitelů 3

známka	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přeskok
1	0	0	0	0	0
2	9	2	0	9	10
3	10	2	0	9	19
4	5	8	6	2	3
5	0	3	7	2	1
6	2	7	12	6	0
7	7	11	8	5	0
Kontrola	33	33	33	33	33

Tab. 6

4.3.2. Četnost známek na jednotlivých školách

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0	8	0
2	19	40	30
3	26	43	40
4	25	19	24
5	14	11	13
6	21	10	27
7	15	19	31
Kontrola	120	150	165

Tab. 7

5.3.3. Procentuální zastoupení známek jednotlivých škol

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0%	5,3%	0%
2	15,83%	26,67%	18,18%
3	21,67%	28,67%	24,24%
4	20,83%	12,67%	14,50%
5	11,67%	7,33%	7,88%
6	17,50%	6,67%	16,36%
7	12,50%	12,67%	18,79%
Kontrola	100%	100%	100%

Tab. 8

4.3.4. Celkové zastoupení jednotlivých známek

známka	Počet	Četnost v %	Pořadí
1	8	1,84%	7.
2	89	20,46%	2.
3	109	25,06%	1.
4	68	15,63%	4.
5	38	8,73%	6.
6	58	13,33%	5.
7	65	14,94%	3.
Kontrola	435	100%	100%

Tab. 9

4.4. Četnost hodnot u jednotlivých cviků na školách

Četnost hodnot u jednotlivých cviků je pro lepší přehled uveden v procentech. Pořadí uvedených cviků je souhlasné s pořadím prováděním při výzkumu : Výmyk, svis vznesmo s přechodem do svisu střemhlav a zpět, stoj na ruku a přechodem do kotoulu, přemet stranou a roznožka přes kozu našť.

Výmyk

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0%	0%	0%
2	8,3%	26,7%	27,3%
3	25,0%	23,3%	30,3%
4	8,3%	10,0%	15,2%
5	16,7%	10,0%	0%
6	20,8%	20,0%	6,1%
7	20,8%	10,0%	21,2%

Tab. 10

Svis vznesmo s přechodem do svisu střemhlav a zpět

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0%	6,7%	0%
2	4,2%	10,0%	6,1%
3	16,7%	16,7%	6,1%
4	41,7%	6,7%	24,2%
5	4,2%	10,0%	9,1%
6	16,7%	6,7%	21,2%
7	16,7%	43,3%	33,3%

Tab. 11

Stoj na rukou s přechodem do kotoulu

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0%	10,0%	0%
2	8,3%	10,0%	0%
3	8,3%	13,3%	0%
4	20,8%	36,7%	18,2%
5	16,7%	13,3%	21,2%
6	33,3%	6,7%	36,4%
7	12,5%	10,0%	24,3%

Tab. 12

Přemet stranou

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0%	6,7%	0%
2	16,7%	46,7%	30,3%
3	20,8%	40,0%	57,6%
4	16,7%	3,3%	9,1%
5	16,7%	3,3%	3,0%
6	16,7%	0%	0%
7	12,5%	0%	0%

Tab. 13

Roznožka přes kozu naděl

známka	ZŠ Kubatova	ZŠ Grünwaldova	ZŠ Nerudova
1	0%	3,3%	0%
2	41,7%	40,0%	30,3%
3	37,5%	50,0%	57,6%
4	16,7%	6,7%	9,1%
5	4,2%	0%	3,0%
6	0%	0%	0%
7	0%	0%	0%

Tab. 14

4.5. Přehled úspěšnosti jednotlivých cviků na vybraných základních školách

škola	Výmyk	Kruhy	S-K	PS	Přesk ok	x	s
ZŠ Kubatova	4,62	4,49	4,96	4,33	2,84	4,24	0,57
ZŠ Grünwaldova	4,14	4,97	3,92	2,54	2,63	3,64	0,84
ZŠ Nerudova	3,93	5,33	5,66	4,05	2,84	4,36	0,91

Tab. 15

Průměr celého souboru všech tří základních škol je **4,08**

4.6. Seznam žáků

ZŠ Kubatova

	rok nar.
1. Gábriš Adam	93
2. Kříž Matěj	92
3. Linhart Lukáš	92
4. Suchý Šimon	92
5. Šoch Jan	92
6. Šulc Jakub	93
7. Vacek Matěj	92
8. Veselý Alexej	92

ZŠ Grünwaldova

	rok nar.
1. Hornych Lukáš	92
2. Larch Daniel	93
3. Němec Ondřej	93
4. Paclík Filip	92
5. Průcha Michael	92
6. Radouch David	93
7. Růžička David	92
8. Sarvaš Ondřej	92
9. Vrba Michael	92
10. Vrátil Zdeněk	93

ZŠ Nerudova

	rok nar.
1. Kosel Pavel	92
2. Klbík Jan	92
3. Křešnička Jan	92
4. Pohrobach Josef	92

5.	Louda Michal	93
6.	Schneider Radek	93
7.	Pánek Tomáš	93
8.	Pícha Daniel	92
9.	Babský David	92
10.	Soušek Josef	92
11.	Formánek Jan	93

5. VÝSLEDKY A DISKUZE

Tato diagnostická práce zaměřená na pohybovou úroveň žáků 9. ročníků je podložena testovací baterií, která je složena z pěti gymnastických cviků, hodnocených na škále 1 – 7, přičemž nejlepší provedení cviku bylo hodnoceno číslem 1. Výzkum byl proveden na třech vybraných základních školách v Českých Budějovicích. Testovací baterie vychází z osnov pro ZŠ a hodnotící škály jsou vytvořeny na základě vlastních a trenérských zkušeností. Hodnotiteli byly kvalifikovaní rozhodčí a trenéři sportovní gymnastiky. Získané údaje byly zaznamenány do několika tabulek a nadále zpracovány podle četností a průměrů.

Průměrná hodnota celého souboru je 4.08, přičemž nejlepšího průměru 3.62 dosáhla ZŠ Grünwaldova, dále pak ZŠ Kubatova s průměrem 4.24 a třetí školou s průměrem 4.34 byla ZŠ Nerudova.

Nejlépe hodnoceným cvikem byl ve všech případech přeskok s průměry 2.84, 2.63 a 2.84. Naopak nejhorších výsledků bylo dosahováno na kruzích a při stoji na rukou s přechodem do kotoulu.

Prvním hodnoceným cvikem byl výmyk. Nejčastější chybou v tomto prvku bylo nedostatečné přitažení boků ke hrazdě, nezpevněné tělo, spád do visu a neprovedení cviku. Napnuté paže a nohy v konečné fázi prvku neměl žádný žák. Hodnoty kterých jednotlivé školy dosáhly v tomto prvku jsou následující : ZŠ Kubatova (4.62), ZŠ Grünwaldova (4.14) a ZŠ Nerudova (3.93).

Dalším prvkem v pořadí byly kruhy. Žáci prováděli svis vznesmo s přechodem do visu střemhlav a zpět. Zde byl největším problémem dostat se do první polohy cviku. Řada žáků neprovedla svis vznesmo. Častou chybou pak byla vysazená ramena, pokrčené paže a nohy a neplynulé provedení cviku. Hodnoty kterých jednotlivé školy dosáhly v tomto cviku jsou následující : ZŠ Kubatova (4.49), ZŠ Grünwaldova (4.97) a ZŠ Nerudova (5.33).

U stoje na rukou s přechodem do kotoulu se nejčastěji stávaly tyto chyby : neprovedení stoje na rukou, pokrčení paží a nohou, vysazení z ramen a zakončení cviku v sedu. Průměrné hodnoty kterých dosáhly jednotlivé školy : ZŠ Kubatova (4.96), Grünwaldova (3.92) a ZŠ Nerudova (5.66).

U přemetu stranou nebyly tak značné problémy jako u předchozích cviků, přesto se také zde vyskytovalo mnoho chyb. Nejčastějšími chybami bylo neprovedení cviku v ose, pokrčení paží a nohou a vysazení v bocích či přílišné prohnutí v bedrech. Průměrné hodnoty kterých dosáhly jednotlivé školy : ZŠ Kubatova (4.33), Grünwaldova (2.54) a ZŠ Nerudova (4.05).

Posledním cvikem byl přeskok. Celkovým průměrem se stala hodnota 2.77 což bylo i nejlepším průměrem z jednotlivých cviků. Častými chybami byly pokrčené nohy, nerovnoměrný a často zpomalený rozběh před odrazem, nedynamický odraz a doskok bez dokroků.

Z přehledu četností známek vyplývá, že nejčastější známkou byla 3 a to v 25.06 %. Dále pak 2 (20.46%), 4 (15.63%), 7 (14.94%), 6 (13.33), 5 (8.73%) a bohužel nejméně zastoupenou 1 v 1.84% kdy z celého souboru známek se vyskytla pouze 8 krát.

Z výše uvedených údajů tedy vyplývá žáci se s gymnastikou setkávají ve školním tělocviku méně, než je předepsáno v učebních osnovách. Zejména pak silové prvky a řada rovnovážných poloh jsou pro řadu žáků velice problematické. Jen velmi málo žáků dosahuje nadprůměrných výsledků. Velká většina výsledků je spíše podprůměrných. S ohledem na skutečnost, že v ZŠ Grünwaldova byla zastoupena sportovní třída, nebyly rozdíly mezi školami výrazné. ZŠ Kubatova a ZŠ Nerudova dosáhly obdobných průměrů celkového souboru.

6. ZÁVĚR

Cílem zadání mé diplomové práce bylo zjištění následujícího :

- 1- do jaké míry je sportovní gymnastika využívána v hodinách TV, jaký vztah ke sportovní gymnastice mají jednotliví žáci.
- 2- jak si jednotliví žáci stojí po stránce svých schopností
- 3- možnost porovnání úrovně jednotlivých škol daného vzorku

Na základě provedeného zjištění na daném vzorku žáků všech tří zvolených škol je možné konstatovat následující:

Ad 1- gymnastice není věnována odpovídající pozornost, což dokládají výsledky jednotlivých testů. Navíc je pravdou, že hodnotící stupnice byla konstruována s ohledem na nižší fyzickou zdatnost žáků v současné době- informace jsem získal částečně z literatury, částečně osobním rozhovorem s učiteli TV

Ad 2- u řady žáků se oprávněně zdá, že se sport.gymnastikou mají minimální zkušenosti. Dle výsledků, uvedených v tabulkách, jsou dosažené hodnoty v jednotlivých cvicích průměrné, často i podprůměrné. Výjimku tvoří pouze jeden žák na ZŠ Grünwaldova, který pod pořad. číslem 8 dosáhl nejlepšího průměru ze sledovaného vzorku – 2,6.

Ad 3- nejlepší výsledky prokázala 9.třída ZŠ Grünwaldova s průměrnou známkou 3,62.

Na základě zjištěných skutečností mohu odpovědně prohlásit, že žáci mají ke sportovní gymnastice vztah spíše záporný, že se jí v hodinách TV nevěnují téměř vůbec či pouze minimálně.

Předpokládaná hypotéza, že výstupy osnov a praktické výkony žáků budou v přibližné rovnováze a tedy že žáci zvládnou předepsané prvky na průměrné až nadprůměrné úrovni se **nepotvrdila**. V některých případech jsem nabyl dojmu, že žáci se s připraveným náradím setkávají poprvé. Nezbývá tedy nic jiného, než přát všem vyučujícím TV zlepšení vztahu ke sport.gymnastice, podchycení zájmu žáků o tuto důležitou součást tělesné výchovy a žákům pak citlivé, chápající a empatické učitele, kteří budou pomalu a cílevědomě budovat zájem svých žáků o sport jako takový a o sportovní gymnastiku zejména.

7. ODKAZY A CITACE

¹⁾Libra, J.a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky II. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1973, str. 70

²⁾Žáček, R.a kol.: Učebnice tělesné výchovy. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1970, str. 44.

³⁾Libra, J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky II. Praha, SPN 1973, str. 213

8. SEZNAM LITERATURY

- Belšan,P.a kol. *Tělesná výchova pro 5.-8. ročník základní školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství,1980.
- Fromel,K. *Programované učební postupy v akrobacii*. Olomouc, Univerzita Palackého, 1993.
- Hájková,J. *Základní gymnastika*. Praha, Karolinum, 1994.
- Kos,B. *Zábavná cvičení*. Praha, Olympia, 1992.
- Krapková,H., Škopková,J. *Modely kreativně orientovaných vyučovacích jednotek tělesné výchovy s gymnastickým obsahem*. Olomouc, Univerzita Palackého, 1994.
- Libra,J.a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
- Libra,J.a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
- Perič,T. *Sportovní příprava dětí*. Praha, Grada Publishing, 2004.
- Petr,O.,Svatoň,V. a kol. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha, Univerzita Karlova, 1983.
- Svatoň,V.,Zámotná,A.,Janoušek,V. *Metodické listy k novým sestavám sportovní gymnastiky*. Praha, Sportpropag, 1983.
- Svatoň,V.,Zámotná,A. *Gymnastika – metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. Olomouc, Hanex, 1993.
- Svatoň,V. a kol. *Gymnastika – akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha, NS Svoboda, 1997.
- Zítko,M. *Akrobacie*. Praha, ČASPV 1998.
- Žáček,R. a kol. *Učebnice tělesné výchovy*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1970.

9. PŘÍLOHY

- videozáznam jednotlivých výkonů, pořízených v rámci výzkumu na zmíněných základních školách. Médium : DVD- Recordable, délka cca 30 min.