

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: Pavla Svobodová  
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, Z - TV  
Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Gustav Bago

České Budějovice, duben 2008

University of South Bohemia in České Budějovice  
Pedagogical faculty  
Department of Physical Education and Sport

# The check on levels of sports gymnastics motor skills at basic schools in České Budějovice

(Diploma work)

Work up: Pavla Svobodová  
Study of Programme: Study teaching of Physical Training-Geography  
for second degree at Basic school  
Supervisor: PaedDr. Gustav Bago

České Budějovice, April 2008

## **Bibliografická identifikace**

Název diplomové práce : Ověření úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách města České Budějovice

Pracoviště : Katedra tělesné výchovy a sportu, JUPF

Autor : Pavla Svobodová

Studijní obor : Tv -Z / ZŠ

Vedoucí práce : PaedDr. Gustav Bago

Rok obhajoby : 2008

## **Anotace :**

Cílem této diplomové práce bylo ověření úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základní škole. V úvodní části je popsán historický vývoj sportovní gymnastiky. Teoreticko-metodologická práce se zabývá cíly a úkoly diplomové práce, rozbořem metod používaných při ověřování a rozbořem literatury, ze které bylo čerpáno. Vybrané poznatky o daném tématu byly zpracovány v analytické části. Výsledky měření a matematickými tabulkami se zabývá část syntetická, která obsahuje četnost známek, zastoupení známek v jednotlivých disciplínách a přehledem úspěšnosti v jednotlivých ročnících. Vše je přehledně zobrazeno v grafických přílohách.

**Klíčová slova** : gymnastika, sportovní, příprava, pohybový, schopnost, dovednost, věk, didaktika

### **Bibliographic entry:**

Title of diploma work : The check on levels of sports gymnastics motor skills at Basic schools in České Budějovice.

Work up: Pavla Svobodová

Department Department of Physical Education and Sport,  
Faculty of Education, University of South Bohemia

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago

The year of presentation: April 2008

### **Resumé :**

The aim of this dissertation is verification of the exercise skills level of gymnastics at basic schools. The historical development of gymnastics is described in the introductory part. The theoretically-methodical part deals with the aims and tasks of the dissertation, as well as the analysis of the methods used for the verification and also the analysis of the literature which was drawn from. The representative pieces of knowledge are elaborated in the analytic part. The results of measurements and charts are dealt in the synthetic part, which consists of the numerousness of result points, the representation of result points in the particular disciplines and the survey of the successfulness in the particular school grades. All items are demonstrated synoptically in the graphic appendices.

**Key words:** gymnastic, sports, preparation, kinetic, ability, skill, age, didactic

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

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 elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 25. 4. 2008

.....  
*podpis diplomantky*

### **Poděkování**

Děkuji vedoucímu diplomové práce PaedDr. Gustavu Bagovi za cenné rady, odbornou a metodickou pomoc při práci na tomto výzkumu.

## Obsah

<b>1. ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>2. METODOLOGIE</b> .....	<b>11</b>
2.1. Cíle a úkoly práce .....	11
2.2. Hypotézy .....	11
2.3. Metody práce.....	12
2.4. Rozbor literatury .....	13
<b>3. ANALYTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>15</b>
<b>3.1. POJEM SPORTOVNÍ GYMNASTIKA</b> .....	<b>15</b>
3.1.1. Pojem a vývoj gymnastiky.....	15
3.1.2. Charakteristika pojmu gymnastika .....	18
3.1.3. Dělení gymnastiky .....	18
<b>3.2. POHYB A GYMNASTIKA</b> .....	<b>22</b>
3.2.1. Charakteristika pohybu v gymnastice .....	22
3.2.2. Působení gymnastiky na organismus .....	24
3.2.3. Sportovní gymnastika jako příprava pro ostatní sporty .....	26
<b>3.3. POHYB VE VÝVOJI</b> .....	<b>28</b>
3.3.1. Vývojová charakteristika sledovaného souboru.....	28
3.3.2. Rozvoj pohybových dovedností a schopností v gymnastice.....	31
<b>3.4. POHYBOVÉ UČENÍ</b> .....	<b>37</b>
3.4.1. Motorické učení.....	37
3.4.2. Pohybové dovednosti .....	39
3.4.3. Didaktické metody nácviku pohybových dovedností používané ve SG.....	40
<b>3.5. DIDAKTICKÝ PROCES VE ŠKOLNÍ A TĚLESNÉ VÝCHOVĚ</b> .....	<b>44</b>
3.5.1. Organizační struktura didaktického procesu.....	44
3.5.2. Vliv a působení učitele v hodinách tělesné výchovy .....	48
3.5.3. Gymnastika jako součást osnov ZŠ a RVP .....	49

3.5.4.Návrh vybraných charakteristik ŠVP pro předmět Tělesná výchova.....	55
<b>3.6. CHARAKTERISTIKA DISCIPLÍN ŽEN VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE .</b>	<b>61</b>
3.6.1. Charakteristika přeskoků v gymnastice .....	61
3.6.2. Charakteristika cvičení na kladině ve sportovní gymnastice.....	63
3.6.3. Charakteristika cvičení prostných ve sportovní gymnastice.....	65
3.6.4. Charakteristika cvičení na bradlech o nestejně vyšší žerdí .....	67
<b>3.7. CHARAKTERISTIKA TESTOVACÍ BATERIE.....</b>	<b>70</b>
3.7.1. Metodika gymnastických dovedností použitých v testovací baterii.....	70
3.7.2. Škála hodnocení .....	73
3.7.3. Postup při zjišťování výchozích hodnot pro statistické zpracování .....	75
<b>4. SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE .....</b>	<b>76</b>
4.1. Postupy při zpracování výsledků.....	76
4.2. Výsledky měření.....	77
4.3. Matematické zpracování výsledků .....	80
4.4. Statistické metody .....	84
<b>5. DISKUZE .....</b>	<b>85</b>
<b>6. ZÁVĚR .....</b>	<b>88</b>
Referenční seznam .....	91
Bibliografický seznam .....	93
Elektronické zdroje.....	94
Přílohy.....	95
Seznam příloh.....	95



## 1. ÚVOD

Současná hektická doba přináší velké změny pro náš životní styl. Vědecký pokrok nám dal množství technických vymožeností, které nám ulehčují či zcela zbavují fyzicky namáhavé práce. O to více se naše povolání stávají namáhavá po stránce psychické. Z našeho okolí na nás doléhá množství stresových faktorů, které nás drží pod neustálým tlakem. Dlouhodobé působení stresu může vést až k psychosomatickým onemocněním, kterým lze předcházet například právě pohybovou aktivitou. Náš organismus je navíc vystavován zhoršujícímu se životnímu prostředí, špatným stravovacím návykům. Vzniká tak novodobí pojem tzv. „moderní životní styl“, charakterizovaný „**hlavně nedostatečným pohybem**“,

Tento moderní způsob života nepostihuje pouze dospělé obyvatelstvo, ale především silně ovlivňuje vývoj dětí. Obzvláště na současnou generaci dětí doléhá tento fenomén nejvíce. Již u malých dětí se projevují negativní účinky dnešního životního stylu, jejichž následky označujeme jako civilizační choroby. U dětí mezi ně nejčastěji patří alergie, onemocnění dýchacích cest, onemocnění srdeční a cévní, nervová onemocnění, ale také tělesná oslabení, bolesti kloubů a zad. Nejčastějším vnějším projevem a v současnosti velmi závažným se stává obezita. Těmto rizikům onemocnění a zdravotních oslabení se dá předcházet právě pravidelnou pohybovou aktivitou.

Nedostatkem aktivního pohybu děti také ztrácí základní schopnosti obratnosti, síly, rychlosti a vytrvalosti. Mají-li řešit nějaký pohybový úkol často si neví rady. Je-li pohybový úkol náhlý nedokáží při jeho řešení adekvátně reagovat a část dochází ke zranění.

Jelikož stále více převládá psychická zátěž nad fyzickou, je třeba hledat řešení, která by nedostatek fyzické zátěže kompenzovala, a tak nastala opětová rovnováha. Těmito řešeními se stávají různé druhy tělesných cvičení a sportů ať už v individuální či skupinové podobě.

Ve škole je protipólem naukových předmětů, s téměř zcela pasivním pohybem, pouze jeden předmět, a to je Tělesná výchova.

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 postoje, zvyšuje zdraví a sebevědomí, učí překonávat překážky a spolupodílí se na vytváření kladných charakterových vlastností. Přesto ji mnozí považují za zbytečnou.

Podle učebních osnov pro 1.-9. ročník (Vzdělávací program Základní škola) je gymnastika jednou z učebních oblastí tělesné výchovy. Celkově se podílí na utváření všestranné připravenosti pohybu a fyzické zdatnosti dětí. Klade však velké nároky na metodickou připravenost pedagogů, což její hlavní nevýhodou.

Od školního roku 2007/2008 je do základních škol zaváděn Rámcový vzdělávací program, ve kterém si pedagog tvoří obsah výuky sám, tak aby žáci byli schopni splnit závěrečné výstupy. Pro svoji náročnost se tak zřejmě výuka gymnastiky na základních školách změní ve prospěch cvičení, která z gymnastiky pouze vychází.

Tato práce je zaměřena na ověření některých pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky u dívek 8.tříd základních škol města České Budějovice, aby prověřila úroveň provedení vybraných prvků.

První fáze práce je zaměřena na studium odborné literatury, sestavení obsahové náplně práce a zpracování metodiky. V další fázi následuje výběr škol a sledovaného souboru a provedení vlastního výzkumu. Ve třetí fázi následuje zpracování a vyhodnocení získaných údajů. Z výsledků jsem poté vyvodila závěry pro praxi.

## 2. METODOLOGIE

### 2.1. Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce je zhodnotit úroveň pohybových dovedností ve vybraných disciplínách sportovní gymnastiky na základních školách města České Budějovice. Dále pak porovnat rozdíly v požadavcích tělesné výchovy v rámci sportovní gymnastiky na základě osnov pro základní školy a zaváděným rámcově vzdělávacím programem.

Z toho vyplynuly tyto úkoly práce:

- 1) Studium odborné literatury týkající se tématu.
- 2) Vybrání gymnastických prvků z osnov pro ZŠ charakterizující vybrané gymnastické disciplíny na této úrovni pohybových dovedností.
- 3) Seznámení se správnou technikou provedení těchto gymnastických prvků a vytvoření škálových stupnic pro jejich hodnocení.
- 4) Výběr základní školy a sledovaného souboru žáků města České Budějovice.
- 5) Provedení vlastního hodnocení u vybraných gymnastických prvků v sledovaných souborech.
- 6) Pomocí statistických metod zhodnocení úrovně pohybových dovedností u jednotlivých škol a porovnání škol mezi sebou.
- 7) Vyhodnocení zvládnutí jednotlivých pohybových dovedností.

### 2.2. Hypotézy

Pro výzkumnou práci jsme definovali tyto hypotézy:

Pro celkovou náročnost výuky gymnastiky na základních školách po stránce nejen metodické, ale i po stránce vybavenosti školních tělocvičen lze předpokládat:

H1: Výše úrovně pohybových dovedností bude průměrná až mírně podprůměrná.

H2: Základní školy zaměřené na tělesnou výchovu či orientovaný na některý druh sportu budou vykazovat vyšší úroveň pohybových dovedností ve sportovní gymnastice než základní školy s jiným zaměřením.

### 2.3. Metody práce

Jako hlavní metody bylo v této práci využito metody testovací. Výběr metody vyplývá z charakteru práce, která byla zaměřena na zjištění určité úrovně pohybových dovedností na základních školách města České Budějovice. Vzhledem k účelnosti, proveditelnosti a dostupnosti se nabízí právě tato metoda.

Metoda testování nám umožňuje relativně objektivně zjišťovat určitý stav a její výhodou je objektivita a časová ekonomičnost. Standardizovaný test musí splňovat následující podmínky:

- reliabilitu testu,
- objektivitu testu,
- validitu testu,
- senzibilitu testu.

Pro práci jsem použila test nestandardní (informativní, vícerozměrný). Testovací baterie obsahovala šest cviků vybraných z osnov pro základní školy. Jsou to výmyk na dosažné hrazdě, překot ve svisu vzad a vpřed na dosažné hrazdě, roznožka přes kozu nadél, skrčka přes kozu na šíř, kotoul vzad ze dřepu do dřepu a přemet stranou.

Při zajištění co největší objektivity jsme s konzultujícím mé práce pro hodnocení provedení každého cviku vytvořili sedmistupňovou hodnotící škálu, pomocí které jsem hodnotila úroveň pohybových dovedností. Při tvorbě této škály jsme vycházeli z poznatků správné techniky jednotlivých prvků.

Kromě ověření úrovně pohybových dovedností měla má práce za úkol také porovnání výsledků měření jednotlivých pohybových dovedností mezi sebou. V této fázi práce jsem použila metodu komparativní – srovnávací.

Jako doplňující materiál při ověření pohybových dovedností jsem zvolila metodu dotazovací. Vytvořila jsem nestandardizovaný dotazník o třiceti

položkách, zabývající se vztahem probantů k tělesné výchově a průběhem hodin gymnastiky v rámci tělesné výchovy. K vyhodnoceným odpovědím z dotazníku, pak bude přihlédnuto v závěrech této práce.

## **2.4. Rozbor literatury**

Z knih, které jsem pro práci použila, bych jmenovala ty, které byli pro moji práci nejpodstatnější.

Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V. a kol. Gymnastika. Praha, Karolinum, 2005 zpracovává gymnastiku nejen jako sportovní odvětví, ale i jako vyučovací předmět. Knížka se zabývá jednotlivými gymnastickými sporty, pohybovým učením, technikou pohybových činností a velká část je věnována didaktickému procesu. Kniha mi pomohla se lépe orientovat v dělení gymnastiky a principech didaktického procesu.

Křištofič, J. Gymnastická příprava sportovce. Praha, Grada, 2004. Text je zaměřen převážně na motoricko funkční přípravu sportovce a jeho všestranný rozvoj díky množství doporučovaných variant přípravných cvičení. Této publikace jsem využila v teoretické části jako podklad pro rozbor přípravných cvičení v gymnastice jako základ přípravy pro jiné sporty.

Libra, J. a kol. Teorie a metodika sportovní gymnastiky III.díl. Praha, SPN,1973. Teorie a metodika sportovní gymnastiky charakterizuje cviky na jednotlivých nářadích. Zajímá se též o hudební poslání v tělesné výchově a o hudebně pohybový soulad ve sportovní gymnastice. Tato kniha mi pomohla i v teoretické a praktické části diplomové práce. V teoretické části jsem využila analýzu techniky cvičebního tvaru, teorii metodiky nácviu jednotlivých cvičebních prvků a tvarů. Teoretické rozpracování chyb jsme využili k vytvoření testovacích škál.

Petr, O. – Svatoň, V. a kol. Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praha, SPN 1983. Učební text je zaměřen na speciální didaktiku a je orientován především na problematiku školní tělesné výchovy. Je pokusem o syntézu poznatků, které jsou důležité pro řízení didaktického procesu zaměřeného na gymnastiku ve škole. Jsou zde předloženy základní návody umožňující kvalitní řízení didaktického procesu v gymnastice. Z této práce jsem využila teoretické poznatky v oblasti didaktického procesu v gymnastice a v oblasti komplexní analýzy cvičebních tvarů.

Svatoň, V., Zámostná, A.: Gymnastika – metodické listy, cvičení v akrobacii a na nářadí. Praha, Svoboda 1997. 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. Tyto listy mi pomohly v teoretické i praktické části práce. V teoretické části jsme využili analýzu techniky cvičebního tvaru, teorii metodiky nácviku a výkladu s využitím centrálního nákresu. Teoretické rozpracování chyb cvičebních tvarů jsme využili při tvorbě testovacích škál.

Rychetský, A., Fialová, L. Didaktika školní tělesné výchovy. Praha, Karolinum, 2004. Tento učební text komplexně pojímá didaktický proces ve školní tělesné výchově. Popisuje vývoj didaktiky, výzkumné i učební metody v didaktice, učební jednotku, principy učení a výuky, charakteristiku žáků, učitele. Tento text mi velmi pomohl v teoretické části zabývající se didaktikou, formami a organizací výuky.

### 3. ANALYTICKÁ ČÁST

#### 3.1. Pojem sportovní gymnastika

##### 3.1.1. Pojem a vývoj gymnastiky

Obsah pojmu gymnastika se vyvíjel prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno ekonomickými, historickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti.

S úplnými počátky gymnastiky se setkáváme již ve starověku, kdy byl hlavně v Číně, Indii a Egyptě dán základ filozofii dbající na tělesné a duševní zdraví. Z této doby se zachoval dodnes velmi oblíbený čínský systém zdravotních cvičení Kung- fu a indický systém jógy.

Značný vývoj *starověké* gymnastiky nastal v Řecku a v Římě, kde ideálem harmonické výchovy byla vyrovnanost tělesná a duševní (*kalokagathia*). V tomto období zesíleného zájmu o fyzické pěstění těla, zdraví a radosti ze života gymnastiku oslavovali největší myslitelé doby, např. Aristoteles, Euripidés, Platon, Sokrates, Hippokrates, Galenos. Chápání gymnastiky jako účelných cvičení z tohoto období se stalo vzorem pro mnohé generace příštích století. Ze starověkého slova „*gymnasein*“ (cvičit nahý), označující jak cvičence tak bojovníka, tak i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních, vznikl odvozený název „*gymnastika*“ pro záměrné pohybové činnosti, které celkově člověka kultivují.

Další epocha –*středověk*- zaznamenal odvrácení od mnoha starověkých ideálů. Úpadek vzdělanosti a silný vliv náboženství vyústoval v ocenění zdatnosti pouze tam, kde byla nezbytná, např. u rytířského stavu. Předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky navazující na tradice starověkých tělovýchovných systémů můžeme vysledovat v *renesanci* a u jednotlivých humanistů a filantropů.

V dílech o výchově mládeže výrazných osobností tehdejší doby (J.J Rousseau, J.A. Komenský) nelze přehlédnout vyzdvihování významu cvičení pro rozvoj člověka. Později se v systémech tělesných cvičení objevuje

cíl ovlivňovat celkový stav zdraví, výchovný a současně národní sebevědomí obyvatelstva.

Na konci 18. století a v průběhu 19. století vznikaly v Evropě ucelené gymnastické směry nebo systémy. Dříve užívaný termín gymnastika, označující všechny pohybové aktivity, byl rozvojem praxe tělesné kultury nahrazován novými termíny. Osamostatnila se školní tělesná výchova, sport, pohybová rekreace, léčebná gymnastika apod.

Za vývoj základní gymnastiky, s důrazem na zdravotní význam cvičení, vdčíme *Švédskému systému* gymnastiky vypracovaného P.H. Lingem (1776 – 1839). Vytvořil soustavu přesných cvičení na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie. Tento severský systém rozlišoval čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, estetickou vojenskou a léčebnou. Pedagogicky a metodicky dál zpracoval celý systém pro potřeby škol jeho syn H.Ling. Od švédského systému se ve svých východiscích liší tvůrci německé gymnastiky.

*Německý turnerský systém* nářaďového tělocviku zdůrazňoval korektivní a zdravotní funkci cvičení, akcentoval rozvoj síly, vytrvalosti a charakterových vlastností. Hlavními představiteli tohoto směru, po zakladateli nářaďové gymnastiky J. CH. Guts-Muthsovi (1759 – 1839), jsou L.Jahn (1778 – 1852) a E.Eiselen (1792 – 1846). Dodnes je často uváděna charakteristika gymnastiky Guts –Muthuse: “Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně i duševně kulturní, duševně i tělesně harmonický.“

Jako kritika ortodoxní švédské gymnastiky vznikl *systém francouzské přirozené metody*. Jeho hlavní představitelem byl G. Demeny (1850 – 1914), který zavedl dynamická cvičení prováděná plynule a rytmicky. Význam tzv. *Hubertova přirozená metoda* byla založena na přirozených cvičeních souvisejících s životosprávou a hygienickými návyky cvičenců.

Ve druhé polovině 19. století vytvořil v českých zemích svůj tělovýchovný systém dr. Miroslav Tyrš (1832 – 1884). Vycházel jak z turnerského pojetí tělocviku a nářaďové gymnastiky, tak i z jiných systémů. Tělesnou výchovu chápal v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Systém (tělocvičná soustava) respektoval pravidlo všestrannosti. Národní cíl byl využit pro založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí Sokol, který byl založen roku 1862.



Pojetí tělesné výchovy žen a dívek u nás rozpracovala česká cvičitelka a učitelka Klemeňa Hanušová (1845–1918), která byla spoluzakladatelkou „Tělovýchovného spolku paní a dívek pražských“.

Vývoj školní tělesné výchovy v 19.století probíhal v Evropě velmi diferenciovaně v závislosti na převažujícím tělocvičném pojetí (německý, švédský, anglický či rakouský systém).

Po rakouské reformě školské soustavy byla v roce 1869 v Čechách zavedená povinná tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce. Na ostatních školách byl tělocvik nepovinný. Do základu učiva patřila cvičení prostná, pořadová a nářadová.

Po vzniku samostatné ČSR byla koncepce školní tělesné výchovy silně ovlivněna tradicemi spolkového sokolského tělocviku. Dívčí tělocvik našel uplatnění až v roce 1948, kdy byla zavedena tělesná výchova pro všechny typy škol jako povinný předmět (na vysokých školách až od r.1952). Od roku 1960 se vyučovalo podle jednotlivých osnov, ve kterých byla zastoupena základní gymnastika a lidové tance, sportovní a moderní gymnastika.

*Moderní doba* s prudkým rozvojem vědy a techniky klade na gymnastiku nové požadavky, a proto také dochází k přehodnocování dosavadních směrů. Výběr cvičení je podřizován diferencovaným potřebám cvičenců. Formální stránka přesné systematiky cvičení ustupuje hledisku funkčnímu. Řada cvičebních programů pro muže vznikla vzhledem k potřebám zvyšování psychofyzické zdatnosti. Velký rozmach zaznamenaly specializované druhy gymnastiky pro ženy na současnou hudbu s rozličnými anglickými názvy. S rozšiřováním hnutí fitness se ve světě i u nás po stránce teoretické i praktické vyvíjela i gymnastika zaměřená na zlepšování aerobní zdatnosti cvičenců. Vznik nových nářadí a náčiní podpořil kreativitu v tradičních i nových gymnastických odvětvích a v gymnastice se sportovním zaměřením podnítil výkon s nárůstem obtížnosti.

Gymnastika základní, rytmická i se sportovním zaměřením se u nás realizuje jako součást školní tělesné výchovy, sportovní přípravy a různých pohybových programů s rozličným účelovým zaměřením. Vznikají nejen specializované programy gymnastiky pro školství, spolkovou činnost, fitcentra, či kluby, ale i nové gymnastické sporty.(UK FTVS, 2007, <[www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz)>, [online])

### 3.1.2. Charakteristika pojmu gymnastika

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

Gymnastika je záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto specifické úkoly:

- Kultivace pohybového projevu a držení těla,
- Rozvoj tělesné zdatnosti,
- Osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu gymnastickým pohybovým programům,
- Pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka. (UK FTVS, 2007, <[www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz)>, [online])

„Dlouhodobý historický vývoj gymnastických činností a sportů, jejich organizační a spolková nejednotnost a dynamika módních směrů vytváří obtížnou situaci pro vymezení pojmů objektivním obsahem. Přitom sebelépe vymezený pojem nemusí nalézt praktické uplatnění tam, kde působí konvence a zvyk. Je proto nutné chápat vymezení pojmu gymnastiky, její dělení a charakteristiku podřízených pojmů jako pokus vyjádřit současný vývojový stav.“ (Svatoň a kol., 1993, 7-8.)

### 3.1.3. Dělení gymnastiky

#### Institucionální zabezpečení gymnastiky

Světová gymnastická federace FIG byla založena v roce 1881. Zakládající dokument podepsaly Belgie, Francie, Itálie a Holandsko. V současné době je členem FIG 123 národních gymnastických federací všech kontinentů. Na kongresu FIG v Los Angeles byla v roce 1984 oficiálně uznána jako kontinentální gymnastická unie Evropská gymnastická federace UEG. V současné době jsou členy UEG 42 národní gymnastické federace evropských zemí.

### Současná struktura FIG a UEG: (V. Novotná, 2005)

1. Sportovní gymnastika mužů – Gymnastique artistique masculine (olympijské sportovní odvětví)
2. Sportovní gymnastika žen – Gymnastique artistique féminine (olympijské sportovní odvětví)
3. Moderní gymnastika – Gymnastiquerythmique (olympijské sportovní odvětví)
4. Skoky na trampolíně (olympijské sportovní odvětví)
5. Všeobecná gymnastika – Gymnastique générale (oblast sportu pro všechna)
6. Neolympijská sportovní odvětví – sportovní akrobacie, sportovní aerobik, akrobatický rokenrol, Euroteam, Fitness, estetická gymnastika

### Dělení gymnastiky

Dělení gymnastiky z hlediska charakteristiky obsahu je odlišné podle pojetí struktury jednotlivých autorů.

Kos definuje gymnastiku „ jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“(Kos,1990,12). Za cíle gymnastiky uvádí a)tělesný rozvoj (předpokládá změny tělesného stavu pomocí gymnastických cviků), b) rozvoj pohybových schopností (předpokládá změny prostorového rozsahu pohybů a jejich časového průběhu).

V systému tělesné výchovy dělí gymnastiku na:

1. Základní gymnastiku
2. Aplikované druhy gymnastiky
3. Gymnastiku se sportovním zaměřením (sportovní odvětví)

**Základní gymnastiku** charakterizuje jako soubor tělesných cvičení, která jsou zaměřená na celkový, všestranný rozvoj tělesný rozvoj. Uvádí prostředky základní gymnastiky:

-cvičení pořadová, -cvičení prostrná, -cvičení všeobecně rozvíjející, -cvičení na náradí hlavním a vedlejším, -cvičení akrobatická, -cvičení užitá, -cvičení rytmická.

**Aplikované druhy gymnastiky** jsou rozděleny do čtyř částí:

1. gymnastika aplikovaná v léčebném procesu (gymnastická cvičení pro různá zdravotní oslabení)
2. gymnastika aplikovaná v pracovním procesu („vyrovnávací gymnastika“)
3. gymnastika aplikovaná ve sportovním tréninku („účelová gymnastika pro sportovce“)
4. gymnastika aplikovaná v umění (rytmická, výrazová, taneční gymnastika aj.).

Appl (1995) dělí gymnastiku na:

1. druhy gymnastiky se zaměřením účelovým: základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, zdravotní a léčebná gymnastika.
2. druhy gymnastiky se zaměřením rytmickým: kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinačně estetická gymnastika, rytmická gymnastika.
3. druhy gymnastiky se zaměřením sportovním: sportovní gymnastika, moderní gymnastik, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik.

Svatoň (1993) popisuje gymnastiku jako cvičení, která jsou otevřenou soustavou pohybových činností, a která se vyvíjí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami. Dále konstatuje, že historický vývoj pojetí gymnastických cvičení u nás vede k nadřazení pojmu gymnastika a dělení jeho obsahu na dílčí druhy.

Dělí gymnastiku na:

### **1. Všeobecnou gymnastiku**

- a) základní druhy (cvičení – prostná, - na nářadí, - akrobatická, - užitá, - soutěživá, - pořadová, - s náčiním)
- b) účelové druhy (gymnastika – kondiční, - sportovce, - zdravotní, - léčebná, - herce, - tanečníka, - pracovní)
- c) rytmické druhy (gymnastika při moderní hudbě, - rytmická gymnastika, - džez gymnastika, - aerobní gymnastika, - kalanetika).

### **2. Sportovní druhy gymnastiky**

Sportovní gymnastika, moderní gymnastika, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně, sportovní kulturistika, sportovní akrobacie, sportovní aerobic.

Následuje mnoho dalších variant dělení gymnastiky podle přístupů jednotlivých autorů k této problematice.

## 3.2. Pohyb a gymnastika

### 3.2.1. Charakteristika pohybu v gymnastice

Pohybový obsah gymnastiky je limitován především možností pohybového aparátu člověka, vlastnostmi náradí, náčiní a pravidly jednotlivých sportů. Každá ze jmenovaných limit doznává v průběhu času změn a v důsledku toho je nutné vnímat pohybový obsah gymnastiky jako otevřený systém, který je tvořen strukturálně rozmanitými pohybovými činnostmi organizovanými od pohybových aktů a operací jednotlivých cviků vazeb, etud až po skladby a sestavy. Tento systém je neustále variován a rozšiřován. Gymnastika se řadí mezi koordinačně –estetické, respektive technicko-estetické sporty, u kterých je hodnota projevu utvářena v celém průběhu pohybu a bodové ohodnocení výkonu se vztahuje jak k obtížnosti předváděného obsahu, tak ke způsobu jeho provedení se zřetelem na technická a estetická kritéria. Technická kritéria se vztahují především k mechanickému způsobu řešení pohybového úkolu, k rozsahu pohybu a pohybového rytmu ve smyslu koordinace jednotlivých pohybových aktů a operací. Estetická kritéria se vztahují především k choreografii a ke specifické gymnastické motorice.

Gymnastická motorika je charakteristická zpevněným držením těla, lokomocí na horních i dolních končetinách, využíváním jak izometrického, tak izotonického režimu práce, cvičením ve všech úrovních (lehy, sedy, postoje, visy, vzpory, ...) a především strukturální rozmanitostí a pohybovou pestrostí. Hlavním hlediskem pro uspořádání pohybového obsahu gymnastických cvičení jsou prostorové vztahy těla jako celku k základně a prostorové vztahy částí těla navzájem. Podle stálosti nebo měnivosti těchto parametrů lze vyčlenit dvě kategorie, **polohy a pohyby**. Vzájemný vztah vnitřních sil (svalové síly) a vnějších sil (především gravitace) je hlavním kritériem pro rozčlenění pohybového obsahu do základních strukturálních skupin, které charakterizují časoprostorové vztahy tělesných segmentů a dynamiku změn (strukturu pohybových činností chápeme jako

soubor vnějších podstatných prostorových, časových a silových znaků pohybového průběhu):

**Statické polohy** – účinky svalových sil a vnějších sil (gravitace) jsou vyrovnané, časové a prostorové vztahy těla vůči základně a jednotlivých segmentů vůči sobě jsou konstantní (např. silové výdrže – rychlost je nulová). U statických cvičení je důležitá poloha těžiště vůči opoře, která určuje míru stability či lability.

**Vedené pohyby** – převládají účinky svalových sil nad silami vnějšími, důsledkem jsou plynule změny polohy těla vůči zemi a polohy mezi jednotlivými segmenty, rychlost pohybu je rovnoměrná, svalová síla v každém okamžiku kontroluje pohybový průběh.

**Švihové pohyby**- jsou charakteristické střídavým převládáním sil vnějších a vnitřních, v důsledku toho dochází k dynamickým změnám v rychlosti pohybu a v prostorovém uspořádání tělesných segmentů. V gymnastických sportech jsou švihová cvičení proti ostatním strukturálním skupinám zastoupena více.

Komplexní gymnastický pohyb je průnikem všech zmíněných strukturálních skupin, kdy tělo jako celek, nebo jeho jednotlivé segmenty mění časoprostorové vztahy ve smyslu změn poloh dosahovaných pohyby různých rychlostí, a to jak v průběhu jednotlivého cviku, sestavy či skladby.(Křištofič, 2005, 40 - 41)

## **Popis technického základu pohybu**

Základní stavební jednotkou gymnastického pohybu je základní pohybový článek.

„Každou gymnastickou sestavu nebo vazbu lze rozložit na řadu po sobě jdoucích pohybových částí, vymezených jejich výchozí a výslednou polohou. Poloha, ve které pohyb začíná, a poloha, ve které pohyb končí a která je opět výchozí polohou pro pohyb následující, vytváří hlavní opěrné body pro analýzu

pohybového průběhu. V mezích těchto opěrných bodů můžeme určit podstatné prostorové, časové a silové znaky jako základní konstrukční prvky struktury. Základním pohybovým článkem nazveme tedy pohyb celého těla z určené polohy výchozí do nejbližší polohy výsledné.“ (Libra a kol.,1971,41.)

Rozborem kinematického obrazu a sledováním dynamických změn lze v průběhu každého švihového pohybového článku rozlišovat tři fáze:

- a) fázi přípravnou
- b) fázi hlavní
- c) fázi závěrečnou

Přípravná fáze se vyznačuje zaujetím polohy a přípravným pohybem, jimž je každý švihový článek zahajován. Než cvičenec udělá první cvik, musí nejprve na náradí naskočit. Ale ještě před vlastním odrazem ze země se cvičenec připraví k náskoku tím, že poklesne v kolenou, mírně zapaží a trup nachýlí mírně v před.

V hlavní fázi švihového pohybu článku dochází k akci, která je rozhodující pro kvantitativní změnu pohybového průběhu. U většiny švihových tvarů celého těla spočívá technický základ pohybu v ostré zrychlené akci nohou vzápětí zabrzděné a v následující, přitahové činnosti paží doprovázené aktivním pohybem trupu ve směru vykonávaného pohybu.

Závěrečnou fázi označujeme dokončení pohybového článku, dovedení pohybu do výsledné polohy. Doznívá výbušná svalová akce z hlavní fáze a převládá funkce fixační, zajišťující zpevnění článků těla v nové poloze. (Libra a kol. 1971)

### **3.2.2. Působení gymnastiky na organismus**

Kučera (1997) uvádí sportovní gymnastiku jedním z nejdiskutovanějších sportů ve vztahu ke zdraví. Její efekt je komplexní. Na výběru a intenzitě cvičení záleží, zda se cvičenec projeví pozitivně nebo negativně. Tělocvičné náradí pomáhá k vyvolání zcela specifických činností. Podle něj je působnost tohoto sportu zejména v rychlostní práci, v rychlostní síle, obratnosti, ale i ve statické a izolované dynamické síle. Vytrvalost je ve sportovní gymnastice



relativně na okraji, ale uplatňuje se v dlouhodobém procesu cvičení. Upozorňuje však na rizika poškození, která jsou zde četná a záleží na tom, jak se každý cvik provádí.

Sportovní gymnastice přiřazuje různorodou využitelnost např. v terapii, v kondičním cvičení, závodní sportovní gymnastice a nabývá odlišných rozměrů podle tohoto zaměření.

Kryštofič (2004) vnímá gymnastiku jako pohybovou výchovu zaměřenou na vytvoření všestranných pohybových základů, jako prostředek rozvoje pohybové inteligence. Klady, které gymnastická příprava přináší, shrnul do několika bodů:

- **Pohybová všestrannost** – vytvoření zásobníku pohybových stereotypů ( pohyb na horních i dolních končetinách, ve všech úrovních a směrech ).
- **Zdravotně preventivní význam** – předcházení vzniku a kompenzace vzniklých svalových dysbalance, ať již z důvodů civilizačních, sportovních nebo pracovních.
- **Zvýšení kinestetické citlivosti a kinesteticko-diferenciační schopnosti** – cvičení s vlastní hmotností ve smyslu hesla „unést se“, vnímat „kolik je hodně nebo málo“ při užití maximální síly.
- **Motoricko funkční připravenost ke sportovním aktivitám** (platí pro sport obecně, nejen pro technicko-estetické sporty) – projevuje se způsobilostí řešit časoprostorově obtížné pohybové úkoly, rychle a trvale se učit pohybovým dovednostem, adekvátně reagovat na změny vnějších a vnitřních podmínek ( motorická docilita).
- **Hudebně pohybová výchova** – cvičení s hudebním doprovodem je pro gymnastické aktivity příznačné a rozvíjí rytmické schopnosti s pozitivním dopadem ve sportovním i civilním životě.
- **Obohacení prožitkové sféry** – vnímání krásy pohybu, navození pozitivního postoje k pohybovým aktivitám a aktivnímu způsobu života.

### 3.2.3. Sportovní gymnastika jako průprava pro ostatní sporty

Nároky, které sportovní gymnastika klade na cvičící jsou po stránce dokonalého zvládnutí pohybu mnohostranné. Vytváří podmínky se specifickými požadavky na vedení pohybu z hlediska výkonnostního, technického a estetického. Největší pozornost se však věnuje pohybové přípravě, protože je nezbytným předpokladem technické přípravy.

„Pohybová průprava ve sportovní gymnastice je zaměřena k vypěstování předpokladů nezbytných k technicky dokonalému provedení, tj. k optimálnímu zvládnutí časového, dynamického a prostorového průběhu pohybu i jeho rozmanitých odstínů, při respektování estetických zásad platných pro gymnastický pohyb.“(Libra a kol. 1973, 27)

Jako součást motoricko – funkční přípravy sportovní přípravy uvádí Kyrštofič (2005) tyto základní bloky:

- **Zpevňovací příprava**, jejím úkolem je zvýšení schopnosti zpevněného držení těla. Zpevněné držení těla zlepšuje kinestézii – vnímání pohybu a zabraňuje nežádoucím souhybům (např. prohýbání při odrazu a dopadu), zpevňovací průpravy nesmí být na úkor dynamiky pohybu, je vhodné současně zařazovat výbušné hry apod. (princip kontrastu).
- **Podporová příprava** (připravit svaly pletence ramenního a svalové smyčky s tím související tak, aby byl zajištěn podpor a vzpor v obtížných polohách a pohybech).
- **Koordinační příprava** – komplexní rozvoj senzomotorických funkcí, schopnost koordinace a kontroly pohybu, rozvoj kinesteticko diferenciační schopnosti, rozvoj reaktibility – schopnost rychle a adekvátně reagovat, tato příprava je založena na široké pohybové výbavě na principu všestrannosti, v procesu koordinační přípravy je důležitý prvek novoty – nové pohybové vjemy, úměrně rostoucí automatizace pohybů se dopad tohoto druhu přípravy na rozvoj obratnosti snižuje (různé varianty cviků, změna tempa, zrcadlové provedení...).

- **Rovnovážná příprava** (rozvíjí schopnost vnímat a vyvažovat polohu těla v prostoru a čase, je žádoucí rozvíjet tuto schopnost a ve statickém i dynamickém režimu, využívají se např. balanční techniky, které spočívají ve zmenšení plochy opory a navození stavu balancování, které lze vnímat jako koordinovanou svalovou aktivitu s cílem nemaximální silou udržet danou labilní polohu).
- **Rotační příprava** (rozvoj orientace v prostoru spolu s nácvikem technik, kterými se tělo uvádí do otáčivého pohybu).
- **Pohyblivostní příprava** - rozvoj pohyblivosti, respektive flexibility s cílem zajistit dostatečný rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojení dle požadavků konkrétních sportů a disciplín.
- **Odrázová a dopadová příprava** – analytická cvičení pro rozvoj techniky a explozivní síly odrazu, analytická cvičení zaměřená na techniku dopadu z různých výšek, různých poloh a pohybů.
- **Specifická silová příprava** – dle specifických požadavků jednotlivých sportů.
- **Rozvoj vytrvalosti** – aerobní zátěž na zvýšení obecné vytrvalosti a zkvalitnění regeneračních procesů, cvičení na zvýšení laktátové a laktátové anaerobní kapacity ( dle fyziologické charakteristiky konkrétního sportu).
- **Kompenzační cvičení** – (zajištění svalové rovnováhy, prevence proti vzniku svalových dysbalancí a z toho vyplývajících zdravotních potíží).

„Jedním z hlavních důvodů, proč jsou jedinci s gymnastickou minulostí vřele přijímáni jinými sporty je jejich pohybová všestrannost –vysoká úroveň motoricko funkční připravenosti a její univerzální použitelnost. Toho využívají mnohé sporty a zařazují vybrané bloky gymnastické motoricko funkční přípravy do svého programu.“ ( Křištofič a kol. 2005, 52)

### **3.3. Pohyb ve vývoji**

#### **3.3.1. Vývojová charakteristika sledovaného souboru**

Podle Kučery (1997) je celá ontogeneze spojena s pohybem, který se na ní aktivně podílí, utváří a usměrňuje vývoj tvaru a funkce organismu. Adekvátní pohyb je předpokladem harmonického procesu růstu a vývoje, ale i optimální funkce obecně. Vztah pohybu a ontogeneze je obousměrný – vzájemně se ovlivňují. Samotná fyzická stimulace jedince se promítne i do dalších generací jak ve formě jejich výchovy, tak i ve zděděných předpokladech či potřebách. Lze to prokázat v předcházejících a respektovat v následujících generacích. Dále uvádí, že působnost pohybu je široká zejména v rané ontogenezi tam, kdy v důsledku psychické nezralosti chybí abstraktní myšlení, tvoří konkrétní fyzický pohyb významnou možnost záměrné aktivace mozkových procesů. Pohybová aktivita se proto musí nejen racionálně zařazovat do denního režimu, ale také systematicky a cíleně pozorovat a analyzovat.

#### **Starší školní věk**

Na druhý stupeň základní školy vstupují žáci ve věku 12 let a zde setrvávají do ukončení povinné školní docházky. Dle Kučery se v tomto období nejvíce mění a utváří tělo, jeho vnitřní prostředí, pohybové vybavení a také potřeba pohybu. Zvyšuje se svalová síla, ale stejným tempem se nezvyšuje šlachová a vazivová pevnost, ani se neurychluje dotváření kostní tkáně. V tomto období vývoje označovaném také jako období puberty je tělo náchylné k přetížení a možné patologické adaptaci, proto vymežil tyto biologické předpoklady, jež zátěž musí respektovat:

- vysokou potřebu pohybu,
- potřebu zapojování všech částí organismu v rovnováze s prováděnými pohyby
- potřeba střídání činností ( cílená stimulace přímo nezatěžovaných tkání),
- podřízení potřeby pohybu mentálním procesům nově vzniklým v důsledku rychlého rozvoje pohlavního systému (včetně fyziologického exhibicionismu),

- zájem o některé pohybové činnosti, které byly v předcházejících obdobích utlumeny ( silová cvičení, soutěživost),
- zvýšenou preferencí aktivního odpočinku před pasivním,
- velkou napodobovací schopnost vzorů (včetně negativních aktivit),
- pokles autority rodičů a vychovatelů,
- zvýšený vliv kolektivu a starších vrstevníků,
- nutnost omezení jednostranných zatížení pro riziko hypertrofie,
- značnou schopnost svalů odpovídat na stimulaci.

### Motorický vývoj

Z hlediska motorického vývoje popisuje Perič (2004) konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze období staršího školního věku (11-12 let), který je považován za vrchol ve všeobecném vývoji. „Pohybový luxus a těkavost pohybu ustupuje výrazně účelnosti a ekonomičnosti, přesnosti a většinou i mrštnosti provedení. Na poměrně vysoké úrovni je rovněž schopnost anticipace (předvídání) vlastních pohybů, pohybů ostatních účastníků (např. ve sportovních hrách) i pohybu náčiní i dalších sportovních předmětů. Nejcharakterističtějším rysem je rychlé chápání a schopnost učit se novým schopnostem a dovednostem se širokou přizpůsobivostí měnícím se podmínkám. Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí v dospělosti.“(Perič, 2004, 30)

Do druhé fáze staršího školního věku spadá puberta.

Rychetský (2004) zde zdůrazňuje nerovnoměrné a rychlé růstové změny v průběhu pubescence (zaostávání přírůstku svalové hmoty za růstem končetin), které mohou vést k diskoordinačním projevům. Zvláště u mládeže s nedostatečným pohybovým režimem.

Dále upozorňuje na pubescenty s omezenými pohybovými zkušenostmi, kteří se nestačí rychle adaptovat na aktuální rozměry svého těla a mohou mít proto jisté problémy s regulací svalového úsilí a i kinestetickým vnímáním polohových změn. Může se to projevit ve zhoršeném provedení dříve osvojených dovedností. Ke konci pubescence se tyto diskoordinační projevy omezují.

Jinou příčinou diskoordinace, a tím i snížení docility, kterou uvádí, jsou v osvojování nových pohybových dovedností výkyvy aktivační úrovně (způsobené labilitou pubescentů) a její neadekvátní nasazení vzhledem k nárokům pohybového úkolu.

### Psychický vývoj

Období pubescence Rychetský (2004) zařazuje mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Může působit pozitivně i negativně na jejich chování v učební, pracovní i sportovní činnosti. Rozvíjející se abstraktní myšlení a paměť mění postupy a chování žáka v učebních situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

### Sociální vývoj

Změny v organismu vytvářejí novou i sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání si více sebe sama, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládnutí skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období dochází většinou k náhlé změně v introvertní projevy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a obdivování vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů. (Perič, 2004, 31)

### 3.3.2. Rozvoj pohybových dovedností a schopností v gymnastice

Na základních školách je v hodinách tělesné výchovy gymnastika bezkonkurenčním doplněním všestranného rozvoje pohybových funkcí, tak aby se člověk uměl účelně pohybovat. Přínosem vlastního cvičení by zde mělo být osvojení a následné využití pohybových schopností a dovedností nejen ve sportu, ale i při běžném životě tak, aby byl člověk schopen adekvátně a okamžitě reagovat na vzniklou pohybovou situaci. Gymnastická průprava také přináší kultivovanost jednotlivých pohybů a zpevněného držení těla. Je jedním ze stavebních kamenů pro vytvoření technických návyků a mechanismů přenosu těchto návyků do konkrétních pohybových dovedností.

Gymnastika je důležitým prostředkem pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Užívání této frekventované fráze „rozvoj pohybových schopností a dovedností“ je dle Křištofiče (2004) považováno za „škatulkování“, co patří mezi pohybové schopnosti a co mezi dovednosti, za překonané a matoucí. Za objektivnější považuje Schmidtův přístup, který popisuje co jsou schopnosti a co jsou dovednosti, ale veškeré praktické aplikace pojímá jako konkrétní dovednosti. Pohybovou dovednost pak chápe jako individuální výkonnost v konkrétní úloze, která se modifikuje a rozvíjí praxí. Pohybové schopnosti pak jako stabilní, geneticky dané přetrvávající rysy, které spočívají v základu mnoha různých dovedností, jako faktory ovlivňující výkon.

Internetová encyklopedie COJECO definuje pohybové schopnosti a dovednosti takto:

#### Pohybová dovednost

„Cvikem získaná motorická nebo myšlenková struktura umožňující kvalitní a rychlé provádění určité činnosti. Podkladem dovednosti je vypracování dynamického stereotypu na základě psychické regulace pohybové činnosti; hlavní rys dovednosti tvoří tzv. perseverační tendence (sklon k trvání vypracovaného stereotypu), která je v dialekticky antagonistickém vztahu s vlastností plasticity (schopnost daný stereotyp změnit či přizpůsobit).“

## Pohybová schopnost

Získané (naučené, osvojené) předpoklady pro výkon určité poznávací nebo motorické činnosti, komplex vlastností potřebný k úspěšné realizaci daného výkonu. Základem schopností jedince jsou vrozené a ontogenezi podmíněné zvláštnosti nervové soustavy, tzv. vlohy (dispozice), představující určitý rámec možností rozvoje přirozených (tzv. prvotních) schopností. Prvotní schopnosti spočívají v kombinaci a strukturaci vnitřních předpokladů, na nichž závisí realizace určité činnosti.

Zdokonalením struktury vnitřních předpokladů vznikají konkrétní specifické schopnosti jako projev a důsledek obecné schopnosti učit se a vykonávat sled reálných aktivit. Schopnost jako vlastnost osobnosti je složitou strukturou přirozených a získaných předpokladů k určité činnosti, charakterizovaných vysokou interindividuální diferencovaností. Ve svém souhrnu se schopnosti dělí na schopnosti perceptuální (týkající se kvality čítí, vnímání, pozornosti, paměti), psychomotorické (týkající se pohybových schopností a senzomotorické koordinace pohybů) a schopnosti intelektové (týkající se inteligence).“

Pohybová dovednost je podmíněna stavem pohybových schopností a jsou spolu navzájem spojeny. Motorické dovednosti můžeme uplatnit jen u některých druhů motorických činností, považujeme je za specifické. Úroveň pohybových schopností a dovedností je dána věkem, pohlavím, motorikou, somatickými předpoklady, výživou, atd.

Pohybový výkon je ovšem ovlivněn psychickými funkcemi, a proto i při posuzování jeho úrovně a zdatnosti člověka vůbec se nesmí opomenout jeho psychická složka.

Pohybové schopnosti a dovednosti se projevují v podmínkách daných somatickými poměry každého jedince. Somatické vlastnosti mají vliv na motoriku žáka. Výška, tělesná hmotnost, obvodové hodnoty jednotlivých částí a aktivní tělesná hmota žáka mají u řady motorických činností rozhodující význam. (Kouba, 1995, 12)



Pohybové schopnosti rozlišujeme na sílu, rychlost vytrvalost, obratnost a ohebnost a jejich různorodé odvozeniny jako schopnosti obratnostně-rychlostní, silově-vytrvalostní atd.

### Síla a její rozvoj

„Sílu chápeme jako schopnost překonávat vnější odpor svalovým úsilím.(...) Projevy síly v jednotlivých sportovních disciplínách jsou vždy vázány na biomechanické zákonitosti dané pohybové činnosti. Tuto okolnost je třeba vždy brát v úvahu, neboť je žádoucí, aby rozvoj síly probíhal vždy v souladu se strukturou pohybu.“(Choutka,1976,117-118)

Ve sportovní gymnastice je síla využívána především k překonávání odporu vlastního těla (cvičení na nářadí, všechny druhy skoků) tzv. síla relativní a zároveň má podpůrnou funkci v rozvoji ostatních pohybových vlastností.

Rozvoj síly má během ontogeneze omezená období.

K nejintenzivnějšímu růstu svalové síly dochází u sportujících i nesportujících žáků ve věku 13 – 15 roků. Maximální svalové síly je možné ještě dosáhnout později kolem 20 roku.(...) Při metodickém nácviku rozvíjení svalové síly u žáků je třeba přihlížet k tomu, že svalstvo 12 – 13letých dětí, které nesportovaly, je vyvinuto nerovnoměrně vlivem jednostranné a nedostatečné pohybové činnosti a mnohdy i malou rozmanitostí cvičení ve školní tělesné výchově. Zaměřujeme se zvláště na posilování břišních svalů, zádočných, pletence pažního a nohou. Nelze přehlížet ani zvláštnosti vývoje chlapců a dívek, zejména v období pohlavního dospívání.

V období dospívání dívek se projevuje zvláštnostmi anatomické stavby a fyziologických funkcí, které vyžadují omezení, především cvičení se zátěží. Zásadně vylučujeme cvičení s maximální zátěží. Nedoporučuje se cvičení ani s velkým zatížením, například dřepy, podřepy a zvedání, zvláště ve stoji. Do posilovacích cvičení zařazujeme především rychlostně silová cvičení s malým zatížením, která můžeme využívat bez omezení. (Belšan,1980, 50-51)

Ve školní tělesné výchově se v počátcích zaměříme na postupné odstraňování nedostatků a následně posilujeme rovnoměrně všechny svalové skupiny.

### Rychlost a její rozvoj

„Rychlost je schopnost vykonávat určité pohybové činnosti nebo řešit určité pohybové úkoly v nejkratším čase. Rychlost hraje významnou úlohu ve většině sportovních výkonů.“(Choutka,1976,120)

Sportovní gymnastika patří mezi sporty rychlostně –silového typu.

Rychlost je závislá na:

- a) na vrozené funkční rychlosti, jejímž základem je rychlost nervových procesů
- b) na určitém stupni rozvoje funkční síly svalových skupin
- c) na koordinaci příslušných pohybových struktur
- d) na rychlosti myšlení
- e) na optimálním volném úsilí

Rychlost se ve sportovní gymnastice projevuje dynamikou svalových akcí v aktivní pohybové složce švihových cvičebních tvarů.

Rychlostní schopnosti se formují u dětí do 12 – 13 let a později se již téměř nemění. V tomto období se tedy tvoří základ v rozvoji rychlosti. Pohybová rychlost závisí více než na věku na úrovni biologického vývoje. V období pohlavního rozvoje dochází zejména u děvčat ke zpomalení nebo až stagnaci v rozvoji rychlosti.(Belšan, 1980)

Rozlišujeme sílu statickou a dynamickou, kde síla dynamická se dále ještě dělí na výbušnou vytrvalostní. Sportovní gymnastika rozvíjí všechny tyto druhy.

### Vytrvalost a její rozvoj

„Vytrvalost označujeme schopnost sportovce vykonávat určitou pohybovou činnost nebo řešit určité pohybové úkoly po delší dobu, aniž se sníží jejich účinnost. Znamená to, že vytrvalost je schopnost organismu odolávat vlivům únavy a nepříznivých vnějších i vnitřních překážek.“(Choutka,1976,122)

Dle CHOUTKY (1976) je ve sportovní gymnastice vytrvalost součástí sportovních výkonů, charakteristických proměnlivostí tempa i výkonů, prováděných s menšími či většími přerušováními. Projevuje se zde i ve výkonech charakteristických statickým a silovým zatížením. Vytrvalost se také rozvíjí při zvládnutí a provádění celých sestav.

Obecnou vytrvalost považujeme za základ všech druhů vytrvalosti, zatímco ostatní druhy (vytrvalost silová, vytrvalost rychlostní,...) označujeme jako vytrvalosti speciální, které vycházejí z požadavků konkrétních sportovní výkonů.

Žák musí být během cvičení schopen doplňovat spotřebovaný kyslík, abychom mohli pokračovat v daném tempu, protože okysličovací a zotavovací procesy jsou v rovnováze. Zatížení by tedy mělo být mírné intenzity při tepové frekvenci 130 – 150 tepů/min.

### Obratnost a její rozvoj

„Obratností se obvykle označuje schopnost lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby a přizpůsobovat je konkrétním podmínkám řešeného úkolu. Je výsledkem vrozených i získaných koordinačních schopností a projevuje se jednak rychlostí osvojovaných složitých pohybových struktur, jednak kvalitou jejich provedení.

Někdy se používá dělení obratnosti na všeobecnou a speciální:

Všeobecnou obratností se obvykle rozumí schopnost pružného, plastického přizpůsobování pohybu měnícím se podmínkám, přičemž je zachována účelnost, přesnost a vysoká kvalita pohybového projevu.

Speciální obratností se pak rozumí vlastní technika sportovního výkonu, zejména v případech, kdy jde o pohybovou činnost značně složitou např. sportovní gymnastika. Speciální obratnost je přímo základem techniky a projevuje se i mimo jiné i v tzv. míře propustné variability. Každý i sebevíce zautomatizovaný pohyb má určitou míru, v jejímž rámci se jeho struktura může obměňovat, aniž se jakýmkoli způsobem naruší jeho normální průběh. Tato šíře variability je velmi výhodná, neboť umožňuje sportovci vyrovnat se s menšími změnami,

vnějším prostředím ( např. měkčí odraziště, tvrdá dráha, pružná bradla, různý povrch hřiště).“(Choutka, 1976,124-125)

Podle Belšana (1980) je k zahájení nácviku koordinačních schopností u dětí příznivá doba okolo 6 – 7 let. Tento rozvoj pokračuje už do 13 – 14 roku a v tomto období dosahuje vysokého stupně rozvoje.

### Pohyblivost a její rozvoj

„Pohyblivost je pohybová vlastnost, týkající se rozsahu lidských pohybů. Jde o pohyblivost celkovou, tedy o pohyblivost, v níž rozsah pohybových možností v jednotlivých kloubech (kloubní pohyblivost) je pouze jednou z jejich součástí.

Pohyblivost jako pohybová vlastnost je podmíněna řadou dílčích předpokladů, jako např. anatomickou stavbou kloubů, kvalitou vazů, pružností svalstva (elasticita), ohebností, schopností svalové relaxace apod.“ (Choutka,1976,125)

Pro sportovní gymnastiku je tato schopnost přímo předpokladem pro její realizaci. Umožňuje provedení dané sportovní činnosti v požadované kvantitativní i kvalitativní úrovni.

Pohyblivost se zpravidla dělí na statickou a dynamickou:

Statická pohyblivost se určuje krajní polohou, v níž je možné delší dobu setrvat.

Dynamická pohyblivost je určována krajní polohou, docílenou aktivním švihovým pohybem.

Praxe ukazuje, že ohebnosti kloubní pohyblivosti patří mezi nejdůležitější pohybové schopnosti a téměř ve všech druzích sportu hraje podstatnou úlohu. Dosáhne-li sportovec dokonalejší ohebnosti, může vykonávat pohyby větší rychlostí a silou.

„K nejintenzivnějšímu rozvoji pohyblivosti dochází zhruba mezi 9. 13.rokem. U dívek je možné začít se záměrným rozvojem pohyblivosti dříve, v období mezi 8. -12. rokem, přičemž nejvyšších přírůstků se dosahuje kolem 10. – 12. roku. S nástupem pubertální akcelerace růstu klesá schopnost rozvoje pohyblivosti.“ (Perič, 2004, 36)

### 3.4. Pohybové učení

#### 3.4.1. Motorické učení

Základy motorického, verbálního a sociálního učení, teoretická i empirická východiska jejich zkoumání, algoritmy efektivních aplikací ve školní tělesné výchově vycházejí z obecné analýzy učení. Učení spolu s hrou a prací patří k základním lidským činnostem. Pro člověka je učení nesmírně důležitou činností, která jej provází po celý život. Nejvíce se učí v mládí, v procesu dospívání, méně již v dospělém věku a ve stáří. Bez nadsázky lze říci, že učením získává všechny své vědomosti, dovednosti, zdokonaluje své schopnosti a osvojuje si nejrůznější postoje normy a způsoby hodnocení. Prostřednictvím učení mění a rozvíjí svojí osobnost. (Rychetský, 2004,58)

Ve vzdělávacím procesu máme několik druhů učení:

1. Učení poznatkům
2. Učení senzomotorickým činnostem
3. Učení intelektuálním činnostem
4. Učení sociálnímu chování

Uvedené druhy učení však v konkrétní učební činnosti nevystupují izolovaně. Vzájemně se vždy doplňují. Ve školní tělesné výchově vzhledem k jejímu rozmanitému obsahu se vyskytují všechny uvedené druhy učení. Dominantní roli však má senzomotorické učení – motorické učení.

#### Motorické učení

Zahrnuje velmi širokou oblast činností člověka a svými výsledky sehrává velmi důležitou roli v ontogenezi jedince. Nejdříve se učíme základní pohybovým dovednostem a později přecházíme ke složitějším.

V procesu motorického učení lze vydělit několik časových úseků s rozdílnými charakteristikami, kterými každý jednatel musí projít :

**Fáze generalizace** – seznámení s novou pohybovou strukturou.

Toto období je charakteristické ekonomickým režimem, kdy jsou zapojovány i svalové partie nemající podstatný mechanický význam vzhledem k finálnímu výkonu, vznikají první představy o pohybu a první pohybové zkušenosti.

**Fáze diferenciac** (nácvič) - v procesu nácvič dochází k ekonomizaci funkcí, důraz je kladen na technický základ pohybu nové dovednosti, je odlišováno podstatné od méně podstatného, vytváří se přesnější představa o pohybu.

**Fáze stabilizace** (hrubé zvládnutí cviku) – dotvoření celkového rytmu ve smyslu časového sladění jednotlivých pohybových aktů a operací, odstranění nežádoucích souhybů, zvětšení počtu „dobrých“ pokusů natolik, že lze cvik považovat v hrubých rysech za naučený (pohybový vzorec je dotvořen)

**Fáze automatizace** (komplexní zvládnutí cviku) pohybový vzorec je uložen do motorické paměti, jsou vytvořeny předpoklady pro zvládnutí cviku v měnících se podmínkách. ( Křištofič, 2004,46)

### Druhy senzomotorického učení

V senzomotorickém učení vyčleňuje Rychetský (2004) pět odlišných způsobů

- Imitační učení (cvič podle mě!), patří k nerozšířením a nejznámějším druhům, které se nácvič pohybových dovedností využívání. Představa pohybu se vytváří výhradně přes zrakový analyzátor žáka. Důležité je proto správné předvedení nacvičované dovednosti. Nácvič probíhá komplexním způsobem a fixace se uskutečňuje mnohonásobným opakováním.
- Instrukční učení (cvič podle slovního návodu!) je již náročnější, protože představa o nacvičované dovednosti se utváří dle slovních pokynů –

instrukcí. Zpočátku jsou instrukce obsáhlejší, v průběhu dalšího nácviku se již zaměřují na parciální části pohybu.

- Zpětnovazebné učení (uč se ze svých chyb!), vychází z principu pokusu a omylu v učebním procesu i vzhledu do nacvičované dovednosti. Podle úspěšnosti, či neúspěšnosti v průběhu nácviku, provádí žák korekce v průběhu pohybu, a tak jej neustále zpřesňuje.
- Problémové učení (hledej sám řešení úkolu!) Vyžaduje od žáků samostatnost a tvořivost. Uplatňováno ve vyšších fázích motorického učení, kdy má žák již více zkušeností a dokonale chápe cíl, kterého má dosáhnout.
- Ideomotorický trénink (uč se pohybu ve svých představách!) Žák si promýšlí a představuje nacvičovaný pohyb ve svých představách.

### 3.4.2. Pohybové dovednosti

Dominantním výsledkem motorického učení jsou pohybové dovednosti a pohybové činnosti. V praxi se o efektivitě dovednosti nejsnáze přesvědčíme, srovnáme-li provedení pohybového úkolu (cviku, dovednosti aj.) začátečníkem a sportovcem, který už požadovanou pohybovou strukturu dokonale zvládl. Tento rozdíl ve většině případů postřehnou i osoby nekvalifikované nezkušené, jakými jsou například sportovní diváci, ale i žáci ve třídě.

K základním znakům nacvičené pohybové dovednosti dle Čápa (1980) patří:

1. kvalita výsledků senzomotorické činnosti (absence chyb, správnost provedení pohybu)
2. rychlost jejího provedení (včasnost a hbitost)
3. ekonomičnost provedení (nízký energetický výdej, volní úsilí)
4. způsob provedení pohybu (osobní styl, sportovní styl)

Analýza uvedených znaků naznačuje, že ne o všech pohybových projevech například u začátečníka můžeme hovořit jako o pohybové dovednosti. O té můžeme uvažovat až tehdy, jestliže kvalitativní i kvantitativní znaky demonstrovaného pohyby, dosáhnou určitou úroveň. Proto se o dovednosti obvykle hovoří až po ukončení diferenciacní fáze učení někdy však (záleží na druhu pohybové dovednosti) až po jejím dokonalém nacvičení.

Většina sportovní dovedností vyžaduje jak mentální aktivitu nutnou při nácviku a zároveň je obtížný motorický výstup. Některé dovednosti jsou však náročnější na senzomotorické zpracování a méně náročné na motorický projev. U jiných je tomu opačně. Jednoduché, méně variabilní dovednosti nevyžadují průběžné, nebo pravidelné a vědomé řízení. Dovednosti by však měly být učeny až do úrovně zvládnutí, kdy vyžadují pouze malé regulace jejich průběhu.

„Osvojování pohybových dovedností neprobíhá vždy přímočaře (lineárně). Vztah mezi počtem opakování, časem věnovaným učení a zdokonalováním pohybové dovednosti je většinou složitější. Průběh osvojování pohybových dovedností ilustrují tzv. křivky učení. Křivka učení je grafickým vyjádřením vztahu mezi počtem cvičebních lekcí, či dobou nácviku a zvládnutí pohybové dovednosti.“(Rychetský,2004,71)

### **3.4.3. Didaktické metody nácviku pohybových dovedností používané ve SG**

Didaktická metoda je obecně chápána jako cesta k dosažení určitého cíle. Při rozhovoru mezi trenérem a žačkou může být označen jako metoda (metoda slova, rozhovoru). Pro přesnější vymezení se dnes do spojitosti s metodou dává i pojem činnost, který umožňuje přistupovat k interakci mezi trenérem a cvičencem jako ke vzájemně se ovlivňujícím činnostem. Formami této činnosti se stávají instrukce, korekce, rozhovor a metoda tak získává přesnějšího vymezení.

„Didaktickou metodu chápeme především jako teoretický model uspořádání operací a časových aspektů nácvik a tréninku, přičemž tento model



je záměrně naplánován trenérem s ohledem na sportovce a hodí se k opakovanému použití.“ (Dobry,1988,33)

Metoda má v sobě zahrnovat intencionální prvek, trenér demonstruje, **že ví co a jak bude dělat**, nikoliv, že to pouze bude dělat.

#### A) Celostní metody

Cvičební tvar je nacvičován ve své konečné formě: Takový přístup odpovídá jednak strukturálně lehčím cvičením základní i sportovní gymnastiky, jednak vyšší úrovni osvojování technicky a koordinačně náročných cvičení, avšak ve fázi zdokonalování pohybové dovednosti. Celostní metoda je vhodná všude tam, kde je možné nacvičit pohybovou strukturu v konečné podobě, byť ve zlehčených podmínkách např. salto vpřed. Nejde o urychlení nácvičného procesu, ale o eliminaci rušivých vlivů, které sebou může metoda po částech přinášet.

#### 1. Metoda přípravných a průpravných cvičení

Je založena na uplatnění strukturálně shodných, avšak z hlediska obtížnosti snadnějších cvičebních tvarů, jimiž se usnadňuje nácvič finálního cvičení např. při nácvič kotoulu- kolébka, zvednutí z kolébky, postavení rukou, celý prvek.

#### 2. Metoda pronášení pohybem

Je velmi častou u strukturálně snadnějších cvičení, dostupných pro dopomoc trenéra a cvičenců.

#### 3. Metoda rychlého zaměřeného pronesení

Je založena na přesné akci dopomoci v kritickém místě provedení pohybové struktury např. přemet vzad - při skoku podpírá trenér záda cvičenky a koordinuje pohyb nohou

#### 4. Metoda imitace pohybové struktury na trenažeru

Trenažéry splňují úlohu dokonalé imitace techniky pohybu, umožňují dopomoc i úpravu rychlosti pohybu k uvědomění si časoprostorových a částečně dynamických znaků průběhu pohybu. Např. lanče při saltu vzad či přemetu vzad...

## **5. Celostní metoda se stanovením dílčích úkolů**

Používá se ve fázi stabilizace pohybové dovednosti, ve které je gymnasta pověřován trenérem zaměřeností na určitý aspekt dílčího pohybu. Např. při nácviku salta vzad je mu dán úkol, aby se soustředil na zastavení švihů paží v předpažení vzhůru. Dílčími úkoly je postupně zkvalitňováno upevňování pohybové dovednosti a proces odstraňování chyb.

### **B) Metody po částech**

Využívají se jak ve školní tělesné výchově tak i ve sportovním tréninku. Stanovení nácvičných kroků závisí na složitosti pohybové struktury. Je zaměřeno především na hlavní fázi pohybové struktury. Všechny nacvičované části musí být kontrolovány zvnějšku a uvědomované cvičencem.

#### **1. Metoda řešení úzkých(kritických)míst nácviku**

Spočívá na zaměření na dílčí pohybové akty, které souvisí se zpřesněním jednotlivých fází nácviku: - se zpřesněním pohybové představy,- se zdokonalením osvojované techniky, - s opravou chyb  
př. kotoul letmo- kritické místo- odraz a let vzduchem, pro zvýraznění odrazu můžeme použít můstek a dopad provedeme na žíněnku.

#### **2. Metoda programování a algoritmizace pohybů**

Využívá se teorie programování, která vede k objektivnímu stanovení nácvičných kroků, k jejich zdůvodnění sledu v intencích biomechanické analýzy a v zabezpečení zpětné kontrolní vazby. Stanovení normy a její splnění je pokynem pro aplikaci dalšího cvičného kroku. V praxi jsou používány **lineární programy**, které stanovují algoritmus postupu v řadě a **větvené programy**, které poskytují nabídku základních profilujících cvičení. Nabízejí současně programy pro opravu chyb. Ve školní TV byla tato metoda využívána pro konstrukci úkolových listů.

#### **3. Metoda progresivního spojování částí v celek**

Je využitelná tam, kde se tvoří vazby, sestavy a skladby. Je založená na spojení prvku A a B a jejich nové kvality s prvkem C. Odpovídá jí tvorba akrobatické řady nebo nácviku pohybové skladby.

### C) Metody modelování závodních podmínek

Spadají do oblasti celostních metod s komplexnějšími úkoly. Jsou nacvičeny vazby a sestavy a do přípravy vstupuje moment syntetizace didaktických a psychologických metod. Trenér vytváří podmínky, které se přibližují závodní atmosféře.

1. provedení sestav s hodnocením trenéra
2. hodnocení sestav v podmínkách únavy a zatížení
3. modelový závod v jiném prostředí, s přizvanými rozhodčími, v různé denní dobu

### D) Metody opravování chyb

Úzce souvisejí s předchozím dělením metod. Zvláštní úlohu zde hrají **metoda kontrastu**. Trenér předvádí (naznačuje, imituje) správné provedení a vedle toho napodobuje chybu cvičence. Umožňuje tak snadnější pochopení příčiny této chyby.

### 3.5. Didaktický proces ve školní a tělesné výchově

#### 3.5.1. Organizační struktura didaktického procesu

Didaktický proces ve školní tělesné výchově nebo v tréninkovém procesu sportů vychází a zahrnuje vědecké poznatky a dovednosti, získané na základě ověřených zkušeností didaktické činnosti pedagogů a trenérů či na základě specializovaných vědeckých výzkumů odborných pracovišť.

Základním pojmům didaktiky gymnastiky patří: Didaktická činnost, didaktické zásady, metody, formy a styly.

##### 1. Didaktická činnost

„Je souhrn obecných a zvláštních, nutných a nahodilých vztahů mezi jednotlivými elementy v určitém časovém intervalu. Elementy didaktické činnosti se vzájemně ovlivňují, integrují.“ (Krištofič a kol., 2005,73)

##### 2. Didaktické zásady

„Jsou nejobecnější poznatková a postojová východiska zaměřená k didaktické prezentaci obsahu a způsobu pohybového učení. Jsou výrazem a obecným návodem záměrného pohybového učení.“ (Krištofič a kol., 2005,73)

Na základě různých pohledů autorů jsou uváděny odlišné varianty didaktických zásad. Perič (2004) uvádí tyto:

- **Zásada uvědomělosti a aktivity** – pro tuto zásadu je důležité pochopení ve smyslu, podstaty a principu prováděné činnosti i ztotožnění se s tím, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Cvičení by mělo být vedeno tak, aby se cvičenci aktivně zúčastňovali jeho průběhu a výsledku. Zásada uvědomělosti vyžaduje rozvoj schopnosti poznat vlastní chyby, k vedení k přesnému a promyšlenému pozorování a přemýšlení.

- **Zásada názornosti** – uplatňuje s především ve fázi motorického učení, kdy se jedinec teprve seznamuje s novou činností. Znamená účelné využívání prostředků k rychlému a pokud možno k co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu na základě smyslového vnímání. Jako prostředek názorného předvedení pohybu se v praxi používá přímé ukázky přímé (demonstrátor předvádí daný pohyb) i nepřímé (obrázky, schémata, videozáznamy). Bývají doplněné o verbální instrukce. Verbální instrukce mají tím větší význam, čím více se opírají o pohybovou zkušenost jedince.
- **Zásada přiměřenosti** – obsah i rozsah tělesného zatížení, jeho obtížnost i způsob trénování mají odpovídat stupni mentálního i pohybového rozvoje, tělesným schopnostem, věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem.
- **Zásada soustavnosti** – požaduje aby soustava cvičení byla řazena tak, aby na sebe naučené dovednosti a znalosti navazovaly a vytvářely ucelený systém. Soustavnost znamená také systematickou práci podle promyšleného plánu, který může být u některých cvičenců rozpracován i na několik let do předu. Zásada soustavnosti vychází ze známých postupů – od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému apod.
- **Zásada trvalosti** – dochází zde k trvalému zapamatování naučených pohybových schopností a dovedností a k jejich okamžitému vybavení a praktickému použití v kterémkoli čase. Je třeba vtisknout pohybové schopnosti a dovednosti do paměti. Návčik jednotlivých prvků by měl být dobře metodicky připravený a promyšlený.

Svatoň přidává ještě další zásadu:

„**Zásada pozitivní motivace** – navození pozitivního vztahu k dané pohybové činnosti či sportu.“(Křištofič a kol., 2005,48)

### 3. Didaktické metody

„Didaktický proces jako výslednice didaktické činnosti je prostředím pro uplatňování různě zaměřených metod.“ (Křištofič a kol., 2005,73) Měly by být libovolně opakovatelné. Didaktická metoda je výběr a uspořádání činností do sledu navazujících operací v pohybové činnosti.

- pedagogické metody, zaměřené na výchovu jedince
- psychologické metody, podílející se na tvorbě výkonu v gymnastických sportech
- metody manipulace s pohybovým zatěžováním, diferenciované pro uplatnění zdravotně orientované zdatnosti ve školní tělesné výchově a v realizaci bioenergetické determinanty sportovního tréninku
- didaktické metody strukturace a výběr učiva
- metody motivační, utváření pozitivního vztahu k činnosti
- metody expoziční, zprostředkující předání obsahu učiva jedinci
- metody fixační, procvičování a zdokonalování nacvičeného učiva
- metody diagnostické, kritický pohled na své schopnosti a dovednosti

### 4. Didaktické formy

„Představují vnější uspořádání podmínek pro účinné působení didaktického procesu. Souvisí úzce s nároky na organizační činnosti učitele nebo trenéra v návaznosti na vhodné vytvoření výchovných a komunikačních podmínek se žáky či cvičenci.“ (Křištofič a kol., 2005,74)

Uvedené formy a jejich rozlišení se využívají především ve školní tělesné výchově.

- Organizační formy – ve školní tělesné výchově může být: vyučovací jednotka, soutěž, ranní a tělovýchovné chvilky.
- Sociálně interakční formy – hromadná, skupinová

a) **hromadná** – cílem je zapojit, co největší množství žáků, nepodporuje však spolupráci mezi žáky, jejich aktivitu a tvořivost. Je vhodná pro poslušné

a ukázněné reagování na pokyny učitele, což částečně zaručuje i větší péči o bezpečnost žáků.

Uspořádání může být podle Frömla paralelní nebo frontální, a to v uspořádání hromadném, skupinovém nebo ve dvojicích.

b) **skupinová** – tento druh formy organizace umožňuje větší diferenciaci a individualizaci žáků. Je vhodná jak pro školní tělesnou výchovu tak pro sportovní trénink.

Rozlišujeme cvičení v družstvech nebo na stanovištích s určením úkolu ve zdokonalování techniky, rozvoj kondičních schopností. Uspořádání může opět být paralelního nebo frontálního charakteru ve skupinách nebo ve dvojicích.

Nejvhodnější organizační formou pro výuku sportovní gymnastiky je kombinace paralelního a frontálního skupinového uspořádání. Použití formy vyplývá z materiálního vybavení, momentálních podmínek a ze specifického charakteru skupiny žáků.

## **5. Didaktické řídicí styly**

„Didaktické styly představují uspořádání proměnných řídicí činnosti učitele, trenéra a činnosti žáka, cvičence s ohledem na dosahování specifických výchovně-vzdělávacích cílů. Odrážejí v plném rozsahu výchovný, rozvíjející a dvoustranný charakter tréninkového procesu v systému školní tělesné výchovy a sportovního tréninku.“ (Dobry, 1988, 191)

- Příkazový styl – dítě pouze plní zadané úkoly (rozcvička)
- Praktický styl – umožňuje dětem si volit vlastní dílčí část činnosti (místo ke cvičení, tempo, výběr cviků)
- Reciproční styl – zpětné posouzení či oprava chyb cvičení dvou jedinců navzájem
- Styl s nabídkou – možnost výběru přiměřené činnosti, možnost sebehodnocení
- Styl se sebehodnocením – záznam výkonů v průběhu delšího období, postup k obtížnějším úkolům

- Styl s řízeným objevováním – vedení k samostatnému nalezení řešení úkolu
- Styl se samostatným objevováním – nastolení problému a jeho individuální řešení žáky

### **3.5.2. Vliv a působení učitele v hodinách tělesné výchovy**

Učitel a jeho činnost je nejdůležitějším prvkem didaktického systému. Petr (1983) uvádí, že pro úspěšné plnění všech požadavků výchovně vzdělávací činnosti musí mít vyučující základní předpoklady: odpovídající odbornou úroveň, organizační schopnosti a kladné charakterové vlastnosti.

Při plánování své činnosti má vidět širší souvislosti a záměrně vytvářet podmínky pro všestranné působení na žáka. Podle tohoto cíle pak organizovat vyučovací hodiny, přizpůsobovat didaktické metody a pracovní postupy.

Vyučující jako takový má komplexní výchovné působení na žáka. Přirozený zájem žáků o tělesnou výchovu jako protiváhu naučným předmětům vytváří předpoklad pro výchovné působení a utváření kladných postojů žáků.

Pro svůj specifický charakter má gymnastika nezastupitelnou funkci při všestranném formování osobnosti.

Dále uvádí, že vyučující pomocí praktických cvičení působí na racionální a emotivní složku osobnosti žáků, a tím je úměrně jejich věku informuje o významu pohybové činnosti a gymnastiky pro zdraví, zdatnost, harmonický rozvoj a současně u nich pěstuje citový vztah k aktivnímu cvičení. Strategickým cílem vyučující/ho je působení na žáka natolik, aby ovlivnili jejich chování a jednání, a žáci se pak řídili trvalým přesvědčením o prospěšnosti pohybové činnosti či jako součástí denního režimu i po skončení školní docházky.

Vyučující má za úkol využívat taková pohybová cvičení, která podporují kolektivnost a zodpovědnost za druhého. Podporovat iniciativu a samostatnost žáků.



### 3.5.3. Gymnastika jako součást osnov ZŠ a RVP

1)Vzdělávací program Základní škola (MŠMT ČR 1996)

#### **Gymnastika**

#### **6. – 9. ROČNÍK**

Poznatky a činnosti předchozích etap (získané z nižších ročníků) jsou na 2.stupni dále rozvíjeny a doplňovány následujícím způsobem učivem.

- pojmy: odvozené cvičební polohy , postoje a pohyby částí těla ve shodě s osvojovacími cvičebními tvary;
- záchrana a pomoc i při náročnějších cvicích;
- gymnastika v domácích podmínkách;
- gymnastické soutěže, estetika gymnastického cvičení
- průpravná cvičení;
- zapojení žáků do řízení a samotného hodnocení kvality

#### Akrobacie

- kotoul letmo;
- kotoul vzad do zášvihů,stoje na rukou;
- stoj na lopatkách, stoj na rukou i s výdrží(samostatně);
- přemet stranou(vlevo,vpravo);
- rovnovážné polohy v postojích;
- skoky na místě a z místa(především D);

#### Přeskoky

- skoky s odrazem z trampolíny (prosté s pohyby nohou,s obraty);
- roznožka přes kozu(bednu) našíř,nadél i s oddáleným odrazem;
- skrčka přes kozu (bednu) našíř i s oddáleným odrazem;

#### Hrazda po čelo

- náskok do vzporu–zákmitem seskok, sešín;
- výmyk (odrazem jednož,obouž);
- přešvihy únožmo ve vzporu;
- podmet;

### Kladina 1 m (převážně D)

- různé druhy chůze s doprovodnými pohyby paží a obraty;
- rovnovážné polohy;
- náskoky, seskoky (na vhodnou podložku);
- klus, poskoky;
- jednoduché vazby a sestavy;

### **Co by měl žák umět (vědět)**

- zná aktivně osvojované pojmy;
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc při osvojovaných cvicích;
- umí cvičit podle slovních pokynů.příp. grafického návodu
- dovede stoj na rukou ,přemet stranou,roznožku,skrčku přes nářadí odpovídající výšky,výmyk a přešvihy ve vzporu na hrazdě,podmet,dívky základní cvičební prvky na kladině;
- dovede s osvojených cviků připravit krátké sestavy a zacvičit je;
- dovede využívat gymnastické cviky pro rozvoj své zdatnosti a pro správné držení těla;

### **Rozšiřující učivo**

#### Akrobacie

- přemet vpřed;
- přemet vzad;
- rondát;
- salto vpřed(odrazem z můstku nebo trampolíny);
- akrobatická cvičení ve dvojicích a ve skupinách;

#### Přeskoky

- skrčka přes kozu nadél (D);
- skrčka přes bednu nadél(CH);
- odbočka přes bednu našíř;

#### Hrazda doskočná

- komihání ve visu(CH);
- výmyk tahem–sešin(CH);

–toč jízdmo;

### Bradla přes boky

–ručkování ve vzporu(CH);

–komihání ve vzporu – zánožka,přednožka i s obratem(CH);

–kotoul (CH);

–stoj na ramenou zákmihem i tahem (CH);

### Kruhy

–komihání ve visu;

–svis vznesmo,střemhlav;

–houpání i s obraty u předhupu a záhupu, u záhupu seskok;

## 2)Rámcově vzdělávací program

### **Oblast Člověk a zdraví**

#### Charakteristika vzdělávací oblasti

Oblast Člověk a zdraví je jednou z priorit základního vzdělávání. Směřuje k tomu, aby se žáci seznámili se vším, co může jejich zdraví prospět a co je může naopak ohrozit. Jde o rozvíjení komunikace, o seznamování se s výživou, správnou životosprávou, o nebezpečí drog a jiných návykových látek. Žáci by se také měli naučit správnému držení těla, cvikům které jim pomohou kompenzovat jednostranné zatížení. Také by si měli uvědomit, že sport napomáhá k regeneraci sil a vede i ke zlepšování osobních vlastností, k dodržování zásad fair play ve sportu i v životě. Tato oblast by je měla vést k tomu, aby cvičili pro své zdraví tělesné i psychické.

Oblast zahrnuje vyučovací předměty:

- Tělesná výchova ( na 1. a 2.stupni) – obor Tělesná výchova
- Výchova ke zdraví ( pouze na 2. stupni) – obor Výchova ke zdraví

- Sportovní hry ( volitelný předmět v 6.-9. třídě – viz. Rozšiřující oblast)

## 2. stupeň

Na druhém stupni je hlavním cílem to, aby si žáci aktivně organizovali svůj pohybový režim a pravidelně zařazovali pohybové činnosti do svého programu, aby použili osvojené dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a přecházení stresovým situacím. (ZŠ Větrný Jeníkov, 2008,<[www.zsvj.eu](http://www.zsvj.eu)> [online])

## Předmět Tělesná výchova

### 2.stupeň

#### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

#### **Očekávané výstupy**

žák

- **Aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem**
- **Usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program**
- **Samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly**
- **Odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší**
- **Uplatňuje vhodné a bezpečné chování a v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možnost nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svoji činnost**

## Učivo

- **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalance** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

#### Očekávané výstupy

#### Žák

- ***zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech***
- ***posoudí osvojené pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny***

## Učivo

- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičením s náčiním a na náčiní

Pozn.záměrně zaměřené a vybrané pouze téma gymnastiky

## ČINNOST PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

### Očekávané výstupy

#### Žák

- *užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu*
- *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochrany přírody při sportu*
- *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojené hry a soutěže*
- *zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

#### Učivo

- **Komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **Organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- **Historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **Pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží

- **Zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- **Měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** –měření, evidence, vyhodnocování

(Nezval,2007,<[www.msmt.cz](http://www.msmt.cz),>[online],)

### **3.5.4.Návrh vybraných charakteristik ŠVP pro předmět Tělesná výchova**

**( se zaměřením na předmět či učivo gymnastiky)**

#### Klíčové kompetence

Klíčové kompetence jsou souhrnem vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro uplatnění každého člena ve společnosti.Vytváří základ žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu. Jejich nad předmětová povaha umožňuje jejich prolínání a vytváření všestranného procesu vzdělávání.

Pozn.návrh možných klíčových kompetencí pro předmět či učivo gymnastiky

#### ➤ Kompetence k učení

Na konci základního vzdělávání žák:

- zná smysl a důležitost aktivního pohybu ve spojení se zdravím životním stylem
- vnitřně si uvědomuje a prožívá souvislosti mezi tělesnou kondicí a psychickou pohodou
- na základě rozvoje svých schopností a získávaných zkušeností dokáže zdokonalovat své pohybové dovednosti
- kriticky hodnotí vývoj vlastní fyzické zdatnosti, schopnosti a dovednosti, měří je a porovnává a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti
- experimentuje, dokáže se vnitřně motivovat
- plánuje a zdokonaluje své činnosti tak, aby dosáhl vytčeného cíle

- užívá termíny potřebné pro dobrou orientaci v daném sportu jiné pohybové činnosti

➤ Kompetence k řešení problémů

Na konci základního vzdělávání žák:

- přemýšlí o problému při ovládnutí cviku, sportovního prvku na základě vlastního úsudku a zkušeností
- hledá varianty řešení ke zvládnutí daného cvičení
- logicky hodnotí vzniklé situace a volí vhodné taktiky v individuálních i kolektivních sportech
- vyhledává nové informace k vyřešení problému
- navrhuje a je schopen obhájit svá řešení, vzít zodpovědnost za svá rozhodnutí

➤ Kompetence komunikativní

Na konci základního vzdělávání žák:

- je schopen vyslechnout a přijmout pokynů vedoucího člena nebo člena družstva
- diskutuje se svými spolužáky o taktice družstva
- týmově spolupracuje při řešení problémů v pohybových činnostech
- zvládá pozitivní komunikaci v obtížných a ohrožujících situacích
- používá signály, znaky a vhodnou gestikulaci pro dorozumívání ve sportovních činnostech
- orientuje se ve sportovních značkách a záznamech

➤ Kompetence sociální a personální

Na konci základního vzdělávání žák:

- dodržuje pravidla fair play
- podporuje myšlenky olympijského hnutí
- účinně spolupracuje uvnitř kolektivu sportovního družstva ( rozdělování a přijímání rolí v rámci družstva)



- pozitivně prezentuje svoji osobu
- navozuje pozitivní atmosféru ve sportovním i jiném kolektivu, dokáže ocenit zkušenosti i výkony druhých lidí

➤ Kompetence občanské

Na konci základního vzdělávání žák:

- podporuje aktivní sportování a uplatňuje potřeby hygieny při tělesných aktivitách
- dokáže se zastat svých spolužáků a vcítit se do jejich vnitřních hodnot
- jedná automaticky a zodpovědně v kritických situacích (např. poskytnutí první pomoci)
- aktivně se zapojuje do sportovních a pohybových aktivit
- orientuje se ve škodlivosti podpůrných látek při sportu a podporuje ochranu zdraví

➤ Kompetence pracovní

Na konci základního vzdělávání žák:

- dodržuje pravidla ve sportu i v životě
- ovládá záchranu a dopomoc základních cvičení, předvídá možná rizika při pohybových činnostech a hledá cesty jejich minimalizace
- plánuje, organizuje a vyhodnocuje své činnosti i činnosti druhých nebo větší skupiny
- získané teoretické znalosti dokáže využít v praxi v zájmu vlastního rozvoje a využití pro svoji budoucnost

### Průřezová témata

Průřezová témata zprostředkovávají vhled do aktuálních problémů současného světa a jsou významnou součástí základního vzdělání. Přispívají k rozvoji osobnosti žáka v oblasti vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot.

Pozn. návrh průřezových témat využitelných pro předmět či učivo gymnastiky

➤ Osobnost a sociální výchova

Oblast pomáhá žákovi hledat vlastní cestu k životní spokojenosti založené na dobrých sociálních vztazích ve společnosti. Poznává fyzickou stránku člověka, umět rozhodovat a komunikovat v běžných i vypjatých situacích. Znalost této oblasti vede ke zdravému duševnímu i sociálnímu životu. Utváření mezilidských vztahů, zvládnání vlastního chování, komunikace a dovednosti pro spolupráci a podporu.

➤ Výchova demokratického občana

Vytváří u žáka smysl pro spravedlnost, toleranci a odpovědnost. Rozvíjí žákovo kritické myšlení, vědomí jeho práv povinností a řešení konfliktů a problémů ve společnosti. Uvědomění si důležitosti pravidel a zákonů ve společnosti stejně jako při sportu. Vede k vědomí zodpovědnosti za rozhodnutí a případné nesení jejich následků. Rozvíjí disciplinovanost, sebekritiku a smysl pro fair- play.

➤ Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Oblast podporuje globální myšlení a mezinárodní porozumění. Upozorňuje žáky na globální problémy spojené se zdravím. Snaží se vzbuzovat zájem žáků o sport a hlubší pochopení souvislostí evropských kořenů olympijských idejí. Význam sportu pro vzájemné porozumění mezi lidmi různých národů.

### Učební osnovy

Charakteristika učiva či vyučovacího předmětu gymnastika

Obsah je zaměřen ke zdokonalení a poznání vlastních pohybových možností a k poznávání účinků těchto činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Jde o rozvoj schopnosti ohodnotit úroveň své zdatnosti, zařadit

tělesnou výchovu do svého denního režimu pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci zatížení a tím pro podporu zdraví. Všestranný rozvoj pohybových schopností a dovedností jako základ pro další sportovní činnost.

#### Očekávané výstupy

- Cíleně zařazuje vybrané pohybové činnosti pro zdokonalení pohybových schopností a dovedností a usiluje o své zlepšení.
- Samostatně využívá osvojené techniky v oblastech strečinku, kompenzace a relaxace za účelem prevence či regenerace.
- Uvědomuje si smysl pravidel, vhodného chování a zásad bezpečnosti při sportu či předvídání úrazu.
- Podporuje zásady zdravého životního stylu
- Zařazuje a organizuje svůj pohybový režim i ve volném čase za konkrétním účelem.
- Kriticky hodnotí výkony své i ostatních.
- Orientuje se v názvosloví a pravidlech vybraných pohybových činností a sportů.
- Organizuje nenáročné činnosti a sportovní soutěže na úrovni třídy, měří eviduje a vyhodnocuje získané výsledky.
- V souladu s individuálními předpoklady zvládá v rámci učiva gymnastiky osvojené pohybové dovednosti a dokáže je aplikovat v různých pohybových činnostech.
- Ovládá cvičení za hudebního doprovodu.

#### Učivo

Akrobacie – varianty kotoulů, stoj na rukou, přemet stranou, obměny skoků a poskoků

Přeskok – varianty skoků přes kozu, švédskou bednu (skoky skrčmo, roznožmo)

Hrazda – vzpor, závěs v podkolení, výmyk, podmet

Kladina – varianty chůze, obraty na jedné a obou nohách, vybrané rovnovážné polohy

Kruhy – překot vpřed a vzad, houpání, houpání<sup>02</sup> s rotací

Šplh – na laně a tyči

Rozšiřující učivo

Akrobacie – salto vpřed, přeskok – skok přes koně či gymnastický stůl (přemet),  
skoky na trampolíně (z trampolíny), hrazda – toč vzad

### **3.6. Charakteristika disciplín žen ve sportovní gymnastice**

#### **3.6.1. Charakteristika přeskoků v gymnastice**

Přeskok je osobitá skupina gymnastických pohybových činností. Od ostatních sportovních odvětví a gymnastických disciplín se liší principem lokomoce, strukturně-technickými (zejména biomechanickými) znaky i svými účinky na organismu, a to jak po anatomicko-fyziologické, tak po psychické stránce. Nedostatek souboru dispozic, nutných pro zvládnutí přeskoků, může ve sportovní gymnastice znamenat značné omezení výkonnosti.

Závodním nářadím pro přeskoky v soutěžích žen je gymnastický stůl, ale z metodicko-výcvikových důvodů se v nácviku i v soutěžích může používat také jiných druhů metacího nářadí: kozy, bedny a koně nebo jejich kombinací.

Všech těchto druhů nářadí se pro přeskoky užívá u různých výkonnostních stupňů i v různých etapách motorického učení, podle cílů nácviku. Jmenované druhy nářadí se u mládeže a dospělých s nižší sportovní výkonností zařazují také v soutěžích. Z didaktických a výkonnostních důvodů mají všechny typy nářadí měnitelnou výšku, přeskoky lze provádět přes kombinovaná seskupení nářadí a mohou se měnit rovněž podmínky odrazu: podle cíle nácviku a výcviku se provádí odraz z podlahy, ze žíněny, vrchní části bedny, pevného nebo pružného můstku, malé trampolíny, můstku systému nebo kombinovaných odrazových ploch – můstku položeného na lavičky, části švédské bedny, překrytí dvou můstků apod.

Vedle výskoků a seskoků, přeskoků zprosta (bez dohmatu rukama), popř. výsedů a sesedů, které mají pouze průpravný charakter, se v této disciplíně uplatňuje převážně jediný jednoduchý cvičební druh metů přeskok vzporem prostým. Ostatní druhy přeskoků mají průpravný charakter. Poznámka: v terminologickém systému se přeskok řadí

k metům. Při jeho provádění se překonává nářadí skokem ze stoje na zemi do stoje na zemi.

Somaticky účinnou složkou přeskoku je zejména přípravná část – rozběh. Odraz představuje rychlostně-silovou reakci dolních končetin a teprve vlastní přeskok nářadí je speciálním cvičením obratnosti na úrovni hybného systému, především z hlediska recepčně-regulačního, při časovém krátkém trvání kineticky složité pohybové činnosti, která vyžaduje rozhodné překonání překážky přísně kinematicky určeným způsobem. Jeho důležitou složkou je let těla v prostoru.

Z hlediska sportovní gymnastiky je přeskok smíšenou pohybovou činností s převahou dynamické složky techniky (rozběh a odraz). Technika vlastního skoku je ovlivňována především jeho kinematickou stránkou.

Přeskok patří k velmi starým pohybovým činnostem tělovýchovného charakteru. Byl zaznamenán v historii jako jedna z forem kultovní činnosti (krétsko-mykénská kultura) a z branných dovedností se vyvinul v oblíbený tělovýchovný prostředek, který měl nejbližší k užitým cvičením, překonávání překážky skokem.

Úspěšnými závodnicemi v přeskoku mohou být cvičenky, které dovedou uplatnit dynamiku rozběhu a odrazu, mají dobré orientační schopnosti a cit pro časově i místně koordinovaný pohyb v nezvyklých polohách těla.

Na přeskok můžeme pohlížet jako na disciplínu kompenzující do jisté míry nároky kladené jinými cviky na horní polovinu těla. Svým rychlostním charakterem vyhovuje dobře mládeži a pomáhá pěstovat schopnosti rychlé reakce, rozhodnost a orientaci v prostoru, což platí zejména o přeskocích převratem. Pro využití lokomočních pohybů při rozběhu a odrazu pokládáme tuto disciplínu za důležitou složku gymnastické všestrannosti.

#### Všeobecné zásady techniky přeskoků

Technika přeskoků je do značné míry závislá na rozměrech a fyzikálních vlastnostech nářadí a odrazového zařízení. Tato závislost se projevovala v celém historickém vývoji pohybového obsahu disciplíny.

Odrazové zařízení a rozměry i fyzikální vlastnosti náradí tedy představují vnější podmínky přeskoků. Gravitační síly a vnitřní (svalové) síly cvičenek vymezují ve vzájemném vztahu variační šíři rozpětí techniky.

Z hlediska samotné techniky se na rozběhu a na odrazu nohama a pažemi podílí hlavně dynamická složka, kdežto při letu vzduchem před dohmatem a po dohmatu rukama převládá kinematická složka struktury. (Libra a kol., 1973,101-102)

Přeskok lze rozdělit do šesti fází :

1. přípravná fáze – rozběh
2. akční fáze – odraz
3. pasivní fáze – let
4. druhá akční fáze – odraz rukama
5. druhá pasivní fáze – let vzduchem
6. amortizační fáze - doskok

### **3.6.2. Charakteristika cvičení na kladině ve sportovní gymnastice**

Většina pohybových činností na kladině je převzata z cvičení prostných, pouze určitý počet cvičebních tvarů se vyvinul speciálně na tomto náradí. Obtížnost mnohých cviků stoupá podmínkami cvičení na úzké ploše, kdežto technika cvičení se zásadně nemění, pouze přizpůsobuje. Udržení rovnováhy podmiňuje několik činitelů, jehož dokonalé využití může zajistit úspěch ve cvičení na tomto náradí.

Stabilita cvičenky na ploše kladiny je tím větší, čím větší je plocha opory. Plochou opory rozumíme ty části kladiny, kterých se cvičenka v určité fázi dotýká. Stabilita je nadále závislá na umístění těžiště těla cvičenky, které má být vždy nad plochou opory. Při dynamickém cvičení je třeba, aby těžiště cvičenky procházelo nad místem opory v hlavním pohybovém článku. Rovněž výška má vliv na stabilitu. Při statických cvičeních způsobuje vysoká poloha těžiště menší stabilitu.

Rovnováhu lze udržovat reflexním napětím, kontrakcí nebo uvolněním svalstva jako reakci na působení vnějších nebo vnitřních podnětů, které se dostávají se změnou polohy těla a jeho částí. Na této práci svalstva se

podílejí analyzátoři, zejména kinestetický, vestibulární, taktilní a optický, které se vzájemně doplňují v informování mozkové kůry o poloze těla a jeho částí, a vyvolávají reflexní reakce ve formě svalového napětí směřujícího k udržení rovnováhy.

Cvičení na kladině znesnadňuje i výška cvičební plochy. Důležitým faktorem pro kladné výsledky v této disciplíně je psychologická stránka cvičení. Strach jako vrozená citová reakce na nezvyklé podněty signalizující nebezpečí bývá velmi často bariérou v tréninkovém úsilí závodnice. Při odstraňování strachu je třeba zvolit zcela individuální přístup nácviku a dopomoci, aby cvičenka dospěla k bezpečnému zvládnutí daného pohybového úkolu.

Pro cvičení rovnováhy v základní formě (ve školní tělesné výchově, v základní tělesné výchově ) se využívá jiného náradí ( laviček, nízkých bradel, vodorovného žebříku, koně apod. ). Cvičenky zpočátku přelézají náradí, později je přecházejí nebo přebíhají.

Vypěstovat návyk rovnováhy pro cvičení na kladině znamená zvykat si na podmínky cvičení na tomto náradí neustálým opakováním pohybových činností na úzké ploše. Cvičení na kladině vyžaduje delší časové vymezení k nácviku vzhledem k jeho značným nárokům na koordinaci pohybů.

Předpokladem nácviku jednotlivých pohybových činností na kladině je jejich technicky správné zvládnutí na zemi. Výběr cvičebních tvarů a jejich spojů vyplývá z pohybové vyspělosti cvičenek a ze zásad postupu od lehčího k obtížnějšímu, od známého k neznámému, tedy od širší plochy k užší, od nižší plochy opory k vyšší. Tak jako se ke zvládnutí cvičebních tvarů může využívat postupně vyšších nebo užších ploch, má i nácvik některých cviků uprostřed kladiny později na konci své metodické opodstatnění. Například váhy předklonmo, obraty, skoky apod. se lépe nacvičují uprostřed kladiny, neboť pohled do prázdného místa z konce kladiny bývá příčinou nejistého a sníženého pohybového rozsahu. Jiné cvičební tvary se naopak nacvičují na konci náradí, aby se zmírnila obava ze zranění. U většiny cvičebních tvarů lze postupovat při nácviku komplexně, neboť je předpoklad jejich dokonalého zvládnutí na zemi nebo na nižší kladině. Při nácviku závodních sestav je však nezbytný postup



analyticko-syntetický. Jsou ovšem i některé cvičební tvary, které na zemi učíme v celku, ale na kladině pohyb rozložíme (např. kotoul do tří fází: leh vznesmo, z lehu vznesmo sed, klek, dřep nebo stoj apod.).

Bezpečnost cvičení na kladině zajišťuje především správný metodický postup nácviku a výcviku. Při přípravě na náradí je třeba zkontrolovat zvyšovací mechanismus, stav plochy břevna a úpravu nejbližšího okolí.  
( Libra a kol., 1973,80 -82)

### **3.6.3. Charakteristika cvičení prostných ve sportovní gymnastice**

Cvičení prostná můžeme právem nazývat vrcholem gymnastického víceboje žen, neboť se při něm v plné míře uplatňuje krása, ladnost a kultura pohybu. Jsou součástí všech druhů gymnastiky a závodní forma prostných je nedílnou součástí gymnastického víceboje.

Názvem prostná již dávno neoznačujeme to, čím byla původní masová prostná cvičení. Právě včleněním akrobatických tvarů a technicky hodnotných spojů se zvyšuje sportovní hodnota cvičení, která tak nabývá formy závodní disciplíny gymnastického víceboje.

Proto můžeme závodní prostná charakterizovat takto: „Závodní forma cvičení prostných je soubor vybraných akrobatických tvarů a pohybových spojů uspořádaných v logický celek, který je ovlivněn výkonnostními, technickými a estetickými normami, jež jsou dány závodními pravidly.“

Rostoucí nároky na technickou obtížnost volných prostných současně vyžadují tvůrčí přístup k řešení pohybového obsahu a koncepce volných prostných.

Pohybový obsah cvičení prostných je velmi bohatý – od elementárních pohybů až po nejsložitější cvičební tvary. V podstatě obsahují tato cvičení dvě základní složky:

1. akrobatické tvary,
2. prvky moderní gymnastiky ( taneční kroky, poskoky, skoky, obraty, prvky ohebnosti, rovnovážné cvičení a složité pohyby paží a trupu ).

Obou složek cvičenka využívá při uspořádání pohybového obsahu v sestavě prostných. Členění pohybového obsahu a poměrné zastoupení jednotlivých složek je přímo závislé na individuálních schopnostech a dovednostech cvičenky, neboť čím bohatší je rejstřík jejich pohybových dovedností, tím lépe může uspořádat tvůrčím způsobem pohybový obsah cvičení prostných.

Hovoříme-li o koncepci prostných, musíme si vytknout určité zásady, které je nutné při tvorbě volných prostných dodržovat. Především jde o zásadu účelnosti, gradace, harmonie a celistvosti.

Má-li být sestava účelná, musí pohybový obsah a vazba tvarů odpovídat výkonnostním normám; proto by jistě nebylo vhodné, kdyby cvičenka mistrovské třídy zahájila volná prostná pouze nehodnotnou akrobatickou řadou na úrovni nižších výkonnostních tříd.

Sestavu je třeba tvořit se zřetelem na individuální tělesné i psychické vlastnosti cvičenky a dbát na rozmanitost a původnost pohybových spojů. Rozmanitost je přímo závislá na předchozí technické zkušenosti cvičenky, neboť čím bohatší jsou její pohybové zkušenosti, tím lépe je může tvůrčím způsobem uplatnit.

V sestavě je třeba uplatnit kontrastnost, a to nejen v dynamickém členění obsahu, ale i v prostorovém a rytmickém členění. Kontrastnost vidíme v střídání pohybů švihových s vedenými, vláčnými a plastických s ostrými, výrazovými pohyby, střídání pohybu sportovního s pohybem tanečním. Dále je třeba střídat pohyby malého a velkého rozsahu a pohyby při vysoké a nízké poloze těla.

Stejně důležitým činitelem, který ovlivňuje větší dojem ze cvičení, je rytmus a tempo. Rytmičká kontrastnost se bude vztahovat k vyváženému střídání rytmicky pravidelných a nepravidelných částí. Změna tempa se pak bohatě uplatní při přechodu z akrobatických řad v taneční spoje. Střídání rytmu a tempa zvyšuje nejen technickou, ale i estetickou hodnotu sestavy. Kontrastnost emocionálně zapůsobí na diváka i na rozhodčí.

V sestavě prostných se uplatňuje zásada gradace, která spočívá v stupňování pohybového projevu. Volná sestava obsahuje většinou několik gradačních stupňů. U nižších výkonnostních tříd jsou většinou 1 až

2 gradační vrcholy a u vrcholových závodnic 3 vrcholy. Gradační vrchol tvoří obtížný akrobatický tvar nebo řada.

Pro tvorbu prostných je neméně důležité půdorysné řešení (plocha 12x12 ) a členění jednotlivých pohybových částí v prostoru. Je třeba využít celého prostoru a obtížné tvary odlehčit tanečními pohyby. Prvky moderní gymnastiky musí tvořit pohybový harmonický celek.( Libra a kol., 1973,53-55)

Akrobatická cvičení dělíme podle společných biomechanických znaků do tří skupin:

1. akrobatická cvičení statická
2. akrobatická cvičení vedená
3. akrobatická cvičení švihová

#### **3.6.4. Charakteristika cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí**

Jelikož z obsahu cvičení na bradlech byla vyloučena cvičení statická a vedená, zaměříme se pouze na techniku pohybů švihových. Pro stanovení základu techniky cvičení na bradlech je třeba vycházet z širšího pojmového obsahu sportovní techniky. Při jakékoli sportovní činnosti, tedy i při cvičení na bradlech, představuje sportovní technika řešení pohybové činnosti, která je vzhledem k úrovni současných vědeckých poznatků, biologických a mechanických požadavků pro splnění daného úkolu nejúčinnější.

Pravidla sportovní gymnastiky a konstrukce náradí patří mezi faktory, které technice cvičení určují omezující rámec. Bradlová konstrukce, jež umožňuje různé přechody z podporů do visů, přechody z vyšší žerdí na nižší a opačně, umožňuje cvičenkám uplatnit různé techniky lokomočních projevů. Způsob provedení konkrétního pohybového úkolu si z hlediska estetického či z hlediska fyzikálních podmínek vyžaduje určitou míru unifikace a teoretické rozbory cvičení na bradlech naznačují, že technika cvičení na tomto náradí se vyvíjí směrem k mechanickému zjednodušení průběhu pohybu.

Vzhledem k dnešnímu náročnému švihovému pojetí cvičení, které zdůrazňuje maximální rozsah a rozpětí pohybu, se zjednodušování dalších pohybových činností nebo jejich úplné vylučování jeví jako nejvýše účelné. Při cvičení na bradlech dnes dochází kromě omezení pohybů článků dolních končetin i k vyloučení pohybů loketních kloubech. Hlavní pohybová činnost se soustřeďuje na dynamické, časově krátké dílčí pohyby v oblasti kyčelních a ramenních kloubů. Rozhodující pohybové akce jsou uskutečňovány převážně v rovině předozadní.

Při cvičebních tvarech, kdy tělo cvičenky prochází z polohy vyšší do nižší visem prostým, si mechanická stránka vynucuje po určitou dobu fixaci celého trupu, především v oblasti bederního spojení. K výrazným změnám polohy hlavy v předozadní rovině dochází jen u malého počtu cvičebních tvarů (převážně u točů a u závěrů sestav) pro dokreslení pohybu. Záklon hlavy vyvolává reflexní změny v postavení páteře (prohnutí v bedrech), které často narušují technické řešení cvičení. Omezením pohyblivostí v jednotlivých kloubech, které se děje účelným napětím antagonistických svalových skupin, se vytváří základní držení těla pro cvičení na bradlech. Jakékoli nadbytečné pohyby při cvičení v kolenních a loketních kloubech či bederním spojení páteře nejsou jen estetickou vadou gymnastického pohybu, ale i příčinou technických nedostatků cvičení.

Omezením dílčích pohybů se sice mechanická stránka cvičení zjednodušuje, ale současně stoupají nároky na speciální koordinační schopnosti a silovou disponovanost cvičenek. Soustřeďováním hlavních pohybových akcí do prostorově malého a časově krátkého úseku se zpravidla vylučují korekční možnosti cvičení. Čím složitější je cvičební tvar z hlediska biomechanického, tím menší technické vady mohou působit nezdár v realizaci pohybového záměru.

Technicky dobrá provedení jsou uskutečňována v souladu s využitím fyzikálních zákonitostí, které se v průběhu pohybové činnosti uplatňují a nejsou v rozporu s estetickými normami sportovní disciplíny.

Jakýkoliv pohyb tuhého tělesa (tedy i lidského těla) probíhá za konkrétních fyzikálních zákonů objektivně působících na toto těleso. Při pohybu lidského těla nedochází k úplnému uplatnění mechanických

zákonů pohybů, neboť velký význam má i jeho biologická složka., která zvětšuje nebo lokalizuje fyzikální vlivy působící na průběh pohybu. Z fyzikálního hlediska je průběh pohybu ovlivňován počáteční hodnotou potencionální energie tíhové ( $E_p = m \cdot g \cdot H$ ), která je přímo úměrná vzdálenosti těžiště tělesa ( lidského těla ) od povrchu země. Každé těleso položené na povrchu země ( $h=0$ ) má nulovou potencionální energii tíhovou. Při švihových pohybech dochází k přeměně potencionální energie v energii kinetickou, přičemž celková mechanická energie je stálá. Zákon zachování mechanické energie platí i pro pohyby lidského těla. Kinetická energie také ovlivňuje velikost dalších fyzikálních veličin, jako je setrvačnost, zrychlení hybnost atd. Při otáčivých pohybech, které dnes představují základní pohybovou strukturu cvičení na bradlech, se v různé míře uplatňuje odstředivá a dostředivá síla. Znalost principu přeměny potencionální energie v kinetickou a uplatňování různých fyzikálních veličin při cvičení usnadní pochopení správného průběhu pohybu a urychlí tak nácvik konkrétního cvičebního tvaru.

Vzdálenost těžiště od místa opory nebo závěsu v počáteční fázi pohybu, doba působení momentu břemene, rychlost pohybujícího se břemene, rychlost pohybujícího se těla, tření odstředivá síla atd. jsou při cvičení vyrovnávány jednak směrem a smyslem svalové síly, jednak fixováním určitého spojení článků lidského těla. Omezením pohybu dílčích článků se podpoří nebo omezení vliv fyzikálních veličin na průběh pohybu. Působením mechanických zákonitostí při cvičení je tedy regulováno svalovou silou jako výkonnou jednotkou biologické složky pohybu, která má rozhodující vliv na úspěšnost cvičení. (Libra a kol.,1973,121-122)

### **3.7. Charakteristika testovací baterie**

#### **3.7.1. Metodika gymnastických dovedností použitých v testovací baterii**

##### **Kotoul vzad**

„Kotoul vzad je obtížným převratovým tvarem, jehož zdravotně nezávadné provádění je závislé na dobré technice provedení, ale také na silové přípravě žáka, schopného se vzepřít při rotaci vzad na rukou. Příprava rukou a paží musí přecházet převedení boků nad hlavou. Hlava prochází “okénkem“ vytvořeném po vzpíravé práci paží. Jen za těchto předpokladů je možno realizovat varianty kotoulů vzad a vyhnout se nežádoucím zdravotním potížím v oblasti krční páteře.“(Svatoň, 1997, 31)

Metodická příprava:

- a) Opakované kolébky s pokládáním rukou vedle hlavy
- b) Kotoul vzad z nakloněné roviny, i s dopomocí nadlehčením žáka za stehna.

Hlavní chyby: nesprávná poloha paží při vzpírání, opožděná opora paží, nedostatečná síle paží, zejména natahovačů předloktí, nedostatečné využití tíhové síly na pohyb trupu směrem dolů, nedostatečný švih skrčených nohou směrem k trupu.

##### **Přemet stranou**

„Nácvik vychází z dobrého osvojení stoje na rukou. Impuls k točivosti získává cvičenec buď vychýlením trupu ze stoje rozkročného, nebo dynamickým přeletovým poskokem. V obou případech musí být tělo cvičence nakloněno ve směru pohybu, aby mohlo dojít k dohmatu rukou na podložku a k aktivnímu zanožení švihové nohy a odraz z druhé přetáčí cvičence zpevněnou polohou stoje na rukou s čelným roznožením. Přitom se cvičenec postupně odráží oběma rukama od podložky.“ (Svatoň, 1997, 35)

## Metodika

- a) Stoj na rukou s čelným roznožením, s dopomocí zpočátku čelně, při odstraňování chyb bočně.
- b) Přemet stranou s dopomocí za boky cvičence. Dopomoc je poskytována za zády cvičence a za pohybu ve směru přemetu stranou.

Hlavní chyby: vysazení v první polovině přemetu, současný dohmat, vychýlení přemetu z čelné roviny, prohnutí ve stoji na rukou, malé roznožení, pokrčené nohy, vysazení v druhé polovině přemetu.

## Překot ve svisu na hrazdě

„Patří mezi průpravná cvičení. Ze svisu dřepmo nadhmatem přešvih skrčmo do svisu vzadu dřepmo. Přešvih skrčmo zpět. Vhodná je záchrana za jednu paži.“ (Svatoň, 1997, 65)

Hlavní chyby: nedostatečný odraz nohama od země při fázi vzad, opožděné a nedostatečné přitažení pokrčených nohou k tělu při přešvihu skrčmo ve svisu, malá pohyblivost pletence ramenního, neudržení se náradí, nedostatečný odrazový impulz při přešvihu ve svisu zpět.

## Výmyk

„Výmyk je součástí kmenového učiva školní tělesné výchovy. Technickým základem je přiblížení boků k hrazdě a přetočení trupu do vzporu. Dopnutím paží a zpevněním celého trupu se zastaví přetáčení.“ (Svatoň, 1997, 67)

## Metodika

- a) Výmyk odrazem z nakloněné roviny, která usnadňuje přiblížení těžiště k ose otáčení i směr silové akce paží a nohou.
- b) Výmyk s dopomocí, tlakem za ramena a podepření zadní strany hony.
- c) Výmyk odrazem jednonož.

Hlavní chyby: nedostatečný odraz a švih dolních končetin, nedostatečné přitažení do shybu, předčasné napnutí paží, chybí přehmat, záklon hlavy a vzpřímení trupu, pohyb nohou se ve vzporu nezastaví.

### **Roznožka a skrčka**

„Patří do kmenového učiva základní školy. Jsou založena na dvojitým a protisměrném přetáčení těla v průběhu celého přeskočení. Po odrazu z můstku dochází v první letové fázi k zášvihů až asi do 20° nad vodorovnou rovinu, procházející rameny cvičence. Odraz z rukou a paží se děje pod ostrým úhlem mezi pažemi a plochou nářadí. Tím dochází k zastavení otáčení nohama vzhůru a následuje druhá letová fáze, ve které stoupá horní polovina těla a nohy se připravují na doskok.

Při roznožce poskytujeme pomoc zpravidla čelně proti letícímu cvičenci za ramena, při skrčce se poskytuje z bočního postavení, úchopem za paži cvičence u ramene. (Svatoň, 1997, 59)

#### **Metodika**

- a) Návčik odrazu z nižší polohy do vyšší
- b) Návčik odrazu na z můstku
- c) Návčik celého soku přes snížené nářadí

Hlavní chyby u roznožky: odraz z plných chodidel, po odrazu nohou ihned následuje dohmat na nářadí, první letová fáze s roznožením s pokrčením nohou, předsunutá ramena v okamžiku dohmatu, opožděný odraz paží, nedostatečné napřimení těla ve druhé letové fázi, krátká a nízká letová fáze, těžkopádný doskok.

Hlavní chyby u skrčky: skrčení nohou ještě před odražením pažemi, skrčené nohy nejsou spojeny, paže opouštějí nářadí, teprve když nohy přejdou přes nářadí, nohy jsou skrčeny celou dobu letu po odrazu rukama až do doskoku, nedostatečné napřimení těla ve druhé letové fázi.



### **3.7.2. Škála hodnocení**

#### **Výmyk**

- 1.....cvik proveden dle správné techniky
- 2.....cvik proveden s chybami (v závěru pokrčené paže a nohy)
- 3.....cvik proveden s chybami(pokrčené paže a nohy, pohyb nebyl plynulý, doprovodné pohyby, vysazený vzpor)
- 4.....cvik proveden s chybami (pokrčené paže a nohy, doprovodné pohyby, malé přesunutí boků za hrazdu, pohyb ukončen v lehu na hrazdě)
- 5.....cvik neproveden (cvičenec provede shyb, nedokáže přitáhnout boky k hrazdě, padá do svisu)
- 6.....cvik neproveden (cvičenec neprovede shyb a neudrží nohy u hrazdy)
- 7.....cvik neproveden (cvičenec nezvedne nohy k hrazdě a neprovede shyb)

#### **Překot ve svisu vzad a vpřed**

- 1.....cvik proveden dle správné techniky
- 2.....cvik proveden s chybami (neplynulý pohyb )
- 3.....cvik proveden s chybami (zavadění o žerď, neplynulé provedení)
- 4.....cvik proveden s chybami (cvik proveden neplynule s dopomocí o žerď, cvik proveden pouze vzad)
- 5.....cvik proveden pouze vzad (cvik proveden neplynule s dopomocí o žerď, opakovaný odraz při přechodu vzad i vpřed)
- 6.....cvik neproveden (cvičenec zvedne nohy k hrazdě, ale není schopen pokračovat)
- 7.....cvik neproveden

#### **Roznožka přes kozu na dél**

- 1.....cvik proveden dle správné techniky
- 2.....cvik proveden s mírnými chybami (pokrčené nohy, malý odraz)
- 3.....cvik proveden s chybami (pokrčené nohy, malý odraz, nejistý doskok, po doskoku se nezastaví, ale proběhne)
- 4.....cvik proveden s chybami (pokrčené nohy, malý odraz, nerovnoměrný

rozběh, příliš velké vysazení, což způsobuje, že ruce předběhnou nohy, pád po doskoku nebo velmi nejistý doskok)

- 5.....cvik neproveden (pomalý rozběh, malý odraz, pohyb končí na nářadí v sedu)
- 6.....cvik neproveden (pomalý rozběh, malý odraz, náraz do nářadí)
- 7.....cvik neproveden (pro strach nenastoupil k pokusu)

### **Skrčka**

- 1.....cvik proveden dle správné techniky
- 2.....cvik proveden s mírnými chybami (malý odraz, pomalý rozběh)
- 3.....cvik proveden s chybami (dotek nohama o nářadí, malý odraz nejistý doskok, po doskoku se nezastaví, ale proběhne)
- 4.....cvik proveden s chybami (dotek nohama o nářadí, malý odraz, nerovnoměrný rozběh, ramena příliš vepředu, pád po doskoku nebo velmi nejistý doskok)
- 5.....cvik neprovede (pomalý rozběh, malý odraz, pohyb končí na nářadí v kleku)
- 6.....cvik neproveden (pomalý rozběh, malý odraz, náraz do nářadí)
- 7.....cvik neproveden (pro strach nenastoupil k pokusu)

### **Přemet stranou**

- 1.....cvik proveden dle správné techniky
- 2.....cvik proveden s mírnými chybami (není proveden v ose)
- 3.....cvik proveden s chybami (není proveden v ose, pokrčení paží a nohou)
- 4.....cvik proveden s chybami (není proveden v ose, pokrčení paží a nohou, mírné vysazení, malé protlačení hrudníku vpřed)
- 5.....cvik proveden s chybami (výše uvedené chyby, vysazení v bocích je v rozmezí 120 - 180°)
- 6.....cvik neproveden (vysazení v bocích 90 - 120°, pád)
- 7.....cvik neproveden (vysazení v bocích do 90°, pád)

### **Kotoul vzad ( ze dřepu do dřepu )**

- 1.....cvik proveden dle správné techniky
- 2.....cvik proveden s mírnými chybami (prsty směřují vně, neplynulé provedení)
- 3.....cvik proveden s chybami (lokty vychýlené do stran, mírná ztráta rovnováhy)
- 4.....cvik proveden s chybami (neproveden plynule, pomalé odtlačení z rukou, ztráta rovnováhy, do dřepu)
- 5.....cvik proveden s chybami (vychýlení do strany, opora o jednu ruku, odtlačení do kleku)
- 6.....cvik proveden s hrubými chybami (přes jednu ruku, loktem o zem, proveden stranou o lokty, do kleku)
- 7.....cvik neproveden.

#### **3.7.3. Postup při zjišťování výchozích hodnot pro statistické zpracování**

Jako stěžejní byla pro tuto práci zvolena metoda testovací. Pro zjištění potřebných dat jsem provedla testování na šesti náhodně vybraných ZŠ města České Budějovice. Šetření bylo prováděno vždy ve dvou třídách 8. ročníku děvčat. Celkový počet testovaných je 90 žákyň.

S vedoucím diplomové práce jsme předem zvolili 6 gymnastických cviků obsažených v osnovách pro ZŠ a vytvořili k nim sedmistupňové hodnotící škály pro jejich snazší hodnocení.

Na základě připravených hodnotících škál jsem ohodnotila jednotlivé výkony hodnotami 1 – 7. Tímto způsobem jsem zhodnotila veškeré výkony všech dívek daného souboru. Ze získaných výchozích hodnot jsem pak pomocí statistických metod zhodnotila úroveň pohybových dovedností u celého souboru.

Tento výzkum jsem doplnila dotazovaným šetřením. Vytvořila jsem nestandardizovaný dotazník o 30 položkách, který se zabývá vztahem žákyň k tělesné výchově a gymnastice jako jedné z metodických částí tělesné výchovy na ZŠ.

## 4. SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE

### 4.1. Postupy při zpracování výsledků

Při vlastním testování žákyň 8. ročníků byla získána vždy 1 hodnota za každý cvik respektive 6 hodnot pro každou žákyni za celou testovací baterii. Tyto hodnoty jsem využila jako vstupní hodnoty pro další matematické zpracování.

Na základě získaných dat byly vypočteny průměrné hodnoty každé pohybové dovednosti z hodnot získaných jednotlivci

$$\bar{x} = \frac{1}{n} (x_1 + x_2 + \dots + x_n) = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

$x_i$ .....získaná hodnota jednotlivce

$n$  ..... počet probantů

$\bar{x}$ ..... průměrná hodnota souboru

Na základě těchto údajů byla počítána směrodatná odchylka dle vzorce:

$$s = \sqrt{\frac{1}{N-1} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

Tyto hodnoty byly počítány pro lepší možnost porovnání výkonů jednotlivců a jsou zaznamenány v přehledných tabulkách. Zároveň jsem využila takto získaná data pro další matematické zpracování, jehož výsledky jsou obsaženy v dalších kapitolách. Tabulka četností hodnot je zde zpracovaná jednak sumárně a jednak procentuálně. Četnost je vyjádřena celkově i v jednotlivých disciplínách.

Z průměrných hodnot výkonů jednotlivců byly stanoveny průměry škol. Ty poukazují na kvalitu výuky na jednotlivých školách.

Pro lepší názornost zjištěných výsledků jsem zpracovala soubor grafů (umístěných v příloze), které jsou vhodným doplňkem k tabulkám.

## 4.2. Výsledky měření

ZŠ Bezdrevská		Počet cvičících žákyň 15 z 20			8.B/C	
PD	Výmyk	Překot	Roznožka	Skrčka	Kotoul	Přemet
Poř.č.ž		ve svisu			vzad	stranou
1	5	7	4	7	7	7
2	5	2	3	5	4	4
3	5	1	2	5	2	1
4	6	4	5	6	2	5
5	7	1	4	5	1	7
6	7	7	2	5	3	4
7	6	5	3	6	2	4
8	7	5	2	5	7	7
9	7	7	6	7	6	7
10	6	6	3	5	7	6
11	5	3	2	3	3	6
12	2	1	2	2	3	2
13	5	2	2	3	4	3
14	4	5	2	7	6	7
15	5	2	1	5	2	6
<b>x</b>	5,47	3,87	2,87	5,07	3,93	5,07
<b>s</b>	1,31	2,22	1,31	1,44	2,05	1,91

Tab. 1

ZŠ J.Š.Baara		Počet cvičících žákyň 9 ze 13			8.A/B	
PD	Výmyk	Překot	Roznožka	Skrčka	Kotoul	Přemet
Poř.č.ž		ve svisu			vzad	stranou
1	3	2	4	1	7	4
2	6	3	3	2	7	7
3	7	6	4	5	4	5
4	7	5	2	4	3	5
5	7	7	5	6	3	6
6	5	6	2	4	2	7
7	5	2	5	3	2	3
8	5	4	4	2	5	2
9	4	6	5	5	3	5
<b>x</b>	5,44	4,56	3,78	3,56	4,00	4,89
<b>s</b>	1,34	1,77	1,13	1,57	1,83	1,59

Tab. 2

<b>ZŠ Kubatova</b> Počet cvičících žákyň 10 z 20 8.A/B						
PD	Výmyk	Překot ve svisu	Roznožka	Skrčka	Kotoul vzad	Přemet stranou
Poř.č.ž						
1	4	2	2	1	4	3
2	5	6	2	5	2	2
3	2	4	1	1	1	1
4	3	2	3	2	2	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	2	4	3	4	4
7	6	4	4	3	5	2
8	6	2	2	2	1	3
9	7	2	2	2	2	4
10	6	7	4	6	6	5
<b>x</b>	4,1	3,2	2,5	2,6	2,8	2,6
<b>s</b>	2,12	1,89	1,12	1,62	1,72	1,36

Tab. 3

<b>ZŠ Máj II</b> Počet cvičících žákyň 22 ze 24 8.A/B						
PD	Výmyk	Překot ve svisu	Roznožka	Skrčka	Kotoul vzad	Přemet stranou
Poř.č.ž						
1	2	3	2	1	3	2
2	5	3	2	2	1	2
3	5	2	3	4	7	4
4	6	6	2	5	6	6
5	5	6	2	5	6	6
6	5	6	3	7	5	7
7	5	4	1	5	2	4
8	5	3	2	1	3	6
9	3	1	2	4	1	2
10	4	2	2	1	1	3
11	5	2	2	3	3	7
12	4	1	2	2	4	5
13	6	6	1	5	5	4
14	5	4	2	4	4	5
15	6	3	2	6	4	6
16	6	4	4	5	5	7
17	7	7	2	5	4	6
18	6	3	3	5	7	6
19	6	6	2	4	6	4
20	1	1	2	1	1	3
21	6	1	3	2	3	1
22	2	1	3	1	4	6
<b>x</b>	4,77	3,41	2,23	3,55	3,86	4,64
<b>s</b>	1,51	1,95	0,67	1,83	1,87	1,80

Tab. 4

<b>ZŠ Nerudova</b>		Počet cvičících žákyň 18 z 23 8.A/B					
PD	Výmyk	Překot ve svisu	Roznožka	Skrčka	Kotoul vzad	Přemet stranou	
Poř.č.ž							
1	5	6	4	4	6	7	
2	6	4	2	5	1	1	
3	4	2	2	3	1	2	
4	7	3	4	5	5	2	
5	5	2	3	2	3	3	
6	5	6	2	4	4	7	
7	4	3	2	2	4	5	
8	6	3	2	3	1	4	
9	6	6	3	5	4	5	
10	5	2	2	2	4	2	
11	5	4	2	4	4	2	
12	4	4	3	1	2	5	
13	6	5	2	3	3	4	
14	2	3	3	2	6	3	
15	3	2	2	2	1	2	
16	5	1	2	2	1	2	
17	5	2	2	1	1	2	
18	5	3	6	6	3	6	
<b>x</b>	4,89	3,39	2,67	3,11	3,00	3,56	
<b>s</b>	1,15	1,50	1,05	1,45	1,70	1,83	

Tab. 5

<b>ZŠ Pohůrecká</b>		Počet cvičících žákyň 16 ze 21 8.A/B					
PD	Výmyk	Překot ve svisu	Roznožka	Skrčka	Kotoul vzad	Přemet stranou	
Poř.č.ž							
1	2	1	2	1	1	2	
2	5	3	2	1	4	2	
3	5	1	1	1	3	2	
4	6	6	3	5	6	2	
5	5	6	2	5	5	3	
6	5	3	3	4	4	4	
7	1	2	3	2	4	4	
8	1	1	4	6	3	4	
9	5	4	1	1	2	3	
10	1	2	3	1	2	2	
11	7	7	3	3	5	7	
12	1	2	2	2	1	3	
13	5	3	3	1	2	2	
14	4	1	1	1	3	4	
15	4	3	2	1	2	2	
16	5	4	2	4	6	3	
<b>x</b>	3,88	3,06	2,31	2,44	3,31	3,06	
<b>s</b>	1,93	1,85	0,85	1,73	1,57	1,30	

Tab. 6

### 4.3. Matematické zpracování výsledků

#### Četnost známek

Četnosti hodnot na škále u jednotlivých cviků na jednotlivých školách (%)

ZŠ Bezdvěrvská	Počet cvičících žáků 15										8.B/C	
	Výmyk		Překot ve svisu		Roznožka		Skrčka		Kotoul vzad		Přemet stranou	
Hodnota škály		%		%		%		%		%		%
1	0	0	3	20	1	7	0	0	1	7	1	7
2	1	7	3	20	7	47	1	7	4	27	1	7
3	0	0	1	7	3	20	2	13	3	20	1	7
4	1	7	1	7	2	13	0	0	2	13	3	20
5	6	40	3	20	1	7	7	47	0	0	1	7
6	3	20	1	7	1	7	2	13	2	13	3	20
7	4	27	3	20	0	0	3	20	3	20	5	33
Kontrolní součet	15	100	15	100	15	100	15	100	15	100	15	100

Tab. 7

ZŠ J.Š.Baara	Počet cvičících žáků 9										8.A/B	
	Výmyk		Překot ve svisu		Roznožka		Skrčka		Kotoul vzad		Přemet stranou	
Hodnota škály		%		%		%		%		%		%
1	0	0	0	0	0	0	1	11	0	0	0	0
2	0	0	2	22	2	22	2	22	2	22	1	11
3	1	11	1	11	1	11	1	11	3	33	1	11
4	1	11	1	11	3	33	2	22	1	11	1	11
5	3	33	1	11	3	33	2	22	1	11	3	33
6	1	11	3	33	0	0	1	11	0	0	1	11
7	3	33	1	11	0	0	0	0	2	22	2	22
Kontrolní součet	9	100	9	100	9	100	9	100	9	100	9	100

Tab. 8

ZŠ Kubatova	Počet cvičících žáků 10										8.A/B	
	Výmyk		Překot ve svisu		Roznožka		Skrčka		Kotoul vzad		Přemet stranou	
Hodnota škály		%		%		%		%		%		%
1	2	20	1	10	2	20	3	30	3	30	3	30
2	1	10	5	50	4	40	3	30	3	30	2	20
3	1	10	0	0	1	10	2	20	0	0	2	20
4	1	10	2	20	3	30	0	0	2	20	2	20
5	1	10	0	0	0	0	1	10	1	10	1	10
6	3	30	1	10	0	0	1	10	1	10	0	0
7	1	10	1	10	0	0	0	0	0	0	0	0
Kontrolní součet	10	100	10	100	10	100	10	100	10	100	10	100

Tab. 9



<b>ZŠ Máj II</b>	Počet cvičících žákyň 22 8.A/B											
<b>P.dovednost</b>	Výmyk		Překot		Roznožka		Skrčka		Kotoul		Přemet	
Hodnota škály		%	ve svisu	%		%		%	vzad	%	stranou	%
1	1	5	5	23	2	9	5	23	4	18	1	5
2	2	9	3	14	14	64	3	14	1	5	3	14
3	1	5	5	23	5	23	1	5	4	18	2	9
4	2	9	3	14	1	5	4	18	5	23	4	18
5	8	36	0	0	0	0	7	32	3	14	2	9
6	7	32	5	23	0	0	1	5	3	14	7	32
7	1	5	1	5	0	0	1	5	2	9	3	14
Kontrolní součet	22	100	22	100	22	100	22	100	22	100	22	100

Tab.10

<b>ZŠ Nerudova</b>	Počet cvičících žákyň 18 8.A/B											
<b>P.dovednost</b>	Výmyk		Překot		Roznožka		Skrčka		Kotoul		Přemet	
Hodnota škály		%	ve svisu	%		%		%	vzad	%	stranou	%
1	0	0	1	6	0	0	2	11	6	33	1	6
2	1	6	5	28	11	61	6	33	1	6	7	39
3	1	6	5	28	4	22	3	17	3	17	2	11
4	3	17	3	17	2	11	3	17	5	28	2	11
5	8	44	1	6	0	0	3	17	1	6	3	17
6	4	22	3	17	1	6	1	6	2	11	1	6
7	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	2	11
Kontrolní součet	18	100	18	100	18	100	18	100	18	100	18	100

Tab. 11

<b>ZŠ Pohůrecká</b>	Počet cvičících žákyň 16 8.A/B											
<b>P.dovednost</b>	Výmyk		Překot		Roznožka		Skrčka		Kotoul		Přemet	
Hodnota škály		%	ve svisu	%		%		%	vzad	%	stranou	%
1	4	25	4	25	3	19	8	50	2	13	0	0
2	1	6	3	19	6	38	2	13	4	25	7	44
3	0	0	4	25	6	38	1	6	3	19	4	25
4	2	13	2	13	1	6	2	13	3	19	4	25
5	7	44	0	0	0	0	2	13	2	13	0	0
6	1	6	2	13	0	0	1	6	2	13	0	0
7	1	6	1	6	0	0	0	0	0	0	1	6
Kontrolní součet	16	100	16	100	16	100	16	100	16	100	16	100

Tab. 12

### Četnosti hodnot na škále v jednotlivých disciplínách na ZŠ (%)

Výmyk							
ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	Celkem ZŠ
Hodnota škály							
1	0	0	20	5	0	25	8
2	7	0	10	9	6	6	6
3	0	11	10	5	6	0	5
4	7	11	10	9	17	13	11
5	40	33	10	36	44	44	35
6	20	11	30	32	22	6	20
7	27	33	10	5	6	6	14

Tab. 13

Překot ve svisu							
ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	Celkem ZŠ
Hodnota škály							
1	20	0	10	23	6	25	14
2	20	22	50	14	28	19	25
3	7	11	0	23	28	25	16
4	7	11	20	14	17	13	13
5	20	11	0	0	6	0	6
6	7	33	10	23	17	13	17
7	20	11	10	5	0	6	9

Tab. 14

Roznožka							
ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	Celkem ZŠ
Hodnota škály							
1	7	0	20	9	0	19	9
2	47	22	40	64	61	38	45
3	20	11	10	23	22	38	21
4	13	33	30	5	11	6	16
5	7	33	0	0	0	0	7
6	7	0	0	0	6	0	2
7	0	0	0	0	0	0	0

Tab.15

Skrčka							
ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	Celkem ZŠ
Hodnota škály							
1	0	11	30	23	11	50	21
2	7	22	30	14	33	13	20
3	13	11	20	5	17	6	12
4	0	22	0	18	17	13	12
5	47	22	10	32	17	13	23
6	13	11	10	5	6	6	8
7	20	0	0	5	0	0	4

Tab.16

Kotoul vzad							
ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	Celkem ZŠ
Hodnota škály							
1	7	0	30	18	33	13	17
2	27	22	30	5	6	25	19
3	20	33	0	18	17	19	18
4	13	11	20	23	28	19	19
5	0	11	10	14	6	13	9
6	13	0	10	14	11	13	10
7	20	22	0	9	0	0	9

Tab.17

Přemet stranou							
ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	Celkem ZŠ
Hodnota škály							
1	7	0	30	5	6	0	8
2	7	11	20	14	39	44	22
3	7	11	20	9	11	25	14
4	20	11	20	18	11	25	18
5	7	33	10	9	17	0	13
6	20	11	0	32	6	0	11
7	33	22	0	14	11	6	14

Tab. 18

### Přehled úspěšnosti jednotlivých cviků na ZŠ (x)

ZŠ	Bezdvorská	J.Š.Baara	Kubatova	Máj II	Nerudova	Pohůrecká	$\bar{x}$	s
PD								
Výmyk	5,47	5,44	4,10	4,77	4,89	3,88	4,76	0,60
Překot	3,87	4,56	3,20	3,41	3,39	3,06	3,58	0,50
Roznožka	2,87	3,78	2,50	2,23	2,67	2,31	2,73	0,52
Skrčka	5,07	3,56	2,60	3,55	3,10	2,44	3,39	0,86
Kotoul vzad	3,93	4,00	2,80	3,86	3,00	3,31	3,48	0,47
Přemet stranou	5,07	4,89	2,60	4,64	3,56	3,06	3,97	0,95

Tab. 19

### Přehled úspěšnosti ZŠ (x)

PD	Výmyk	Překot	Roznožka	Skrčka	Kotoul vzad	Přemet stranou	$\bar{x}$	s
ZŠ								
Bezdvorská	5,47	3,87	2,87	5,07	3,93	5,07	4,38	0,90
J.Š. Baara	5,44	4,56	3,78	3,56	4,00	4,89	4,37	0,66
Kubatova	4,10	3,20	2,50	2,60	2,80	2,60	2,97	0,56
Máj II	4,77	3,41	2,23	3,55	3,86	4,64	3,74	0,85
Nerudova	4,89	3,39	2,67	3,11	3,00	3,56	3,44	0,71
Pohůrecká	3,88	3,06	2,31	2,44	3,31	3,06	3,01	0,53

Tab. 20

#### **4.4. Statistické metody**

Pro účelné shrnutí výsledků naší práce jsme použili deskriptivní statistiku. Deskriptivní statistika zahrnuje charakteristiku polohy, charakteristiku rozptylu. Mezi charakteristiky polohy patří medián, což je číselná hodnota nacházející se uprostřed souboru, dále modus, což je nejčastěji se vyskytující hodnota souboru a aritmetický průměr, což je součet výsledků osob dělený jejich počtem. Tyto charakteristiky polohy nám umožňují poznat celkovou úroveň souboru a vzájemně soubor porovnat.

Pro naše účely jsme použili charakteristiku polohy – aritmetický průměr.

Dalšími charakteristikami deskriptivní statistiky jsou charakteristiky rozptýlení hodnot. Patří sem variační rozpětí, což je rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší hodnotou zkoumané řady, dále rozptyl ( variace ), který je definován jako průměr čtverců odchylek, směrodatná odchylka, která se používá pro výpočet rozdílu hodnot od jejich středové hodnoty.

Pro naše účely jsme právě využili směrodatnou odchylku. Dále jsme využili grafické zobrazení četnosti, které udává kolikrát se určitý výsledek vyskytl v souboru testovaných osob.

## 5. Diskuze

Cílem této práce bylo zhodnotit úroveň pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách města České Budějovice. Práce měla prověřovací charakter, který poukazuje na kvalitu výuky v hodinách tělesné výchovy.

Sledovaným souborem byly dívky 8.tříd na šesti základních školách města České Budějovice. Na každé základní škole byly testované vždy dvě třídy (omezeno na dívky).

Pro získání konkrétních údajů k dalšímu zpracování byla použita metoda pozorování. Tato metoda je časově náročná a obtížná z hlediska objektivity. Proto byla použita následná opatření: byla vytvořena nestandardizovaná baterie, která obsahuje cvičení na prostných, hrazdě a přeskoku.,v každé disciplíně byly hodnoceny vždy dvě pohybové dovednosti, a šest pomocných sedmistupňových škál.

Jednotlivé stupně škál jsme vytvářeli na základě správné techniky jednotlivých cviků a nejčastějších chyb, které se vyskytují. Jednotlivé stupně škál (1-7) jsme pojali jako známkování, proto byla nejlepší kvalitě přisuzována nejnižší známka a naopak.

Takto získané údaje jsem vyhodnotila a přehledně uspořádal do několika tabulek a grafů.

Průměr celého souboru je **3,65**. Nejlepšího výsledku v rámci celkového průměru dosáhla ZŠ Kubatova ( $x= 2,97$ ,  $s= 0,56$ ), dále ZŠ Pohůrecká ( $x=3,01$ ,  $s= 0,53$ ), ZŠ Nerudova ( $x=3,44$ ,  $s=0,71$ ), ZŠ Máj II ( $x=3,74$ ,  $s=0,85$ ), ZŠ J:Š Baara ( $x=4,37$ ,  $s=0,75$ ) a nejhorších výsledků dosáhla ZŠ Bezdrevská ( $x=4,38$ , $s=0,90$ ).

Nejlépe ze všech testovaných gymnastických dovedností dopadl přeskok, a to jak roznožka tak skrčka. Roznožka dosáhla v celkového průměru 2,37. Nejlepších výsledků dosáhla ZŠ Máj II ( $x= 2,23$ ), dále ZŠ Pohůrecká ( $x= 2,31$ ), ZŠ Kubatova ( $x=2,50$ ), ZŠ Nerudova ( $x=2,67$ ), ZŠ Bezdrevská ( $x=2,87$ ) a ZŠ J.Š. Baara ( $x=3,78$ ).

Nejčastějšími chybami byl špatný odraz, pomalé narovnání těla po odraze od náradí, pokrčené nohy a nejistý doskok.

U skrčky byl celkový průměr 3,39. Nejlépe si vedla ZŠ Pohůrecká ( $x=2,44$ ), dále pak ZŠ Kubatova ( $x=2,60$ ), ZŠ Nerudova ( $x=3,10$ ), ZŠ Máj II ( $x=3,55$ ), ZŠ J.Š Baara ( $x=3,56$ ), ZŠ Bezdrevská ( $x=5,07$ ).

Nejčastějšími chybami byl pomalý rozběh, malý odraz, pomalé narovnání těla po odraze od náradí nejistý doskok.

V rámci akrobacie se lépe umístil kotoul vzad před přemetem stranou.

Celkový průměr u kotoul vzad ze dřepu do dřepu byl 3,48. Nejlepší dovednosti předvedla ZŠ Kubatova ( $x=2,80$ ), dále ZŠ Nerudova ( $x=3,00$ ), ZŠ Pohůrecká ( $x=3,31$ ), ZŠ Máj II ( $x=3,86$ ), ZŠ Bezdrevská ( $x=3,93$ ), ZŠ J.Š. Baara ( $x=4,00$ ).

Nejčastějšími chybami byla špatná poloha hlavy, nedostatečné otlačení pažemi od země, špatné postavení rukou, dokončení cviku do kleku.

Přemet stranou dosáhl celkového průměru 3,97. Nejlépe se umístila ZŠ Kubatova ( $x=2,60$ ), ZŠ Pohůrecká ( $x=3,06$ ), ZŠ Nerudova ( $x=3,56$ ), ZŠ Máj II ( $x=4,64$ ), ZŠ J.Š Baara ( $x=4,89$ ), ZŠ Bezdrevská ( $x=5,07$ ).

Nejčastějšími chybami bylo neprovedení cviku v ose, vysazení v bocích, pokrčené paže a nohy.

Nejhoršího hodnocení dosahovaly dívky na hrazdě. Lepšího hodnocení dosahovaly dívky u překotu ve svisu než u výmyku.

Celkový průměr u překotu ve svisu vzad a vpřed byl 3,58. Nejlepších výsledků dosáhla ZŠ Pohůrecká ( $x=3,06$ ), ZŠ Kubatova ( $x=3,20$ ), ZŠ Nerudova ( $x=3,39$ ), ZŠ Máj II ( $x=3,41$ ), ZŠ Bezdrevská ( $x=3,87$ ), ZŠ J.Š Baara ( $x=4,56$ ).

Nejčastějšími chybou byl malý odraz od země a nedostatečné pokrčení končetin tak, aby prošly pod žerdí.

Výmyk dosáhl nejhoršího hodnocení o celkovém průměru 4,76. Nejlepší dovednost prokázali na ZŠ Pohůrecké ( $x=3,88$ ), dále pak ZŠ Kubatova ( $x=4,10$ ), ZŠ Máj II ( $x=4,77$ ), ZŠ Nerudova ( $x=4,89$ ), ZŠ J.Š Baara ( $x=5,44$ ), ZŠ Bezdrevská ( $x=5,47$ ).

Nejčastější chybou bylo malé nebo žádné přitažení boků k hrazdě, neudržení shybu a pád do svisu.

Při procentuálním porovnání nejčastějších hodnot u daných cviků jsem zjistila, že nejčastější hodnota u výmyku byla hodnota 5, kterou mělo v průměru 35% testovaných. U překotu ve svisu bylo nejčastější hodnotou 2. Tuto hodnotu

mělo v průměru 25% testovaných. Roznožka byla nejčastěji hodnocena 2, což splnilo 45% testovaných. U skrčky byly získané hodnoty vyrovnané mezi 1, 2 a 5. Každou z těchto hodnot získalo přibližně 20% testovaných. Stejně tak i u kotoulu vzad byly nejčastější hodnoty vyrovnané mezi 2, 3 a 4, které také získalo vždy kolem 20% testovaných. Nejčastější hodnotou u přemetu stranou byla 2, kterou získalo 22% testovaných.

Nejvíce se v celém testovaném souboru vyskytovala hodnota 2, její počet se vyskytoval 124x, což je 23% testovaných, dále hodnota 5, její počet se vyskytoval 82x (=15%), dále hodnota 4, která se vyskytla 79x (=14%), hodnota 1, která se vyskytla 70x (=13%), 65x (=12%) se vyskytla hodnota 6. Nejméně se vyskytla známka 7, a to 42x (=8%), která značí, kdo danou dovednost nezvládl nebo pro strach ani k pokusu nenastoupil.

## 6. Závěr

### Individuální ohodnocení škol v rámci pohybových dovedností

**ZŠ Bezdrevská** v porovnání s ostatními základními školami dosáhla nejhoršího celkového průměru  $x = 4,38$ , což lze částečně přičítat tomu, že je to umělecká škola s rozšířenou výukou hudební výchovy a cizích jazyků. V dotazníku žákyně uvedly, že se ve svém volném čase sportu nevyhýbají, během hodin gymnastiky v tělesné výchově však mají osobní zábrany např. strach z náradí, nedůvěra v dopomoc či nízké sebevědomí. Během hodin tělesné výchovy se vzájemně podporují. Uvádí, že hodiny gymnastiky nemají příliš často a v průběhu hodin gymnastiky cvičí nejčastěji na prostných.

**ZŠ J.Š. Baara** měla celkový průměr téměř stejný jako ZŠ Bezdrevská  $\bar{x} = 4,37$ , přestože je to škola s rozšířenou výukou tělesné. Dívky v dotazníku ve většině uvedly, že se nepovažují za sportovce a ani sport nijak nepreferují. Gymnastiku v hodinách Tv nemají rády a ze cvičení na náradí mají strach. Dále uvádí, že současný/á vyučující Tv jim vyhovuje, hodiny jsou dobře organizované a dostává se jim vždy názorné ukázky cvičení. V hodinách gymnastiky cvičí nejčastěji na prostných.

**ZŠ Nerudova** dosáhla celkového průměru  $x=3,44$ , čímž se dostala nad hranici průměru celého testovaného průměru o hodnotě  $x= 3,65$ . Většina dívek v dotazníku uvedla, že se považují za sportovce, že je sport a pohybové aktivity baví, včetně hodin gymnastiky a do hodin Tv se ochotně zapojují. Přesto vyjádřily některé osobní zábrany např. strach z náradí, nedůvěra v dopomoc či nízké sebevědomí. Tvoří dobrý kolektiv. V hodinách gymnastiky cvičí na všech náradích. Současný/á vyučující jim vyhovuje stejně jako vedení a organizace hodin.

Bohužel se většina takto pozitivních odpovědí na otázky v dotazníku příliš nepromítla do očekávané úrovně pohybových dovedností.



**ZŠ Máj II** dosáhlo celkového průměru  $x = 3,74$ . Škola je zaměřena převážně na přírodovědné předměty, přesto dívky v dotazníku uvedly, že se škola často zúčastňuje sportovních soutěží a vystoupení. Na otázky v dotazníku odpovídaly převážně pozitivně. Tělesnou výchovu i sport preferují, vyhovuje jim současný/á vyučující a jeho/její vedení a organizace hodiny. V hodinách gymnastiky cvičí na všech nářadích.

**ZŠ Pohůrecká** neuvádí žádné zaměření školy. V celkovém průměru úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice dosáhla však velmi dobrého hodnocení  $x = 3,01$ . Téměř 80% se považuje za sportovce. Hodiny gymnastiky nepatří mezi jejich oblíbené, ale celkově se do hodin Tv ochotně zapojují. Při tělesné výchově tvoří dobrý kolektiv a současný/á vyučující jim vyhovuje. V hodinách gymnastiky cvičí na všech nářadích a jejich tělocvična je dobře vybavená.

**ZŠ Kubatova** se v hodnocení úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice dopadla nejlépe, a to s průměrem  $x = 2,97$ . Škola má pro toto umístění nejlepší předpoklady, protože se soustřeďuje právě na výuky tělesné výchovy a výchovy budoucích sportovců. V dotazníkovém šetření dívky uvedly ve větší míře pouze jednu negativní odpověď. Téměř 70% z nich nedůvěřuje vyučujícímu při záchraně a dopomoci. Ostatní odpovědi ve vztahu ke sportu a tělesné výchovy byly spíše kladné.

### **Celkové posouzení pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky na základních školách města České Budějovice**

Průměr získaných hodnot celého sledovaného souboru byl 3,65, což znamená, že v úrovni pohybových dovedností podle sedmistupňové škály se sledovaný soubor nachází lehce pod ideálním průměrem, a to o 0,15. Výsledná úroveň pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na ZŠ města České Budějovice tedy je průměrná až podprůměrná, což potvrdilo naši první hypotézu.

Téměř každou třídu testovaného souboru lze charakterizovat jako skupinu dvou protikladů, kdy jedna část třídy dosahuje ve většině případů

hodnocení 2 tedy skoro dokonalé zvládnutí dané dovednosti a druhá část třídy dosahuje ve většině případů hodnocení 5 tedy předvedení dané dovednosti na nízké úrovni. Tento jev lze vysvětlit tím, že dnešní mládež se rozčleňuje do dvou skupin. Jedna z nich je pohybově aktivní a věnuje se sportu i ve volném čase a druhá část je v pohybové činnosti spíše pasivní.

Problém není pouze v pohybových předpokladech žáků, ale především v přístupu učitelů tělesné výchovy ke sportovní gymnastice jako k jedné z oblastí tělesné výchovy předepsané učebními osnovami. Dokladem tohoto tvrzení mohou být žákyně, které některé z námi vybraných prvků cvičily poprvé až při našem testování.

U některých žákyň byla nízká úroveň pohybové dovednosti zapříčiněna obezitou, která je omezovala v provádění cvičení či k dokonalému zvládnutí cviku.

Na základě mého výzkumu nemohu také potvrdit předpoklad, že školy se zaměřením na tělesnou výchovu a sport by v hodnocení pohybové úrovně razantně vynikaly nad školami jiného zaměření. Opět bych se zde odkázala na přístup vyučujících k danému učivu.

V průběhu celého testování se na všech zúčastněných školách žákyně ochotně zapojovali do praktického testování a působily pozitivním dojmem k prováděným pohybovým činnostem tedy ke gymnastice.

Závěrem tedy mohu konstatovat, že přestože gymnastika dává základy radě dalších sportů, rozvíjí mládež jak po stránce tělesné, tak po stránce duševní, není jí ve škole věnována patřičná pozornost, kterou by si zasloužila. Doufejme proto i v zodpovědnější přístup učitelů tělesné výchovy k problematice gymnastiky.

## Referenční seznam

- Belšan, P. a kol. (1980). *Tělesná výchova pro 5.- 8. ročník základní školy*. Praha: SPN.
- Dobří, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Kučera, M. a kol. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Choutka, M. (1976). *Teorie didaktiky sportu*. Praha: SPN.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. Č. B., JUPF.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Libra, J. a kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. díl*. Praha: SPN.
- Libra, J. a kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. díl*. Praha: SPN.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. (1996). *Tělesná výchova, Učební osnovy pro 1. až 9. ročník (Vzdělávací program ZŠ)*. Praha: Fortuna.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004.
- Peter, O., Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Rychetský, A., Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Svatoň, V. a kol. (1997). *Gymnastika – Akrobacie a cvičení na náradí*. Praha: Svoboda.
- Svatoň, V., Kubička, J. a kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: FTVS UK.

<http://www.cojeco.cz/>

Nezval, J. (2007) *RVP pro základní vzdělávání*. [online] 29. 8. 2007

<<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>> s. 66 -71.

Tupý, J.,(2007) *Průvodce tvorbou učebních osnov Tělesné výchovy ve ŠVP*  
[ online] 17.4.2007<<http://www.rvp.cz/clanek/1281>>

UK FTVS,(2007) *Gymnastika II. – pro I. TVS Bc.* [online] 7.2.2007  
< [http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/g2\\_1.lekce.pdf](http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/g2_1.lekce.pdf)>

ZŠ Větrný Jeníkov, (2007). *Vzdělávací program* [online] .4.2.2008  
< <http://www.zsvj.eu/files/clovekazdravi.pdf> >

## **Bibliografický seznam**

- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a v praxi*. Praha: ČOS.
- Belšan, P. a kol. (1980). *Tělesná výchova pro 5.- 8. ročník základní školy*. Praha: SPN.
- Čelíkovský, S. a kol. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN.
- Dobrá, L. (1988). *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN.
- Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelář, P., Kučera, M. a kol. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada.
- Hájková, J. (1994). *Základní gymnastika*. UK Praha: Karolinum.
- Choutka, M. (1976). *Teorie didaktiky sportu*. Praha: SPN.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Olympia.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. Č. B., JUPF.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Libra, J. a kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. díl*. Praha: SPN.
- Libra, J. a kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. díl*. Praha: SPN.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. (1996). *Tělesná výchova, Učební osnovy pro 1. až 9. ročník (Vzdělávací program ZŠ)*. Praha: Fortuna.
- Novotná, V. *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV, 1996.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004.
- Peter, O., Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Rychetský, A., Fialová, L. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Svatoň, V. a kol. (1997). *Gymnastika – Akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha: Svoboda.
- Svatoň, V., Kubička, J. a kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: FTVS UK.
- Tůma, Z., Zítka, M. (1997). *Akrobatická příprava*. Praha: ÚŠ ČOS.

## Elektronické zdroje

ZŠ Větrný Jeníkov. *Vzdělávací program* [online] .4.2.2008

< <http://www.zsvj.eu/files/clovekazdravi.pdf> >

Nezval,J.. *RVP pro základní vzdělávání*. [online] 29. 8. 2007

<<http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007> > s. 66 -71.

Tupý, J. *Průvodce tvorbou učebních osnov Tělesné výchovy ve ŠVP* [ online]

17.4.2007<<http://www.rvp.cz/clanek/1281>>

UK FTVS. *Gymnastika II. – pro I. TVS Bc.* [online]

< [http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/g2\\_1.lekce.pdf](http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/gymnastika/texty/g2_1.lekce.pdf)>

<http://www.cojeco.cz/>

<http://www.rvp.cz>

**Přílohy**

**Seznam příloh**

## Přílohy

Grafické vyhodnocení úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice

- A) Grafické vyhodnocení úrovně jednotlivých pohybových dovedností.
- B) Grafické vyhodnocení celkové úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na ZŠ města České Budějovice.

Dotazník ( Můj vztah k Tv )

- Vzor nestandardizovaného dotazníku
- Metodika dotazníku
- Grafické vyhodnocení dotazníku za jednotlivé ZŠ
- Celkové grafické vyhodnocení dotazníku

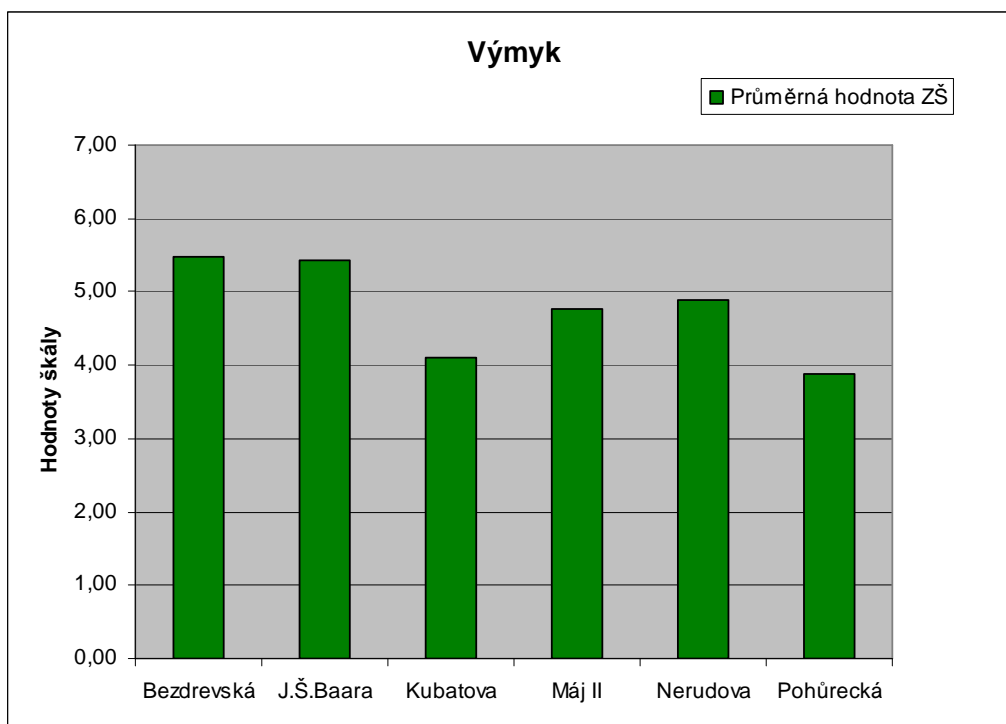


## Grafické vyhodnocení pohybové úrovně ve sportovní gymnastice na ZŠ České Budějovice ve vybraných pohybových dovednostech SG za jednotlivé školy.

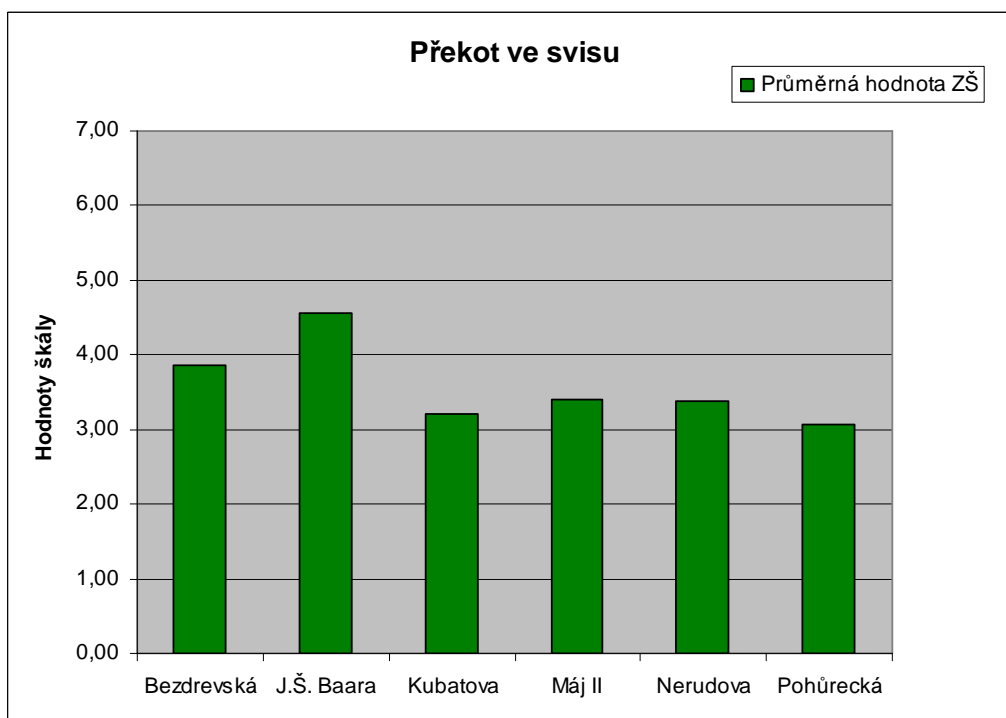
A)

**Tab.19** Grafy 1. – 6. porovnání ZŠ ve vybraných dovednostech SG

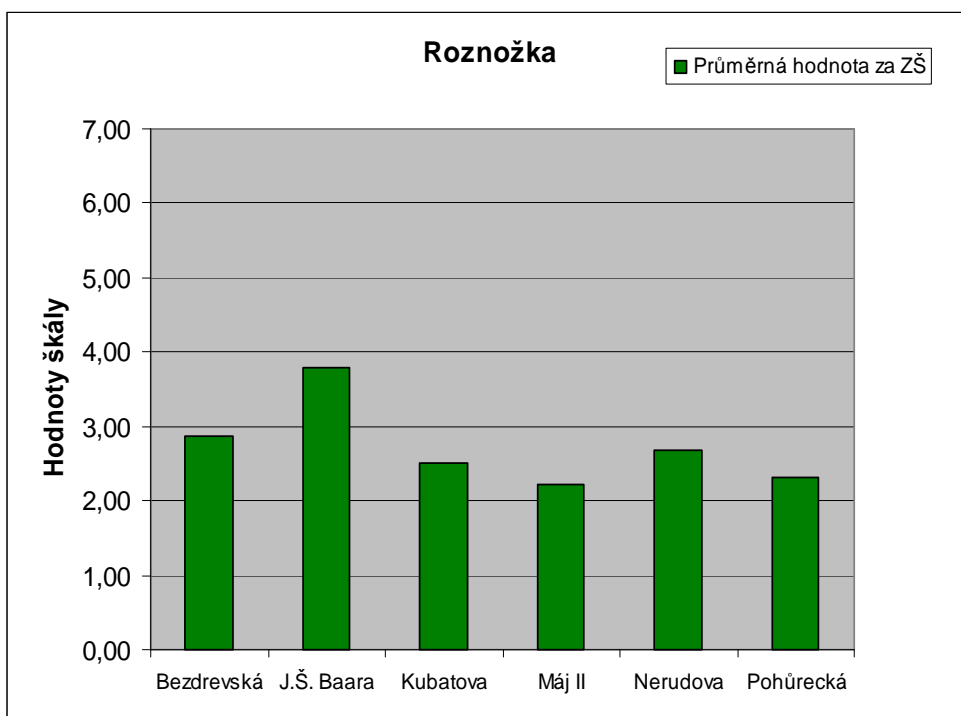
Pozn. Ve škále hodnot je stejně jako při známkování brána hodnota 1 jako nejlepší a hodnota 7 jako nejhorší.



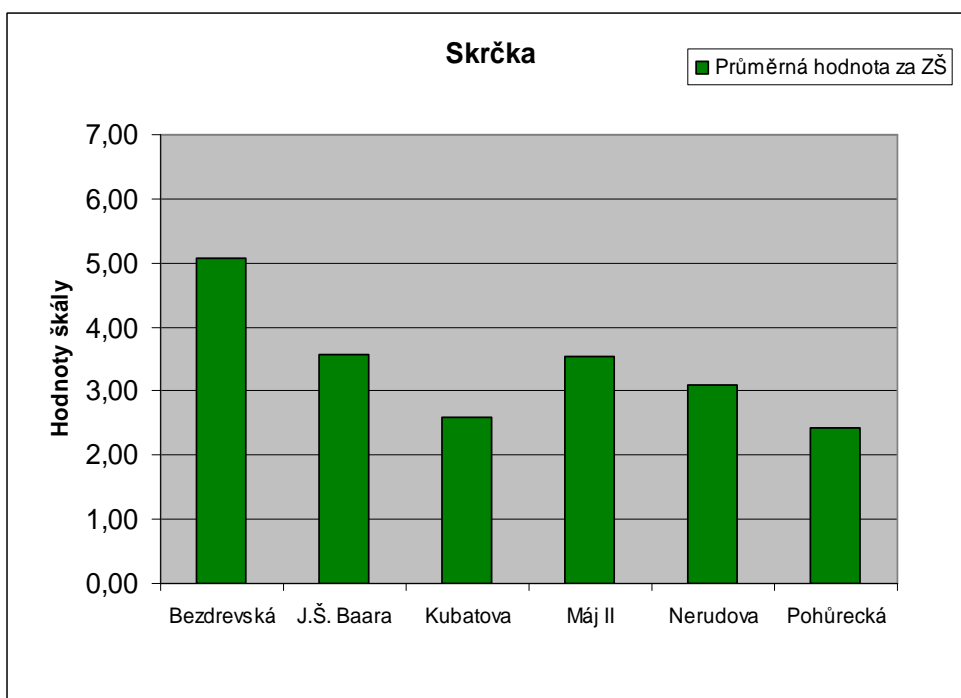
Graf 1.



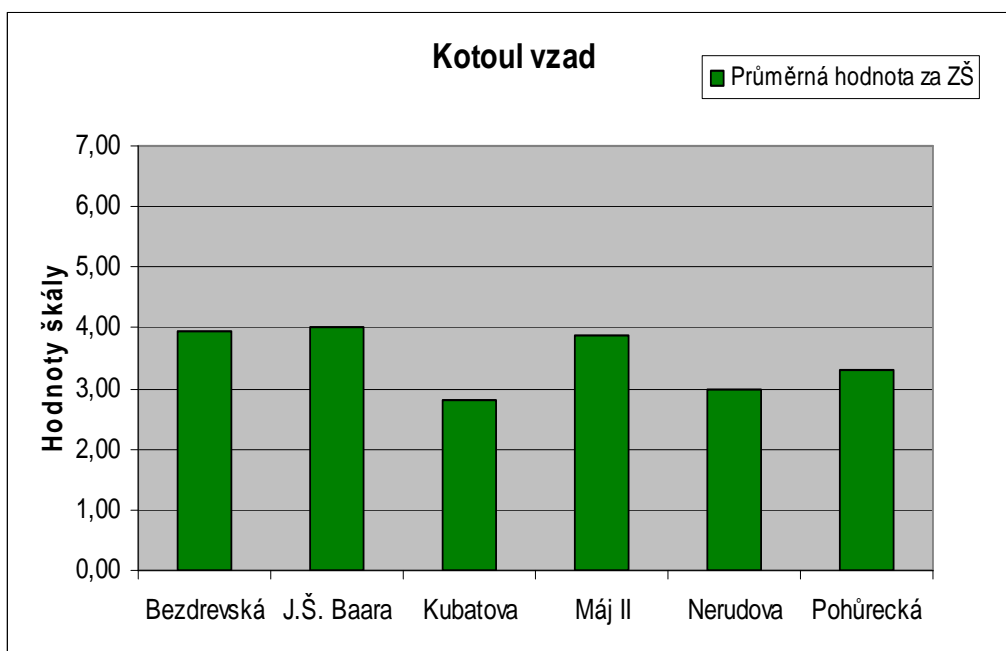
Graf 2.



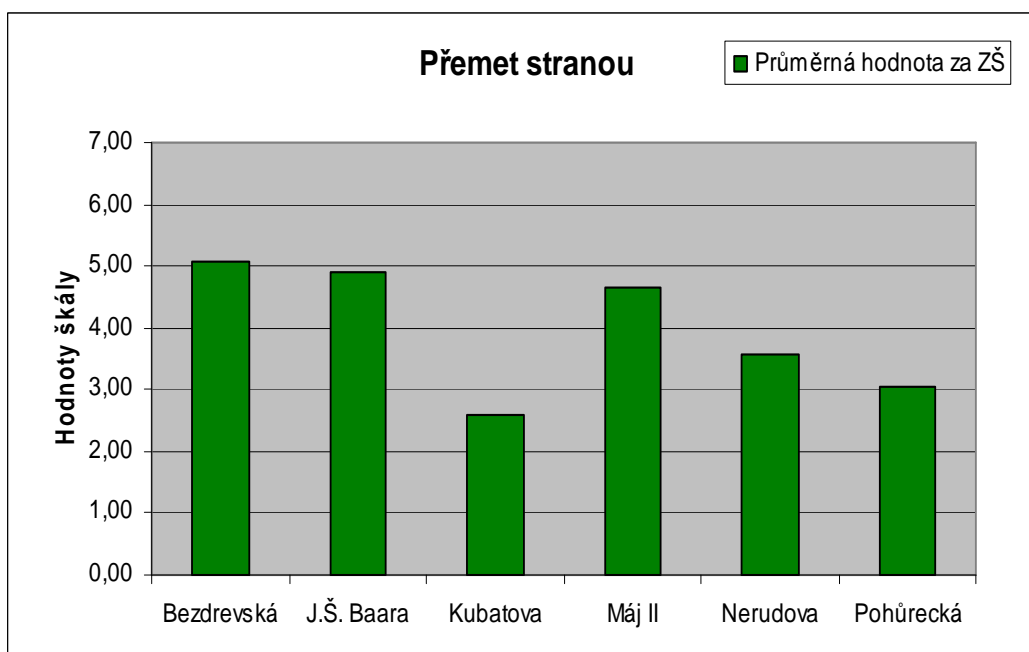
Graf 3.



Graf 4.



Graf 5.

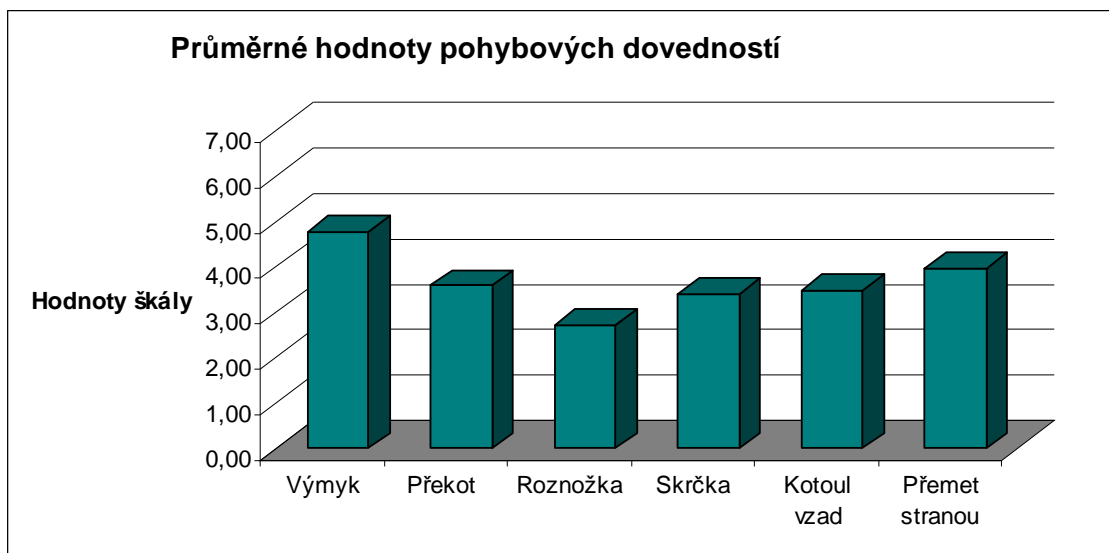


Graf 6.

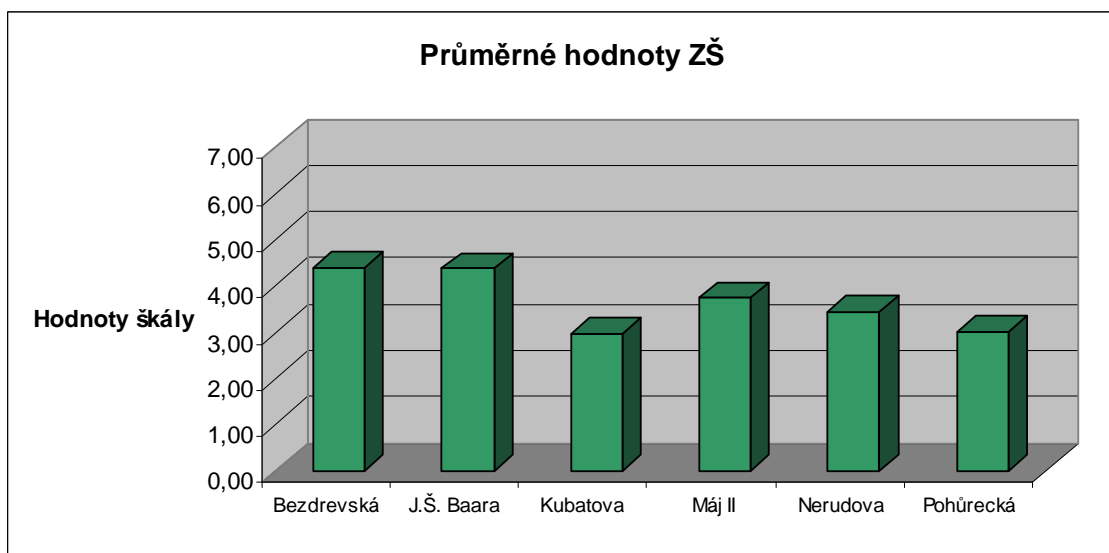
**Grafické vyhodnocení celkové úrovně pohybových dovedností ze SG na ZŠ města České Budějovice.**

**B)**

**Tab. 19.** Celkové průměrné hodnoty získané v jednotlivých pohybových dovednostech SG na základních školách města České Budějovice.



**Tab. 20.** Výsledné průměrné hodnoty získané základními školami při ověřování pohybových dovedností ve sportovní gymnastice.



**Dotazník**  
( Můj vztah k TV )

Tento dotazník je zcela **anonymní** a bude sloužit pouze jako okrajový materiál mého výzkumu.

Jednotlivé otázky dotazníku zodpovězte prosím podle pravdy. S nikým se neradíte a odpovídejte jen za sebe.

Pozorně si přečtete text a zvolte tu odpověď, která je nejvystižnější. Na jedno tvrzení můžete reagovat jen jednou odpovědí, nelze zakroužkovat dvě. Pokud se spletete přeškrtnete chybnou odpověď a zakroužkujete správnou.

Odpověď má číselnou podobu a vyjadřuje škálu názorů od naprostého souhlasu (číslice 4) po naprostý nesouhlas (číslice 0). Pokud se nemůžete definitivně rozhodnout zakroužkujte číslici 2.

Naprosto souhlasím	4
Částečně souhlasím	3
Nelze odpovědět	2
Spíš nesouhlasím	1
Naprosto nesouhlasím	0

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Volný čas rád/a věnuji sportu   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. Jsem sportovec.   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Pohybové aktivitě/sportu se věnuji i mimo školu.  | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. Hodiny tělesné výchovy bývají zábavné a pestré.   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Gymnastika v hodinách TV mi nevadí.   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. Mám vysoké emocionální potřeby ( pohyb mě naplňuje).  | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. Ochotně se zapojuji do hodin Tv.  | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Mám strach ze cvičení na nářadí .   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Myslím si, že bych nezvládla zacvičit to, co mé spolužačky,<br>podceňuji se, a proto nechci cvičit. | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. Nedůvěřuji vyučujícímu v záchraně a dopomoci při cvičení.  | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. Gymnastika mi nejde, a proto mě nebaví   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. Hodiny gymnastiky by mě bavily více kdyby byly udělány<br>zábavněji a hravěji                      | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. Za mé neúspěchy v Tv se mi spolužačky smějí.   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14. Při hodinách Tv se z nás stává dobrý kolektiv.   | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |

15. Během her v hodinách Tv spolu všichni dobře spolupracujeme.	4	3	2	1	0
16. Při cvičení a hrách mám podporu spolužaček.	4	3	2	1	0
17. Současný/á vyučující Tv mi vyhovuje.	4	3	2	1	0
18. Od vyučující/ho máme vždy názornou ukázkou cvičení nebo podrobné vysvětlení činnosti.	4	3	2	1	0
19. Vedení a organizace hodiny mi vyhovuje.	4	3	2	1	0
20. Vyučující Tv je pro mě vzorem (jako sportovec či osobnost).	4	3	2	1	0
21. Míčové hry, atletika a jiná cvičení převažují nad gymnastikou.	4	3	2	1	0
22. Myslím si, že hodin gymnastiky máme hodně.	4	3	2	1	0
23. Cvičíme často na nářadí.	4	3	2	1	0
24. Cvičení v hodinách gymnastiky je příliš náročné, jsou na nás kladeny vysoké požadavky.	4	3	2	1	0
25. Máme dobře vybavenou tělocvičnu.	4	3	2	1	0
26. V hodinách gymnastiky cvičíme často na žíněnkách/ koberci.	4	3	2	1	0
27. V hodinách gymnastiky cvičíme často na přeskoku.	4	3	2	1	0
28. V hodinách gymnastiky cvičíme často na kladině.	4	3	2	1	0
29. V hodinách gymnastiky cvičíme často na hrazdě.	4	3	2	1	0
30. Naše škola se zúčastňuje sportovních soutěží a vystoupení.	4	3	2	1	0

### **Metody práce k dotazníku**

Tento nestandardizovaný dotazník jsem vytvořila jako doplňující materiál pro závěry mé práce. Zabývá se vztahem žákyň k tělesné výchově, sportu a gymnastice provozované nejen v rámci tělesné výchovy.

Třicet položek dotazníků je děleno do několika tématických částí:

Otázky 1 – 6 ...vlastní vztah ke sportu/ motivace

Otázky 7 – 12 ...osobní zábrany k výkonu pohybové činnosti

Otázky 13 – 16 ... hodnocení kolektivu žáků/žaček při hodinách TV

Otázky 17 – 20 ...hodnocení vyučující/ho/ vedení a organizace hodin TV

Otázky 21 – 24 ... hodnocení hodin gymnastiky v rámci TV

Otázky 25 – 30 ...disciplíny zařazované do hodin gymnastiky v rámci TV

Pozn. Na dotazník odpovídaly vždy všechny žákyně přítomné v hodině tělesné výchovy ( i necvičící).

### Četnosti odpovědí dotazníku v jednotlivých ZŠ České Budějovice

ZŠ	Bezdrovská 20					J.Š. Baara 13					Nerudova 23					Kubatova 10					Pohůrecká 21					Máj II 24				
Otázka	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
1	5	10	3	2	0	0	2	8	3	0	6	10	3	1	3	2	7	0	1	0	1	15	4	1	0	9	10	4	1	0
2	4	4	3	2	7	0	1	0	4	8	7	7	4	1	4	3	3	2	2	0	4	7	4	4	2	7	6	4	2	5
3	5	5	2	4	4	3	0	1	6	3	15	3	1	1	3	6	3	0	0	1	10	7	2	1	1	13	4	2	1	4
4	0	6	1	4	9	0	5	3	4	1	7	9	4	1	2	2	6	2	0	0	5	10	4	1	1	8	8	5	1	2
5	8	4	1	1	6	0	3	3	3	4	7	6	3	1	6	5	2	0	2	1	4	4	4	3	6	4	5	0	6	9
6	3	0	5	4	8	0	3	4	5	1	6	9	4	1	3	3	3	3	0	1	1	5	12	3	0	6	6	5	4	3
7	2	4	2	4	8	2	2	6	2	0	13	2	1	4	3	2	7	0	1	0	6	10	3	0	2	10	6	6	1	1
8	2	5	1	2	10	1	9	0	1	2	2	4	4	3	10	2	2	1	3	2	2	6	4	5	4	3	6	4	5	6
9	2	1	6	1	10	2	3	7	0	1	3	4	5	1	10	0	4	1	2	3	1	6	6	1	7	1	3	4	8	8
10	2	1	5	2	10	0	1	6	4	2	3	3	3	3	11	0	1	1	1	7	2	0	5	8	6	1	5	1	2	15
11	3	2	3	2	10	2	6	1	2	2	5	2	6	2	8	2	0	3	3	2	7	5	6	0	3	6	4	5	5	4
12	5	4	4	0	7	5	4	4	0	0	7	4	7	4	1	2	3	1	2	2	3	8	4	2	4	4	5	7	6	2
13	3	0	3	1	13	0	2	1	1	9	1	2	4	1	15	1	0	2	2	5	1	0	4	3	13	3	1	1	7	12
14	2	3	7	0	8	1	2	7	3	0	7	5	4	4	3	2	4	3	0	1	2	10	6	2	1	1	9	9	2	3
15	5	2	9	1	3	1	2	6	4	0	6	8	6	1	2	0	5	3	1	1	2	12	4	1	2	4	13	2	2	3
16	11	4	4	0	1	1	4	6	1	1	8	10	2	1	2	5	0	4	0	1	4	12	4	0	1	3	9	7	1	4
17	10	5	1	1	3	3	2	5	3	0	16	4	2	0	1	7	3	0	0	0	12	7	1	1	0	16	6	2	0	0
18	1	6	3	6	4	7	4	0	1	1	11	5	5	0	2	10	0	0	0	0	8	9	2	2	0	19	4	1	0	0
19	0	4	6	3	7	2	4	6	0	1	10	5	5	2	1	4	4	1	1	0	1	12	6	2	0	11	7	5	1	0
20	0	4	5	3	8	0	2	7	3	1	4	4	8	2	5	3	3	3	1	0	0	4	11	3	3	11	3	8	2	0
21	10	4	3	0	3	2	2	9	0	0	12	2	8	0	1	6	1	1	1	1	8	8	3	2	0	7	8	9	0	0
22	2	1	8	4	5	3	5	4	1	0	2	9	7	1	4	0	0	2	5	3	4	5	7	4	1	7	5	8	3	1
23	0	3	6	4	7	1	1	6	5	0	2	7	4	7	3	1	0	1	4	4	1	7	12	1	0	3	10	9	2	0
24	6	1	8	1	4	2	4	5	2	0	0	4	10	6	3	0	0	4	3	3	1	4	7	6	3	7	5	6	4	2
25	1	6	3	4	6	1	3	3	4	2	9	10	2	1	1	4	6	0	0	0	2	11	4	3	1	8	10	4	1	1
26	4	7	5	2	2	3	7	1	2	0	8	6	6	3	0	5	3	1	1	0	1	10	8	2	0	10	11	3	0	0
27	1	4	9	5	1	0	1	7	3	2	4	3	10	5	1	0	4	4	2	0	1	4	15	1	0	0	7	6	8	3
28	1	3	9	3	4	0	0	3	5	5	3	4	3	10	3	0	1	1	3	5	1	6	8	5	1	1	7	11	4	1
29	0	1	9	2	8	0	0	2	4	7	2	6	5	9	1	0	2	3	4	1	4	5	9	3	0	3	7	11	3	0
30	12	4	3	1	0	1	4	4	3	1	9	9	4	1	0	2	2	5	1	0	7	5	6	2	1	16	4	2	2	0

4 Ano   3 Spíše ano   2 Nelze odpovědět   1 Spíše ne   0 Ne



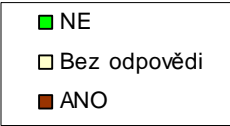
## Četnosti odpovědí dotazníku jednotlivých ZŠ České Budějovice

Spíše ano zahrnuto do skupiny Ano

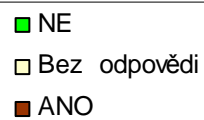
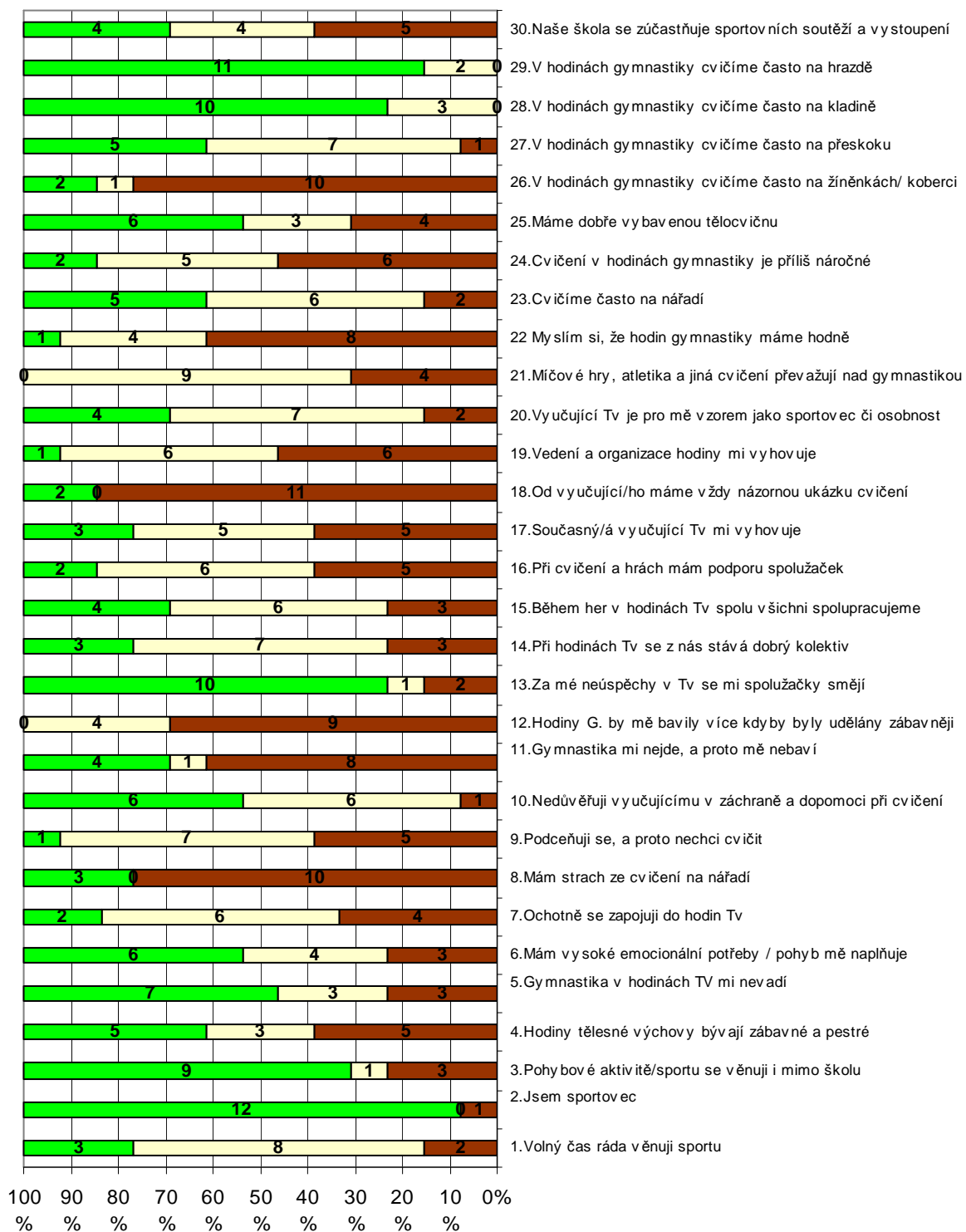
Spíše ne zahrnuto do skupiny Ne

ZŠ	Bezdravská			J.Š. Baara			Nerudova			Kubatova			Pohůrecká			Máj II		
	Dotazovaných 20			Dotazovaných 13			Dotazovaných 23			Dotazovaných 10			Dotazovaných 21			Dotazovaných 24		
	ANO	Bez odpo.	NE	ANO	Bez odpo.	NE	ANO	Bez odpo.	NE	ANO	Bez odpo.	NE	ANO	Bez odpo.	NE	ANO	Bez odpo.	NE
1	15	3	2	2	8	3	16	3	4	9	0	1	16	4	1	19	4	1
2	8	3	9	1	0	12	14	4	5	6	2	2	11	4	6	13	4	7
3	10	2	8	3	1	9	18	1	4	9	0	1	17	2	2	17	2	5
4	6	1	13	5	3	5	16	4	3	8	2	0	15	4	2	16	5	3
5	12	1	7	3	3	7	13	3	7	7	0	3	8	4	9	9	0	15
6	3	5	12	3	4	6	15	4	4	6	3	1	6	12	3	12	5	7
7	6	2	12	4	6	2	15	1	7	9	0	1	16	3	2	16	6	2
8	7	1	12	10	0	3	6	4	13	4	1	5	8	4	9	9	4	11
9	3	6	11	5	7	1	7	5	11	4	1	5	7	6	8	4	4	16
10	3	5	12	1	6	6	6	3	14	1	1	8	2	5	14	6	1	17
11	5	3	12	8	1	4	7	6	10	2	3	5	12	6	3	10	5	9
12	9	4	7	9	4	0	11	7	5	5	1	4	11	4	6	9	7	8
13	3	3	14	2	1	10	3	4	16	1	2	7	1	4	16	4	1	19
14	5	7	8	3	7	3	12	4	7	6	3	1	12	6	3	10	9	5
15	7	9	4	3	6	4	14	6	3	5	3	2	14	4	3	17	2	5
16	15	4	1	5	6	2	18	2	3	5	4	1	16	4	1	12	7	5
17	15	1	4	5	5	3	20	2	1	10	0	0	19	1	1	22	2	0
18	7	3	10	11	0	2	16	5	2	10	0	0	17	2	2	23	1	0
19	4	6	10	6	6	1	15	5	3	8	1	1	13	6	2	18	5	1
20	4	5	11	2	7	4	8	8	7	6	3	1	4	11	6	14	8	2
21	14	3	3	4	9	0	14	8	1	7	1	2	16	3	2	15	9	0
22	3	8	9	8	4	1	11	7	5	0	2	8	9	7	5	12	8	4
23	3	6	11	2	6	5	9	4	10	1	1	8	8	12	1	13	9	2
24	7	8	5	6	5	2	4	10	9	0	4	6	5	7	9	12	6	6
25	7	3	10	4	3	6	19	2	2	10	0	0	13	4	4	18	4	2
26	11	5	4	10	1	2	14	6	3	8	1	1	11	8	2	21	3	0
27	5	9	6	1	7	5	7	10	6	4	4	2	5	15	1	7	6	11
28	4	9	7	0	3	10	7	3	13	1	1	8	7	8	6	8	11	5
29	1	9	10	0	2	11	8	5	10	2	3	5	9	9	3	10	11	3
30	16	3	1	5	4	4	18	4	1	4	5	1	12	6	3	20	2	2

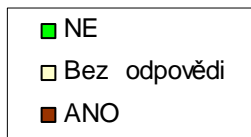
## ZŠ Bezdrvská Můj vztah k TV



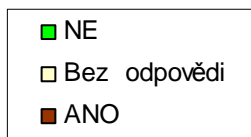
## ZŠ J.Š Baara Můj vztah k TV



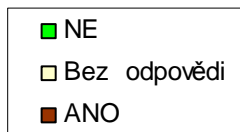
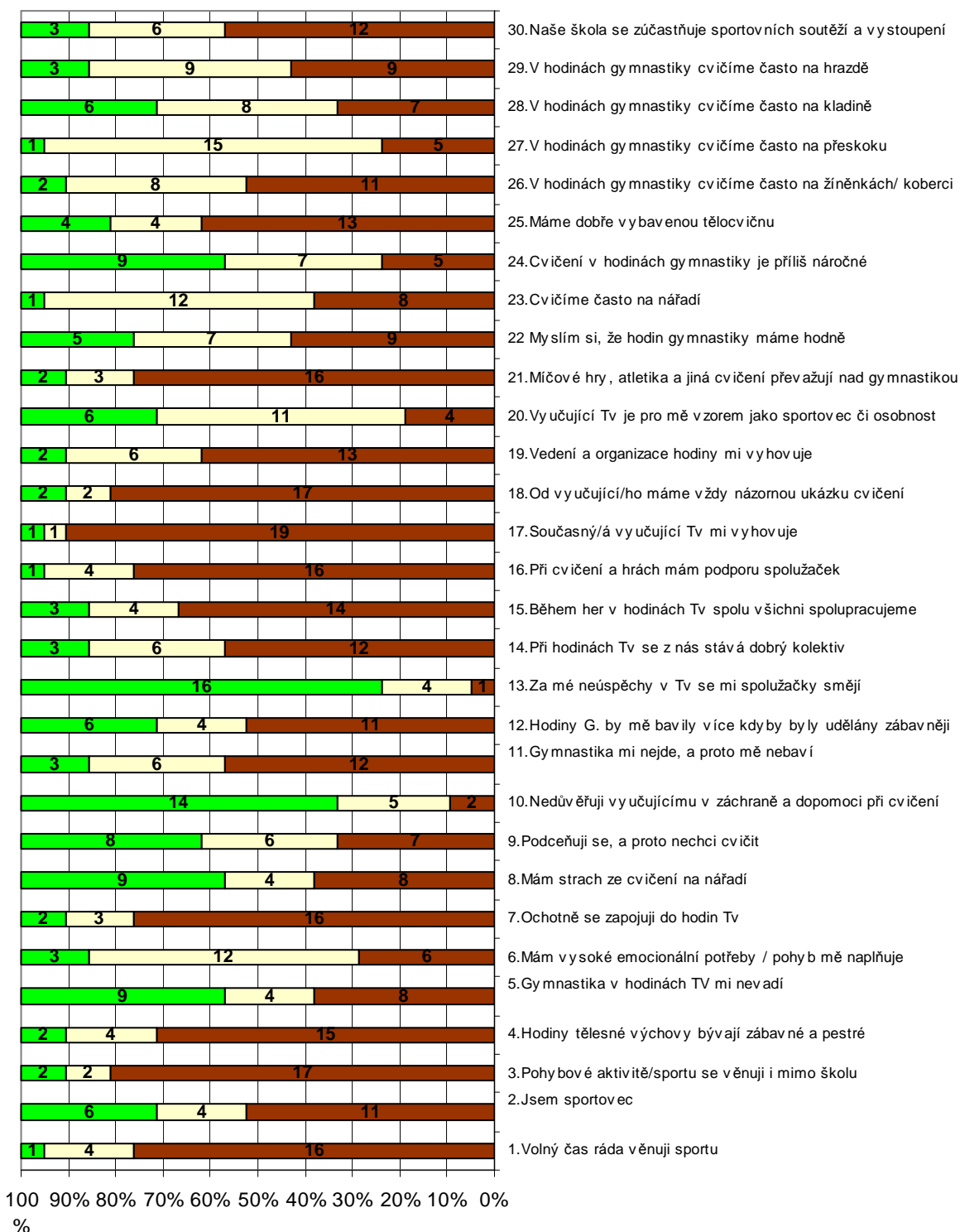
## ZŠ Nerudova Můj vztah k ZŠ



## ZŠ Kubatova Můj vztah k TV

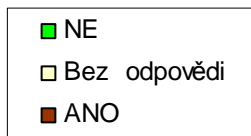


## ZŠ Pohůrecká Můj vztah k TV



## ZŠ Máj II

### Můj vztah k TV



## ZŠ České Budějovice celkem Můj vztah k TV

