



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

**Zjištění úrovně gymnastických
pohybových dovedností žáků na druhém
stupni základní školy**

Vypracoval: Robin Potušňák (Bc.)

Vedoucí práce: Gustav Bago (PaedDr., Ph.D.)

České Budějovice, 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Graduation thesis

**Finding out the level of pupils' gymnastic
movement skills at the second level of
primary school**

Author: Robin Potušňák (Bc.)

Supervisor: Gustav Bago (PaedDr., Ph.D.)

České Budějovice, 2020

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: : Zjištění úrovně gymnastických pohybových dovedností žáků na druhém stupni základní školy.

Jméno a příjmení autora: Bc. Robin Potušňák

Studijní obor: Učitelství tělesné výchovy pro střední školy a technické výchovy pro 2. stupeň základních škol

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt:

Tato diplomová práce se zabývá výzkumem, který zjišťuje úroveň gymnastických dovedností žáků druhého stupně základní školy. První část práce se zabývá teoretickými poznatky o gymnastice, pohybovými schopnostmi a dovednostmi, tělesnou výchovou, didaktikou gymnastiky ve školní tělesné výchově a gymnastikou ve vzdělávacím systému. Druhá část práce se zabývá výzkumem, do kterého byly zařazeny čtyři základní školy v Táboře, na kterých se hodnotilo sto žáků. Výzkumný vzorek tvoří chlapci devátých tříd. Úroveň gymnastiky žáků na vybraných základních školách se zjišťovala pomocí šesti zařazených gymnastických prvků, které se na základě úrovně provedení hodnotily pomocí pětistupňové hodnotící škály. Data byla dále zpracována pomocí deskriptivní statistiky a porovnána s výsledky další práce, která se zabývá stejným výzkumem ve městě Písek.

Klíčová slova: gymnastika, úroveň, hodnocení, škála, prvky, cviky, didaktika, tělesná výchova

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Finding out level of pupils gymnastic movement skills at the second level of primary school.

Author's first name and surname: Bc. Robin Potušňák

Field of study: Upper Secondary School Teacher Training in Physical Education and Technical Education for Lower Secondary Schools

Department: Department of Physical Education and Sports Pedagogical Faculty, University of South Bohemia

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

This graduation thesis deals with the research, which determines the level of gymnastic skills of pupils of the elementary school. The first part of the thesis deals with theoretical knowledge about gymnastics, physical abilities and skills, physical education, didactics of gymnastics in physical education at schools and gymnastics in the education system. In the second part of the thesis, the author focuses on empirical research. Four grammar schools in Tábor and one hundred pupils evaluated were included in the survey. The research sample consists of the ninth year male students. The level of gymnastics of the pupils at selected elementary schools was measured by the level of performance of six gymnastic elements, selected by the author of this paper. The performance was evaluated using a five-step rating scale. The data were further processed using descriptive statistics and they were compared with the results of another paper on the same topic in the town of Písek.

Keywords: gymnastics, level, evaluation, scale, elements, exercises, didactics, physical education

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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 archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum: 5. července 2020

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. vedoucí této diplomové práce za cenné rady a odborné vedení., dále ředitelům, vyučujícím tělesné výchovy a zúčastněným žákům Základních škol, na kterých se prováděl výzkum, za ochotu a spolupráci během hodnocení.

Obsah

1 Úvod	7
2 Metodologie	9
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	9
2.1.1 Cíl práce.....	9
2.1.2 Úkoly práce	9
2.1.3 Předmět práce.....	9
2.2 Použité metody práce.....	9
2.3 Rešerše literatury	12
3 Analytická část práce	14
3.1 Vybrané poznatky ze školní tělesné výchovy	14
3.1.1 Vývoj školní tělesné výchovy na území ČR.....	15
3.1.2 Cíle ve školní tělesné výchově.....	19
3.1.3 Činnosti žáka a učitele ve školní tělesné výchově.....	21
3.2 Vybrané poznatky z teorie gymnastiky	21
3.2.1 Vývoj gymnastiky	21
3.2.2 Rozdělení gymnastiky	23
3.3 Gymnastika v rámci a školních vzdělávacích programech	24
3.3.1 Gymnastika v rámci vzdělávacího programu pro základní vzdělání ...	25
3.3.2 Gymnastika ve školních vzdělávacích programech vybraných základních škol.....	27
3.4 Vybrané faktory gymnastiky ve školní tělesné výchově.....	29
3.4.1 Gymnastika ve školní tělesné výchově	29
3.4.2 Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově	33
3.4.3 Vliv gymnastiky na žáka	37
3.5 Rozvoj pohybových schopností a dovedností z hlediska gymnastiky	38
3.5.1 Pohybové schopnosti v gymnastice	38
3.5.2 Pohybové dovednosti v gymnastice	44
4 Syntetická část práce	45
4.1 Vybrané gymnastické cviky pro zjištění gymnastické úrovně	45
4.1.1 Akrobacie	45
4.1.2 Cvičení na nářadí - hrazda.....	47
4.1.3 Přeskoky	49
4.2 Škála hodnocení.....	52
4.3 Průběh a organizace hodnocení	56
4.4 Charakteristika souboru	57
4.5 Sběr dat.....	58
4.6 Zpracování dat	58
4.7 Výsledky hodnocení.....	60
4.7.1 Gymnastická úroveň hodnocených tříd	60
4.7.2 Gymnastická úroveň celková	63
4.7.3 Komparace gymnastické úrovně se žáky v Písku	65
5 Závěr	68
Referenční seznam zdrojů	
Poznámkový aparát	
Seznam příloh	

1 Úvod

Dnešní doba, která je doprovázena strmým vývojem moderních technologií, přináší v našem životním stylu, výchově i vývoji dítěte velké změny. Moderní technologie umožňují dnešní populaci každodenní využití a to nejen dospělým jedincům, ale i dětem. Tím dochází v práci člověka k odstranění namáhavé a fyzicky náročné složky, která je potřebná ke zdraví člověka. Největší změny spatřuji ve výchově a vývoji dětí, které už od útlého věku využívají mobilní telefony a počítače za účelem zabavení se. Značný podíl na této skutečnosti mají rodiče, kteří svým dětem pořízují mobilní telefony už v raném věku, aby se dítě zabavilo sledováním pohádek nebo hraním her. Tím nevědomky v dítěti vypěstují závislost na moderní technologii už od dětství, čímž přispívají k nedodržování správného životního stylu a v pozdějších letech k projevu nežádoucích symptomů na jejich zdraví.

Děti v dnešní době, které k zábavě místo trávení svého volného času běháním venku, lezením po stromech, plaváním, ježděním na kole a dalšími sportovními činnostmi využívají moderní technologie, spolu s nedodržováním správných stravovacích návyků trpí už v tomto věku civilizačními chorobami. Často trpí nadváhou, s čímž souvisí další nežádoucí účinky, jako jsou například kardiovaskulární problémy, onemocnění dýchacích cest, nervové oslabení, alergie a oslabení pohybového aparátu - svalová dysbalance - bolest kloubů, zad. Děti s nedostatkem aktivního pohybu mají také snížené motorické schopnosti - silové, vytrvalostní, koordinační a rychlostní. Tyto základní schopnosti jsou zapotřebí k jakémukoli pohybovému úkonu, ať už se jedná o sportovní odvětví - gymnastika, atletika, plavání, bojové sporty, tanec, sportovní hry, anebo jen o dětské hry na hřišti, v parku, u vody. Takto „postižené“ dítě si s určitým pohybovým úkonem neví rady a v lepším případě dochází k selhání. V horším případě dochází ke zranění a k vytvoření ještě většího odporu ke sportovním aktivitám. Řešením je systematické, postupné a zábavné provádění sportovních aktivit, které dítě zvládá, zlepšují jeho zdravotní stav a upevňují zálibení v pohybových činnostech. Dítě, které se ve svém volném čase vyhýbá pohybovým aktivitám, má možnost o nápravu svého stavu ve školní tělesné výchově.

Školní tělesná výchova by měla žákům nabídnout možnost vyzkoušet si různé druhy sportu, například gymnastiku, atletiku, sportovní hry, plavání a další. Osvojit si tak základní pohybové dovednosti jednotlivých disciplín, které pak mohou využít

v běžném životě a které jsou potřebné ke zdravému, aktivnímu způsobu života. Jelikož jednotlivé pohybové dovednosti jsou poměrně technicky náročné, závisí často na odbornosti pedagoga vyučujícího tělesnou výchovu. Tělesná výchova se na základních školách vyučuje pouze dvě hodiny týdně, což je dle mého názoru, v porovnání s ostatními vyučujícími předměty, kde žáci mají nedostatek pohybu, velmi málo.

Gymnastika, jeden z vyučovaných sportů v tělesné výchově, poskytuje žákům všestranný pohybový základ a rozvíjí fyzickou zdatnost dětí. Jednotlivé gymnastické disciplíny, kterými jsou například prostná, akrobatická, nářaďová a další cvičení, kladou důraz na mobilitu, flexibilitu, koordinaci, sílu, rychlost atd. a utváří tak zdravého a zdatného jedince. Dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání, ze kterého si jednotlivé školy tvoří školní vzdělávací program, by se výuka gymnastiky měla vyskytovat v každém ročníku na základní škole.

Bohužel se v poslední době setkáváme i se skutečností, že tělesnou výchovu nevyučují učitelé s vystudovanou tělesnou výchovou, ale například učitelé, kteří mají vystudované jiné pedagogické obory. Tudíž nejenom že nemají pedagogické vzdělání pro obor tělesná výchova, ale ani k samotnému sportu nemají kladný vztah. Výuka tělesné výchovy pak pod vedením takového vyučujícího probíhá spíše tak, že žáci většinu hodin tělesné výchovy hrají sportovní hry, či provádějí takové aktivity, u kterých není zvýšené riziko vzniku úrazu, do kterých bohužel gymnastika nepatří. Z tohoto důvodu se může stát, že učitelé gymnastiku nezařadí ani do svých učebních osnov, i když by dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání a školního vzdělávacího programu měli, čímž jsou žáci ochuzeni o aktivity, při kterých rozvíjí většinu pohybových schopností a dovedností.

Téma této diplomové práce jsem si zvolil proto, abych zjistil, na jaké gymnastické úrovni se žáci ze základních škol nacházejí. Tudíž se během této práce budeme zaměřovat na to, abychom ověřili úroveň jejich gymnastických dovedností, pomocí vybraných gymnastických prvků.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je zjištění úrovně gymnastických pohybových dovedností žáků na druhém stupni vybraných základních škol v Táboře.

2.1.2 Úkoly práce

- Provést rozbor odborné literatury daného tématu.
- Provést výběr škol v Táboře, které budou do výzkumu zařazeny pomocí metody záměrného výběru.
- Provést analýzu rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání a školních vzdělávacích programů vybraných základních škol.
- Provést výběr základních gymnastických cviků z rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání a školních vzdělávacích programů vybraných škol, na kterých bude ověřena úroveň gymnastických pohybových dovedností.
- Vybrat a převzít pětistupňovou hodnotící škálu pro jednotlivé gymnastické cviky od Martina Motejzíka, který ji vytvořil společně s PaedDr. Gustavem Bagem, Ph.D. a podle které budou žáci hodnoceni.
- Provést hodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků, pomocí převzaté pětistupňové hodnotící škály.
- Zpracovat získaná data a pomocí deskriptivní statistiky je vyhodnotit.

2.1.3 Předmět práce

Předmět práce je z hlediska územního vymezen městem Tábor. Z hlediska obsahového je předmět zaměřen na zjištění úrovně gymnastických pohybových dovedností žáků na druhém stupni základní školy, porovnání gymnastických pohybových dovedností se žáky ze sportovní a nespportovních tříd a na porovnání celkové úrovně gymnastických pohybových dovedností s úrovní žáků základních škol ve městě Písek. A z časového hlediska je předmět práce vymezen od 3. února do 19. února 2020.

2.2 Použité metody práce

Obsahová analýza

Obsahová analýza se v tělesné kultuře využívá zejména ke zkoumání jevů a procesů, které se v ní vyskytují a probíhají. Obsahová analýza, která se zařazuje

do odborných prací, vylučuje znaky, vlastnosti, souvislosti a vztahy, čímž získáme odpovědi na otázky, které jsme si v daném výzkumu stanovili. Během analýzy se postupuje od celku k jednotlivým částem a největší význam použití má při vymezení problému, nalezení objektu výzkumu, zpracování výzkumu a jeho dat a interpretaci výsledků práce (Štumbauer, 1989).

Metoda záměrného výběru

Z cíle práce vyplývá, že hodnocení úrovně gymnastických dovedností bude probíhat na základních školách ve městě Tábor. Jelikož je ve městě Tábor třináct základních škol, zúžení oslovených škol jsme provedli pomocí metody záměrného výběru. Při použití metody záměrného výběru musí výzkumník stanovit relevantní znaky, podle kterých se musí řídit a které by měly splňovat všechny vybrané prvky. Při výběru relevantních znaků, neboli tedy kritérií, která jsou pro všechny stejná, se výzkumník řídí svými vědomostmi, praxí a úsudkem (Gavora, 2000). Relevantní znak, který autor určil a dle kterého zúžil okruh oslovených základních škol v Táboře je ten, že se musí jednat o klasické základní školy, nikoli o základní školy alternativní a dále o školy, která mají všech devět ročníků, nesmí se tedy jednat o malotřídní školy. Pomocí této metody byly vybrány čtyři základní školy v Táboře. Dále byl touto metodou vybrán i konečný výzkumný soubor se stanoveným kritériem, že se bude jednat pouze o chlapce.

Metoda škál

Škálování nám umožní převést kvalitativní znaky, v našem případě úroveň provedení daného cviku, na kvantitativní ukazatele, tedy stupně z hodnotící škály. Provádí se různými druhy hodnotících škál. Hodnotící škálu lze považovat za nástroj, pomocí kterého zjišťujeme míru vlastnosti jevu, nebo jeho intenzitu (Gavora, 2000). I Štumbauer (1989) uvádí, že škálu lze označit jako soubor čísel, měrný nástroj nebo i čísla měrného nástroje, která lze podle daných pravidel přiřadit respondentům, čímž určíme stupeň měřené kvality. Hodnotící škála jsou údaje, jimiž převedeme kvalitativní údaje na kvantitativní. V případě, kdy se jedná o hodnocení během pozorování, můžeme hodnotit lidi, nebo jevy. V jiném případě hodnotíme třeba sami sebe a to se provádí pomocí dotazníku, ve kterém položky mívají podobu škál. Hodnotící škály jsou tvořeny zpravidla z 3, 5, 7 a 9 stupňů. Počet stupňů v hodnotící škále má vliv na samotnou jemnost posouzení. Hodnotící škálou s nízkým počtem hodnotících stupňů jsou jevy posouzeny hruběji, s narůstajícím počtem hodnotících stupňů v hodnotící

škále se posouzení hodnotících jevů zjemňuje. Za účelem vytvoření systematické hodnotící škály, která má od středu na levou i pravou stranu stejný počet stupňů, se v praxi upřednostňuje převážně hodnotící škála s lichými hodnotícími stupni před sudými (Gavora, 2000).

Pro provedení ohodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků jsme použili pětistupňovou hodnotící škálu, kterou jsme převzali od Martina Motejzika, který ji vytvořil společně s jeho, a nyní i s naším vedoucím práce PaedDr. Gustavem Bagem, Ph.D. a který ji využil při shodném výzkumu ve městě Písek. Vybraná pětistupňová škála bude hodnotit kvalitu provedení jednotlivých vybraných cviků ze základní gymnastiky.

Statistické metody

Pro zpracování výsledků jsme použili statistické metody, konkrétně deskriptivní statistiku. Můžeme ji považovat za nástroj, kterým vyčíslíme výsledky. Využívá se k tomu, abychom byli schopni zvýšit uchopitelnost informací a jejich přehlednost, neboli abychom byli schopni data kvantitativně popsat.

V deskriptivní statistice se jako nástroj k popisu dat či výsledků využívají grafy či tabulky (Chromý, 2014).

Ve výzkumu, ve kterém se pracuje s naměřenými daty, potřebujeme nějakým způsobem naměřená data výstižně a stručně charakterizovat, neboli potřebujeme určit hodnotu, která by všechny naměřené hodnoty reprezentovala. Nejčastěji se v pedagogických výzkumech za tímto účelem využívá aritmetický průměr, medián, nebo modus. Charakteristika poloh, v našem případě aritmetický průměr, nám učiní základní představu o datech, která budeme zpracovávat, ale tato charakteristika není zdaleka úplná. Aritmetický průměr je nic neříkající o skladbě hodnot, s nimiž pracujeme.

Představu o tom, jak dalece jsou jednotlivé hodnoty rozptýleny kolem střední hodnoty, získáme zjištěním tzv. míry variability, což jsou charakteristiky rozptýlení. V našem výzkumu využijeme nejčastěji používanou míru variability pro data, tedy směrodatnou odchylku

Teoretická syntéza

Pomocí této metody jsme spojili získaná a zjištěná data do jednoho celku. Je základem pro zevšeobecňování a při využití této metody se postupuje od jednotlivých

(zjištěných) částí k celku. Slouží k odhalování nových poznatků, vztahů a závislosti, kdy vzniká kvalitativně nová úroveň (Štumbauer, 1989).

Komparace

Tato metoda se dá považovat za podstatu srovnávacích disciplín. Princip této metody je porovnávání výsledků několika pozorování a z toho vyvozování nových závěrů. Jedná se o základní metodu pro systematiku - klasifikaci. Podstatou srovnávání by se dalo považovat jako výklad rozdílů, podobností, nebo shod mezi minimálně dvěma jevy nebo skutečnostmi. Postup při použití této metody se řídí pravidly, která jsou třeba dodržet. Nejprve je nutné získat informace, které zanalyzujeme a roztřídíme do informačních materiálů, což mohou být například grafy či tabulky. Přehledné vyobrazení výsledků (tabulky, grafy) porovnáme a ze zjištěných skutečností vyvodíme nové závěry (Štumbauer, 1989).

V naší diplomové práci bude použita komparace dle stanoveného plánu, jehož základem je zkoumat určitý jev v různých místech v relativně stejném časovém období. Naše zkoumané (porovnávané) jevy a výsledky naší diplomové práce budou porovnány s výsledky práce Martina Motejzika, který stejný výzkum prováděl ve městě Písek.

2.3 Rešerše literatury

Poměrně významnou úlohu při zpracování textu o školní tělesné výchově, kde se zaměřujeme převážně na vývoj tělesné výchovy a cíle tělesné výchovy, hrála literatura Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita a Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, významnou roli. Shodují se v tom, že hlavním cílem ve školní tělesné výchově je podporovat rozvoj pohybových schopností, dovedností a vědomostí, zvýšit zájem o své zdraví a prováděním vhodné sportovní činnosti, podporovat zdravotní prevenci, rozvíjet osobní vlastnosti a kladný postoj žáků k pohybové činnosti, čímž se zajistí provádění sportovní činnosti i v pozdějším věku.

Pro zpracování některých teoretických poznatků o gymnastice jsme použili autory, kteří uvádějí ve svých knihách obdobná fakta, co se týče vývoje a rozdělení gymnastiky. Nejvýznamnější publikace pro sepsání těchto skutečností byla díla Černá, J., Chrudimská, J., Panská, Š., Skopová, M., Šimůnková, I., & Zítka., M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum a Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*.

Praha: Karolinum. V rozdělení gymnastiky se autoři uvádějící rozdělení gymnastiky ve svých publikacích rozcházejí, neboť každý autor rozděluje gymnastiku z jiného hlediska. Například Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum, rozdělují gymnastiku dle struktury FIG a EUG, zatímco Skopová, M., & Zítko, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum a Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a v praxi*. Praha: ČOS, rozdělují gymnastiku dle hlediska přístupu gymnastiky na základě podstaty obsahu. Jelikož autor této práce provádí gymnastiku pouze rekreačně, ztotožňuje se spíše s druhou variantou rozdělení.

Zdrojem pro získání faktů o gymnastice ve školní tělesné výchově, kde uvádíme gymnastické zásady a gymnastické metody, bylo dílo Petr, O., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Pro zpracování poznatků o pohybových schopnostech a pohybových dovednostech, použil autor práce poměrně velké množství literárních zdrojů. Autoři těchto zdrojů se ve svých hlavních myšlenkách shodují a uvádějí poměrně shodné informace. Nejvýznamnějším literárním pramenem, kde jsme čerpali nejvíce informací, bylo dílo Měkota, K., & Novosad, J. (2005), *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství a dílo Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Brno: Univerzita Palackého.

Pro popis jednotlivých gymnastických cviků, na základě kterých bude ověřována úroveň gymnastických dovedností, uvedení správné techniky provedení a nastínění metodické přípravy jsme čerpali z Kostadinovová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., Skopová, M., & Zítko, M. (2005). *Všeobecná gymnastika: Speciální učební text, 4. vydání*. Praha: ČASPV, z Petr, O., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství a Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Praha: Q-art-s.

3 Analytická část práce

3.1 Vybrané poznatky ze školní tělesné výchovy

Tělesná výchova je povinnou součástí základního i středoškolského vzdělání. Velký význam klade především na cílevědomé výchovné a vzdělávací činnosti, které kladně působí na tělesný a pohybový rozvoj člověka, zlepšují jeho zdraví, posilují tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost (Vilímová, 2002). Tato autorka také konstatuje, že mezi specifické úkoly tělesné výchovy spadá rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností; osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností; získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu; utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě. Stejně tak Mužík a Krejčí (1997) uvádí, že jako tělesnou výchovu nazýváme rozsáhlou oblast rozmanitých pohybových aktivit, ve škole jako určitý vyučovací předmět.

Ve školním prostředí podporuje tělesná výchova všestranný rozvoj žáků a pomocí metodického procesu formuje jejich osobnost. Přispívá tak nejen fyziologickému a biologickému splnění potřeb každého dítěte, kam spadá přirozená potřeba dynamické činnosti (pohybu), ale můžeme ji považovat i za zprostředkovatele výchovy psychosociálních vlastností, jako jsou cit, racionalita a vůle. Žáci se v průběhu tělesné výchovy seznámí s tím, jak poznávat nejen své pohybové možnosti, ale i zdravotní. S tím je spojeno i jejich vzájemné porozumění, respekt - a to nejen u sebe, ale i u druhých, což napomáhá k lepší kooperaci a toleranci různých znevýhodnění u jednotlivých členů kolektivu (Vilímová, 2002).

Vilímová (2009) rozděluje tělesnou výchovu na tři formy, kdy má každá svůj účel a význam v rozvoji jedince. Základní tělesná výchova, která se vyučuje na základních a středních školách, představuje jednu z nejdůležitějších a nejvýznamnějších forem pohybového učení, kterou žáci v průběhu studia absolvují a současně nacházejí prostor, aby se bezpečně seznámili a naučili nové pohybové dovednosti a ovládli tak různá sportovní náčiní. Rekreační tělesná výchova se doporučuje převážně dospělým jedincům, kdy ji mohou provádět ve svém volném čase v zájmových kroužcích i mimo ně, v různých druzích pohybové činnosti. Měla by sloužit především k potěšení z pohybové aktivity a poskytovat aktivní odpočinek a udržení tělesné a kondiční zdatnosti a pohybové výkonnosti. Zdravotní tělesná výchova, jako další forma tělesné

výchovy, by měla zabezpečit odstranění zdravotních problémů a poskytnout jedinci zlepšení zdravotního stavu. Rozvoj pohybových činností, které jsou potřeba v konkrétních druzích sportů, zajišťuje Specializovaná tělesná výchova. Tuto formu tělesné výchovy můžeme spatřit ve výuce konkrétního sportu v hodinách tělesné výchovy či tělovýchovných kroužcích a sportovních klubech.

3.1.1 Vývoj školní tělesné výchovy na území ČR

V zemích na území dnešní České republiky byla TV do roku 1861 zavedena jako nepovinný předmět a to pouze jen do jedné třetiny středních škol. Pád absolutistického režimu v Rakouském císařství byl prvním předpokladem pro vývoj celé společnosti a školství. Do učitelských ústavů a obecných škol se TV jako povinný předmět podařil zavést v roce 1868. Od roku 1869 se povinná TV vyučovala pouze v reálkách na Moravě, do českých reálek byla povinná TV zařazena až od roku 1874. Na gymnáziích se povinná TV v této době zatím ještě nezavádí. Za nejvýznamnější událost školní TV na území dnešní České republiky se dá považovat přijetí základního říšského zákona o školách obecných roku 1869. Tento zákon ustanovuje dvě povinné hodiny TV za týden a to na školách obecných, měšťanských a učitelských ústavech a to jak pro dívky, tak i chlapce (Kössl, Štumbauer, & Waic, 2006). O zařazení povinné TV se usilovalo i před rokem 1869, ale všechny pokusy se setkaly s odporem církve a veřejnosti. Výuka TV nebyla příliš kvalitní, chyběli kvalifikovaní pedagogové TV a zprvu i učební osnovy. Po přijetí základního říšského zákona došlo k podnícení přípravy pedagogů TV jak obecných a měšťanských škol, tak i pedagogů středních škol a učitelských ústavů. Tento zákon měl také vliv na výstavbu sportovních hřišť a tělocvičen. Školskou novelou, která vznikla v roce 1883 jako dopad odporu církve a z části i veřejnosti k povinné TV, nastaly různé úlevy v povinné TV a tělocvik dívek se stal nepovinným předmětem. Přesto se dá říci, že sedmdesátá léta 19. století byla léty zavedením TV do škol měšťanských, obecných a reálných a do učitelských ústavů jako povinný předmět na území dnešní České republiky. Ne příliš vysokou úroveň tehdejší výuky povinné TV zvyšovali sokolští cvičitelé a později i první tělovýchovné osnovy (Kössl, Krátký, & Marek, 1986). „Roku 1870 byl vydán školní a vyučovací řád, který současně stanovil účel a obsah tělocviků“ (Kössl et al., 1986, p. 32). Osnovy byly vydány roku 1874, jejich vzorem byly osnovy Spiessovy. Dle těchto osnov tvořila obsah školní TV cvičení pořadová, prostná, cvičení s náčiním a na nářadí. Další rozkvět školní TV

včetně TV na gymnáziích můžeme připisovat výnosu ministra Paula Gautsche o hrách, který doporučoval zařazovat nepovinné pohybové hry, konkrétně míčové hry, plavání, bruslení do všech typů státních středních škol a budovat tělocvičny a školní hřiště. Roku 1890, ve kterém vznikl výnos o hrách Paula Gautsche, se začala TV zařazovat i do některých chlapeckých gymnázií, ale na dívčích školách byla stále TV zaváděna jako nepovinná. Pro všechny střední chlapecké školy roku 1909 vešla v platnost ústava, která ustanovovala TV jako povinný předmět. O čtyři roky později byla stanovená TV jako povinný předmět i na středních školách dívčích. Nové osnovy, které byly přijaty roku 1911 na chlapecká gymnázia a reálky, překonaly všechny doposud vzniklé osnovy se Spiess – Maulovými základy (Kössl et al., 2006).

Koncem 18. století měl na TV v českých školách vliv severský tělocvik, který ji některými prvky ovlivňoval. TV u nás však nejvíce ovlivnil francouzský fyziologický systém (Hubert, Demény, Racine), rytmický tělocvik a rozmach tělovýchovného hnutí (Vilímová, 2009).

Stejně tak jako vznik česko – německého Akademického tělocvičného spolku v roce 1848 můžeme považovat za kořeny TV na vysokých školách, tak zrod a vývoj TV na vysokých školách v Čechách můžeme připisovat Univerzitě Karlově v Praze (Kössl et al., 1986). Žádosti o zřízení univerzitního tělocvičného ústavu, která byla podána roku 1906 Svazem československého studentstva, bylo po dvou letech vládou vyhověno. Antonín Kryštof, zakladatel české házené, byl prvním učitelem TV a sportovních her na nově zřízeném univerzitním ústavu. Nástupce po jeho smrti byl první docent TV a zakladatel vysokoškolské tělovýchovné organizace, dr. František Smotlacha. Jelikož úroveň výuky TV byla nadále nízká, bylo třeba zajistit vzdělávání pedagogů TV učitelství TV, který byl vydán roku 1870, ale nevyžadoval po absolventech žádné speciální tělovýchovné školení a náplní zkoušek byly pouze teoretické a praktické znalosti. Díky této skutečnosti byly v nedaleké budoucnosti založeny další zkušební komise, a to ve Lvově, Štýrském Hradci a roku 1879 česko – německá komise v Praze. Bohužel založení dalších zkušebních komisí nemělo takový vliv na zvýšení kvalifikační úrovně učitelů TV, jaký se čekal, proto následovalo období vzniku vzdělávacích kurzů pro učitele TV. Česko – německý vzdělávací kurz v Praze, který byl založen jako třetí v pořadí, začal vzdělávat budoucí učitele TV roku 1892. Kurzy byly často učiteli TV

a funkcionáři Sokola kritizovány, neboť nebyly na takové úrovni, jak se očekávalo. Největší kritikou bylo zasypání vyučování TV na ženských ústavech. Po vydání nového zkuškového předpisu roku 1913 se kandidáti učitelství na středních školách a učitelských ústavech mohli hlásit ke zkouškám jen po absolvování vzdělávacích kurzů. Situace přípravy učitelek TV byla velmi špatná (Kössl et al., 2006; Kössl et al., 1986). „Ženy se sice mohly hlásit ke zkouškám kandidátů učitelství tělesné výchovy již od roku 1889 /aprobace ovšem platila jen pro ženské ústavy/, ale nesměly kurz navštěvovat. Ke zkouškám tedy přicházely většinou bez náležité praxe“ (Kössl et al., 2006, p. 120). Až po zásahu Josefa Klenky vznikly na ministerstvu kultury a vyučování vzdělávací kurzy na jeden rok pro učitelky tělocviku na měšťanských školách. Později se Josefovi Klenkovi podařilo prosadit vznik dvouletého vzdělávacího kurzu pro učitelky TV na středních školách (Kössl et al., 2006).

Většina škol, s výjimkou armádních a odborných, spadala v předválečné Československé republice do kompetence ministerstva školství a národní osvěty, které vzniklo roku 1918. Ve školách národních (obecných a měšťanských) a ve školách středních (gymnázia a učitelské ústavy) se nadále TV vyučovala ve dvou hodinách za týden, neboť organizace základního a středoškolského školství se nezměnila. Nově založené Ministerstvo školství převzalo dříve používanou, starou rakouskou organizaci. Koncepce školní TV byla po vzniku Československé republiky výrazně ovlivněna národními tradicemi spolkového tělocviku sokolského. Jejím základem byla Tyršova soustava, která se v polovině dvacátých let stala základem nových osnov TV. Pod vedením Josefa Klenky a Agathona Hellera je vypracoval kolektiv odborníků, kteří Tyršovy soustavy cvičení (pořadová, prostná a nářaďová, atletika a hry) obohatili o sezónní cvičení a sporty v přírodě (plavání, bruslení, sáňkování, lyžování), které měly za cíl žáky otužovat (Kössl et al, 2006; Vilímová, 2009).

Podle Spisových osnov se učilo i nadále na středních školách a to až do poloviny třicátých let. Později, roku 1932-1933 nastala změna výuky na národních a středních školách zavedením nových osnov, které vznikly sloučením předcházejícího vývoje, vlivu novorakouské a francouzské školy a nejnovějších poznatků z domácí tělovýchovné praxe. Uplatnění v TV našly spíše dynamická a přirozená cvičení, sportovní hry, procházky a zejména u dívek rytmická gymnastika. Na školách obecných a měšťanských vyučovali TV absolventi učitelských kurzů, bez potřebných odborných

zkoušek. To bylo také znát na úrovni výuky, a proto vznikly roku 1935 státní tělovýchovné kurzy, kde si mohli učitelé národních škol zvýšit svou kvalifikaci. Byly rozděleny na české a německé kurzy, které trvaly jeden až čtrnáct dní. Později, roku 1936, byly zavedeny kurzy prázdninové, které trvaly až čtyři týdny. V roce 1922 byly založeny české a německé vzdělávací kurzy v Praze a Brně, které nahrazovaly vysokoškolské vzdělávání, na kterých si zvyšovali kvalifikaci učitelé TV na středních školách (Kössl et al, 2006).

Nové vlivy, které změnilы orientaci školské soustavy a školní TV přišly se skončením druhé světové války. Na jejich základě se v lidově-demokratických školách v TV zavedly cíle a úkoly Tělesné výchovy – zdravotní, vzdělávací a výchovné. Sportovní požadavky byly na studenty zvýšeny a stejně jako v ostatních zemích v Evropě, tak i zde se prosadil sklon ke sportovnímu zaměření. „Byla nastoupena cesta uplatňování norem a normativů v hodnocení a kvalifikaci, ale později se od ní upustilo“ (Vilímová, 2009, p. 9). V učení nových pohybových dovedností se aplikovaly klasické a instrumentální podmínky, později i kognitivní přístupy. V hodinách TV se uplatňovalo imitační, instrukční a zpětnovazební učení, později pak problémové a modifikované programové učení. Na středních a vysokých školách se využívala metoda specializovaného vyučování. Až po 2. světové válce, roku 1948 našla dívčí škola ekvivalenci, kdy byla zavedena tělesná výchova do všech typů škol jako povinný předmět a od tohoto okamžiku se TV od šestého ročníku dělila na hodiny TV chlapecké a hodiny dívčí. V osnovách z téhož roku byl zvýšený důraz na sportovní hry, ale na rytmiku byl důraz snížen. Kvalitní příprava profesorek TV nebyla doposud zajištěna, to se změnilo roku 1954, kdy byly založeny vysoké školy pedagogické, kde měly profesorky možnost prohlubovat své vědomosti na vysokoškolské úrovni. Jednotné osnovy pro mládež, které byly zavedeny roku 1960, se využívaly k vyučování od začátku školní docházky až po ukončení střední školy. V roce 1953 byl založen Institut tělesné výchovy a sportu a o rok dříve, tedy roku 1952 se tělesná výchova dostala i do povinného curricula na vysoké školy. Na základních a středních školách byly v roce 1954 zavedeny takzvané normativní osnovy TV. Důraz byl kladen na výkonnostní a vzdělávací cíle. Sledovány byly zvyšující se výkonnostní limity sportovních disciplín. Základ výuky tvořila gymnastika, atletika a hry. Nová úprava základů ve výuce TV proběhla v roce 1960. Snahou bylo propojit povinnou TV ve školách se zájmovou činností. Jednalo se

o spojení tří stupňů, kdy první byl zastoupen školní povinnou TV, druhý sportovní činností v tělovýchovných jednotách a rekreační TV v ČSTV, třetí potom reprezentoval výkonnostní mládežnický sport (Vilímová, 2009).

V 70. a 80. letech minulého století, byly v Evropě i u nás patrné tendence střetu zájmové sportovní činnosti a školní TV, kdy ve sportovních klubech byly lepší materiální podmínky než na školách. Školy se proto zaměřily spíše na prožitek, stimulaci, dovednosti a zvládnutí pohybových schopností v nejpůvodnějších sportech. Po roce 1989 vlivem diverzifikace škol (státní, soukromé, církevní atd.), došlo k obsahovým a systematickým změnám v celém českém školství. Povinná TV se nadále pohybuje v rozsahu dvou až tří vyučovacích jednotek týdně. Školy si však mohou rozsah samostatně upravit. Zcela nový systém byl zaveden ve školním roce 2007/2008 pro základní vzdělání a to Rámcový vzdělávací program. Každá škola si vytvořila svůj vlastní Školní vzdělávací program, který byl zahájen v 1. a 6. ročníku základní školy (Vilímová, 2009). V následujících letech, konkrétně ve školním roce 2009/2010, byl zaveden tento vzdělávací program pro gymnázia. Pro střední odborné školy se zaváděl od roku 2009/2010 až do roku 2012/2013. Systém Rámcových školních vzdělávacích programů a Školních vzdělávacích programů prozatím funguje do současné doby (MŠMT, 2013 - 2018) (Potušňák, 2018).

3.1.2 Cíle ve školní tělesné výchově

Provádět pravidelnou pohybovou a sportovní činnost a předcházet tak nadváze a obezitě, je hlavním cílem ve školní tělesné výchově v dnešním vzdělávacím systému.

Bago et al. (2012) také uvádí, že primárním cílem školní tělesné výchovy je stimulovat a rozvíjet biopsychosociálně celoživotní pohybový režim; podporovat rozvoj pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, zdravotní prevence, osobních vlastností a kladného postoje žáků k pohybové činnosti.

Stejně tak i Mužík a Krejčí (1997) konstatují, že hlavním úmyslem je vytvořit u žáků zájem o jejich zdraví, nápravu a celoživotní pohybovou aktivitu. Tělesnou výchovu považují za výchovu ke zdraví, tedy za nauku o vhodném denním režimu s pohybovou činností, která se zaměřuje jak na dosažení určité úrovně tělesné, tak i duševní a sociální pohody a na celkovou relaxaci a regeneraci ve spojení se zdravou výživou.

Vilímová (2009) dále uvádí jako další cíle tělesné výchovy osvojit si nové pohybové dovednosti, dosáhnout základu všeobecného tělovýchovného vzdělání, získat vědomosti z tělesné kultury a sportu, utvářet kladný vztah k pravidelnému provádění pohybových činností. Dále dělí cíle školní tělesné výchovy do sedmi skupin - formální, výchovný, diagnostický, vzdělávací, zdravotní, psychologický a přípravný - které blíže charakterizujeme.

Formální (organizační) cíl: Zahájení a ukončení vyučovací hodiny; zajištění ukázněného a bezpečného průběhu vyučovací hodiny a splnění dalších organizačních dovedností.

Výchovný cíl: Pozitivní vztah žáků k tělesné výchově a k pohybové aktivitě všeobecně; kladné ovlivnění vlastností, hlavně morálních a volních; pozitivnímu všeobecnému rozvoji své osoby, příkladné vztahy mezi žáky při hodinách tělesné aktivity, vědomé přizpůsobení žáků pravidlům, samostatné podílení se na rozvoji dovedností, návyků, a vědomostí v podmínkách tělovýchovných aktivit i mimo ně; dosáhnoutí úrovně potřebné k samostatné a tvořivé aktivitě v hodinách tělesné výchovy.

Diagnostický cíl: Informovat studenty o průběhu hodiny tělesné výchovy; mít přehled o zdravotním, psychickém a fyzickém stavu podle vnějších příznaků; ověření úspěšného dokončení úloh z minulé hodiny.

Vzdělávací cíl: Pohybové schopnosti vyhovující pro daný věk; pohybové dovednosti vyhovující pro daný věk a vymezení osnov; úroveň vědomostí žáků stanovená učebními osnovami; rozvíjení schopnosti přenosu naučených pohybů do jiného druhu pohybu a jiných aktivit; v motorickém učení vyšší úroveň učenlivosti; umění uplatnit osvojené návyky, dovednosti a vědomosti v méně známém tělovýchovném prostředí.

Zdravotní cíl: Fyzická a psychická zdatnost a odolnost organismu; záštita a upevňování zdraví; otužování organismu; kladné postavení ke svému zdravotnímu stavu; pochopení tělovýchovných činností jako nezbytné životní potřeby; návyky zdravé výživy.

Psychologický cíl: Rozptýlit vědomí žáků od ostatních povinných školních aktivit; oprostít žáky od záporných mezilidských vztahů; kladně motivovat žáky; pozitivně naladit žáky pro další činnosti; pracovní prostředí a naladění psychiky k dalším cílům.

Přípravný cíl (zejména v průběhu části): Adekvátně nachystat žáky na zátěž; celkově po fyzické stránce rozcvičit žáky s úkolem docílit co nejvhodnějšího kloubního rozhýbání a funkčního nastavení organismu; zvýšit tepovou frekvenci, plicní ventilaci a aktivizaci energetických zdrojů (Vilímová, 2009).

3.1.3 Činnosti žáka a učitele ve školní tělesné výchově

Žák je v teorii vyučování a vzdělávání považován za objekt. Ale stává se i subjektem, jelikož na žáka působí i jeho osobní specifické předpoklady, předešlé zkušenosti, zážitky a další vlivy vnějšího prostředí. Sýkora et al. (1985) uvádí, že „v tělovýchovném procesu nestačí žákovi jen ukládat úkoly, ale že je potřebné jej pro plnění těchto úkolů získat, zaktivizovat a tím přispět k účinnějšímu působení na plnění cílů tělovýchovného procesu a na všestranný rozvoj jeho osobnosti“ (p. 78). S kooperací s vyučujícím a svou aktivní spoluprací se učí novým dovednostem, tělovýchovným a sportovním činnostem, získává nové vědomosti, podporuje rozvoj svých schopností, utváří své normy a postoje k pohybové aktivitě (Vilímová, 2009).

Činnosti učitele tělesné výchovy Sýkora et al. (1985) rozděluje na verbální a neverbální. Do verbálních činností spadá činnost motivační, neboli iniciační, řídicí, organizační, klasifikační a diagnostická. Do neverbálních činností řadí analytickou - syntetickou účinnost, sledování, předcvičování, přípravu, záchranu a pomoc. Činnosti výchovné působí během celého procesu vyučování.

Významnou roli hraje také osobnost učitele tělesné výchovy, která ovlivňuje jednotlivé činnosti. Mezi hlavní prvky osobnosti spadají pedagogické schopnosti, dovednosti, vědomosti, zkušenosti, temperament, charakter, sociální role, motivace a psychické a fyzické vlastnosti (Sýkora et al., 1985).

3.2 Vybrané poznatky z teorie gymnastiky

3.2.1 Vývoj gymnastiky

Dle Křištofiče (2008) pojem gymnastika vznikl v Antice ze starořečtiny, který se vyvinul ze slova „gymnasein“, což v českém jazyce znamená cvičit nahý ze slova „gymnastec“, v překladu bojovník. Ale s počátky gymnastiky se můžeme setkat už ve starověké Číně, Indii a Egyptě. V těchto zemích již vznikly systémy tělesných cvičení, které rozvíjí tělesné a duševní zdraví a zachovaly se až dodnes, například kung fu, joga. Největší vývoj starověké gymnastiky můžeme pozorovat v antickém Řecku a Římě, kde za ideál harmonické výchovy byla považována kalokagathia - duševní a tělesná

harmonie. I největší myslitelé tehdejší doby, jako jsou Aristoteles, Platon, Sokrates, Hippokrates, Galénos a další, kdy byla kultivace těla a zdraví na vysoké úrovni, vyzdvihovali gymnastiku jako nejlepší soustavu účelných cvičení, která se stala ideálem pro mnohé následující generace v éře dalších století. Gymnastiku můžeme považovat za fenomén, který rozvíjí zdatnost, výkonost a kladně ovlivňuje životní styl jak jednotlivce, tak i celé společnosti (Skopová & Zítka, 2008). „V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“ (Křištofič et al., 2005, p. 7).

Gymnastická cvičení jsou na základě určitého principu uspořádána do jednotlivých systémů, které se liší cílem a průběhem cvičení.

Vznik nových druhů gymnastiky, které navazují na zvyklosti a cíle starověkých systémů můžeme připisovat jednotlivým humanistům a filantropistům v období renesance, kdy například Jean - Jacques Rouesseau i Jan Ámos Komenský vyzdvihovali nezbytnost zařadit gymnastické cvičení do výchovy dětí a mládeže.

Rozdělení a vytvoření velkých gymnastických systémů proběhlo na konci 18. století a začátkem 19. století. Velký důraz se kladl na ovlivňování zdravotního stavu, výchovy a zvýšení sebevědomí obyvatelstva na základě fyzického rozvoje.

Za vytvoření nového německého turnerského systému se zasloužil Johann Christian GutsMuths. Hlavními představiteli jsou Friedrich Ludwig Jahn a Ernst Eiselen, kteří vytvořili na základě GutsMuthsovy gymnastiky gymnastický systém v Prusku. Německý turnerský systém lze nazývat také jako nářadová gymnastika, jelikož se při cvičení používá nářadí, jako je například kůň, kruhy, hrazda, bradla. Tento systém klade důraz na korektivní a zdravotní cvičení, dále na rozvoj vytrvalosti, síly a povahových vlastností člověka (Křištofič et al., 2005; Skopová et al., 2013). Dle Skopové a Zítka (2008) Johann Christian GutsMuths charakterizuje nářadovou gymnastiku jako gymnastiku, která „není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní, duševně a tělesně harmonický“ (p. 12).

Dále vznikl gymnastický severský systém, který klade důraz na zdravotní stránku člověka. Z tehdejších poznatků anatomie a fyziologie Pehr Henrik Ling vytvořil základní švédskou gymnastiku, která byla rozdělena na čtyři druhy - pedagogickou, vojenskou,

estetickou a léčebnou. Celý systém byl dále jeho synem Hjalmar Lingem metodicky a pedagogicky zpracován pro zařazení systému do škol.

Severský systém, tedy švédská gymnastika, se setkala s kritikou, na jejímž základě vytvořil Georges Demeny systém, nazývaný se francouzský systém přirozené metody. Za prioritu v tomto systému bylo provádět dynamická cvičení a to s důrazem na plynulost a rytmiku.

Miroslav Tyrš se v druhé polovině 19. století zasloužil o vytvoření tělovýchovného systému v českých zemích. Ve svém systému zohlednil doposud známé gymnastické systémy, jako je například turnérský systém, severský systém a vycházel z nich (Křištofič et al., 2005; Skopová et al., 2013).

3.2.2 Rozdělení gymnastiky

Gymnastiku, v dnešní době, lze dělit ze dvou hledisek. Prvním hlediskem je organizační systém mezinárodní gymnastické federace FIG (Fédération International de Gymnastique), která byla založena roku 1881. Zakládající smlouvu podepsaly Belgie, Itálie, Francie a Holandsko a nyní je členem 123 národních gymnastických federací všech kontinentů. Dále UEG (Union Européenne de Gymnastique), která byla založena roku 1984 na kongresu FIG v Los Angeles, čímž byla oficiálně akceptována jako kontinentální gymnastická unie Evropská gymnastická federace. Počet členů v UEG nyní činí 42 národních gymnastických federací evropských zemí. Dále kompetentní národní svazy sportovních oborů a další instituce zabývající se gymnastikou. Druhým hlediskem jsou přístupy k rozdělení gymnastiky na základě podstaty obsahu, odlišné převážně u nezávodních forem gymnastiky. Z tohoto důvodu jednotliví autoři uvádí rozdílné rozdělení v pojetí struktury gymnastiky (Křištofič et al., 2005).

Křištofič et al. (2005) uvádí strukturu FIG a EUG takto:

- Sportovní gymnastika mužů - Gymnastique artistique masculine (olympijské sportovní odvětví)
- Sportovní gymnastika žen - Gymnastique artistique féminine (olympijské sportovní odvětví)
- Moderní gymnastika - Gymnastique rythmique (olympijské sportovní odvětví)
- Skoky na trampolíně - (olympijské sportovní odvětví)
- Všeobecná gymnastika - Gymnastique générale (oblast sportu pro všechny)

- Neolympijská sportovní odvětví - sportovní akrobacie, sportovní aerobik, akrobatický rokenrol, Euroteam, Fitness, estetická gymnastika (p. 10).

Skopová a Zítko (2008) uvádí, že:

Teoretická východiska pro objektivní vymezení pojmů a dělení širokého obsahu gymnastiky jsou, vedle tradice a dynamického vývoje různých druhů gymnastik, inspirována napojením na mezinárodní gymnastické společenství. I když se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají, přikládáme se k vymezení dvou hlavních skupin podle obsahu a účelu cvičení na:

- Gymnastické sporty - sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, TeamGym (dříve nazývaný Euroteam), aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika

- Druhy gymnastiky - základní gymnastika (účelové aplikace základní gymnastiky), rytmická gymnastika (hudebně - pohybová výchova, tanec aj.), aerobik (p. 14)

Appelt (1995) rozděluje gymnastiku na:

- druhy gymnastiky se zaměřením účelovým: základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, zdravotní a léčebná gymnastika
- druhy gymnastiky se zaměřením rytmickým: kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinačně estetická gymnastika, rytmická gymnastika
- druhy gymnastiky se zaměřením sportovním: sportovní gymnastika (SG), moderní gymnastika (MG), sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobik

3.3 Gymnastika v rámcovém a školních vzdělávacích programech

Abychom byli schopni provést výběr základních gymnastických cviků, na kterých budeme ověřovat úroveň gymnastických dovedností žáků, je nezbytné zanalyzovat rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání a školní vzdělávací programy vybraných základních škol v Táboře. Tím zjistíme učivo a požadované výstupy žáků, čímž budeme schopni provést výběr na základě toho, které gymnastické cviky by měli mít žáci vybraných základních škol osvojené a technicky zvládnuté.

3.3.1 Gymnastika v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání

„Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání - platný od 1. 9. 2017

Vzdělávací oblast - Člověk a zdraví - Tělesná výchova (Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru), 2. stupeň - činnost 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 i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Učivo

- význam pohybu pro zdraví - rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- zdravotně orientovaná zdatnost - rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí - 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 provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

Učivo

- pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- *gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí*
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- úpoly - základy sebeobran, základy aikido, judo, karate
- atletika - rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- sportovní hry (alespoň dvě hry podle výběru školy) - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- plavání (podle podmínek školy - zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) - další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) - běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (popř. další zimní sporty podle podmínek školy)
- další (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)
Činnosti podporující pohybové učení - Očekávané výstupy

Žák

- užívá osvojované 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, ochranu 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 osvojované 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“ (MŠMT, 2017, p. 99;100;101)

3.3.2 Gymnastika ve školních vzdělávacích programech vybraných základních škol Školní vzdělávací program Základní a Mateřské školy Tábor, Husova 1570

Člověk a zdraví - Tělesná výchova - 8. a 9. Ročník - Učivo

- úpoly - základní úchopy, postoje, odpory a pády
- kruhový trénink
- atletika - nácvik rychlosti, dobrého odrazu, vrhu a štafetového běhu
- sportovní hry - nácvik herních činností jednotlivce, souhra v týmu
- gymnastika - procvičování ohebnosti, zvyšování rozsahu, síly, nácvik rovnováhy

- plavání - zdokonalování stylu, průpravné hry
- bruslení - zdokonalování techniky jízdy
- hokej - vedení puku, hra
- cyklistika
- turistika
- lyžování, snowboard (Základní a Mateřská škola Tábor, Husova 1570, 2017,

p. 16)

Školní vzdělávací program Základní školy a Mateřské školy Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45

Člověk a zdraví - Tělesná výchova - 9. Ročník - Učivo

- pohybové hry s různým zaměřením
- netradiční sporty, hry a aktivity
- *gymnastika (akrobacie, přeskok, hrazda, žebřiny...)* cvičení na nářadí a s náčiním
- aerobik, rytmická gymnastika (estetické a kondiční formy)
- úpolové sporty
- atletika (60m, vytrvalostní běh v terénu i na dráze, skok daleký, skok vysoký, hody)
- sportovní hry (kopaná - chlapci, košíková, vybíjená, florbal, ...) - herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, utkání...
- turistika a pobyt v přírodě“ (Základní škola a Mateřská škola Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45, 2007, p. 463)

Školní vzdělávací program Základní školy Tábor, Zborovská 2696

Učební osnovy - Člověk a zdraví - Tělesná výchova - 9. Ročník - Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností - Učivo

- pohybové hry - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- *gymnastika - akrobacie (kotouly, stoj na rukou, přemet stranou, jednoduché skoky), hrazda, přeskok, cvičení na lavičce, šplh, kruhy, skoky na trampolíně*
- estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem - základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance - úpoly - přetlaky, přetahy, pády, odpory
- atletika - běh (60m, vytrvalostní běh, štafetový běh, běh v terénu), skok do dálky a do výšky, vrh koulí

- sportovní hry - herní kondiční činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie - basketbal, volejbal, fotbal, florbal
- turistika a pobyt v přírodě - příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla“ (Základní škola Tábor, Zborovská 2696, 2019. p. 196)

Školní vzdělávací program Základní školy a Mateřské školy Tábor, Helsinská 2732

Učební osnovy - Tělesná výchova - 9. Ročník - Učivo

- Atletika - běh vytrvalostní na 1500m (chlapci), 800m (dívky), skok daleký - další techniky, skok vysoký - flop, vrh koulí, běh v terénu
- *Gymnastika - akrobacie, přeskoky, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, cvičení s hudbou (dívky), posilovací a uvolňovací cvičení, nácviky jednoduchých sestav*
- Úpolové hry (chlapci)
- Sportovní hry - HČJ, upevňování pravidel, hra, soutěže - košíková, florbal, odbíjená, přehazovaná, kopaná, pálkovaná, softbal
- Zdraví a bezpečnost - význam pohybu pro zdraví, hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech“ (Základní škola a Mateřská škola Tábor, Helsinská 2732, 2016, p. 7)

Všechny školy, kromě Základní školy Tábor, Zborovská 2696, nemají uvedené ve svých školních vzdělávacích programech konkrétní cviky z gymnastiky, které by si měli žáci s pomocí pedagoga v hodinách tělesné výchovy osvojit a naučit. Z tohoto důvodu budou pro ověření gymnastické úrovně vybrány základní cviky z akrobacie, ze cvičení na nářadí, v našem případě na hrazdě a z přeskoků, které představují nezbytný základ výuky gymnastických disciplín v hodinách tělesné výchovy.

3.4 Vybrané faktory gymnastiky ve školní tělesné výchově

3.4.1 Gymnastika ve školní tělesné výchově

Součástí vzdělávacích programů, na všech typech škol v hodinách tělesné výchovy i sportovní přípravy mládeže je základní gymnastika. V základní gymnastice,

kteřá je považována za teoreticky i prakticky propracovaný soubor, se všechny pohybové činnosti prolínají i do ostatních druhů gymnastiky a jiných pohybových aktivit a sportů. Významnou roli hraje při vzniku pohybových a posturálních stereotypů, při všestranném tělesném vývoji a to na základě otevřeného pohybového obsahu a široké palety metod výuky. Obsah základní gymnastiky lze různě kombinovat, čímž je zaručena účinnost pohybového programu pro ideální vývoj člověka. Cílem základní gymnastiky je uvědomělé, individuálně optimální realizování základních poloh a pohybů a harmonický vývoj organismu. Důraz je kladen hlavně na zlepšení zdraví, získání, udržení a zvýšení tělesné kondice i celkovou kultivaci člověka. Na školách, kde se základní gymnastika vyučuje v hodinách tělesné výchovy, mezi hlavní cíle spadá mimo jiné i vytvářet předpoklady pro pozitivní ovlivnění výchovy a vzdělání při respektování aktuálního stavu žáků různého věku, pohlaví, zájmů, zaměření a tělesné zdatnosti. Cvičení, která má v obsahu základní gymnastika, disponují několika výhodami, kterými jsou například:

- vysoká pestrost a variabilita obsahu
- dané cvičení se dá provádět v jakékoli věkové kategorii
- možnost nastavit průběh cvičení k dosažení určitého cíle, ale i cvičit tak, aby účinky cvičení byly všestranné
- možnost nastavit zátěž cvičení dle aktuálního stavu cvičence, kterou můžeme ovlivnit výběrem cviků a tempa
- cvičením se dá získat také duševní osvěžení, zvýšení odolnosti organismu a sebevědomí (Křištofič et al., 2005; Skopová et al., 2013)

Z přirozených pohybů, poloh a cviků uměle vytvořených, ze kterých se skládá základní gymnastika, lze vytvářet všestranné i specializované cvičební programy. Tyto specializované cvičební programy můžeme rozdělit dle obsahu cviků a účelu na tři podskupiny - zdravotně orientovaný program, výkonově orientovaný program a profesně orientovaný program.

V běžném životě se lze setkat se základní gymnastikou i pod jiným názvem. Dle tohoto názvu jsme schopni zjistit, za jakým účelem se cvičení provádí a jaký bude hlavní cíl. Můžeme se setkat například s názvem kondiční gymnastika, kde hlavním cílem bude rozvoj obecné kondice, nebo kompenzační gymnastika, která vyrovnává svalové dysbalance. Dále například posilovací gymnastika, zdravotní gymnastika,

nápravná gymnastika, cvičení s hudbou, gymnastika pro těhotné, pro seniory atd. Jednotlivá cvičení, dle hlavních cílů, se od sebe liší i použitou metodou výuky - kruhový trénink, strečink, pilates, fitness joga aj.

Jednotlivé cviky, které jsou obsaženy v různých poměrech ve výše zmiňovaných cvičeních, lze rozdělit do skupin z anatomicko-fyziologického hlediska - protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, relaxační, dechová (Skopová et al., 2013).

Obsah základní gymnastiky rozděluje Skopová a Zítko (2008) takto:

- cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin)
- cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky aj.)
- cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezkaj.)
- užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
- akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.)
- cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
- pořadová cvičení (organizování cvičenců - nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.)

(p. 17).

Cvičení prostná

Cvičení prostná jsou základní cvičení obsahující elementární pohyby a polohy celého těla a jeho částí, která se provádí na gymnastickém koberci bez jakéhokoli nářadí a náčiní. Toto cvičení se zaměřuje převážně na všestranný rozvoj těla, koordinaci pohybu a geometrickou přesnost provedení pohybu. Využíváme proto polohy celého těla, které rozdělujeme na pět hlavních cvičebních druhů - postoje, kleky, sedy, lehy a podpory a pohyby, které jsou uspořádány do čtyř cvičebních druhů - chůze, běhy, poskoky, obraty. Tyto polohy a pohyby jsou tříděny dle jejich vnějších prostorových znaků pohybového systému - os, rovin a směrů (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

Cvičení s náčiním

Jedná se o nadstavbu prostného cvičení, kde se zařazením náčiní zvyšuje pestrost a zábavnost cvičebních programů, ale také přispívá k osvojení si pohybových dovedností, které podporují zlepšování různých pohybových schopností, a rostou účinnost vybraných cviků. Mezi základní náčiní, která se používají v tomto druhu gymnastiky, jsou švihadla, medicinbaly, tyče, krátké a dlouhé gummy, činky, fitbally,

overbaly, expandery aj. Základem cvičení s náčiním jsou cvičení prostná, která jsou rozšířena o cvičení vycházející z konkrétního náčiní (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

Cvičení na nářadí

Tento druh gymnastiky zahrnuje širokou paletu pohybových činností, které lze vzájemně kombinovat a provádět v neobvyklých podmínkách, a to na základě vybraného nářadí. Mezi nejvíce používaná nářadí v základní gymnastice považujeme žebřiny, lavičky, žíněny, žebříky, šplhadla, ale často se tato nářadí využívají v kombinaci s bednami, hrazdami, bradly, kladinami, kruhy aj. Jednotlivá nářadí nebo jejich kombinace můžeme použít na cvičení, která se liší svým zaměřením, např. pro rozvoj motoricko-funkčních schopností, nebo pro nácvik gymnastických dovedností (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

Užitá cvičení

Užitá cvičení jsou takové cviky, nebo pohyby, se kterými se můžeme setkat v běžném životě a považujeme je za nejjednodušší přirozená cvičení. Do této skupiny spadají různé druhy chůze, běhů, skoků, lezení, šplhání, házení a chytání, překonávání překážek a nošení břemen. Všechny tyto činnosti rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti na základě své komplexnosti a všestrannosti. V průběhu užitého cvičení se nekladou tak vysoké nároky na techniku prováděných činností, protože se provádějí spontánně s vyššími požadavky na rychlost, sílu, obratnost a vytrvalost (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

Akrobatická příprava

Akrobatická příprava není obsažena pouze v osnovách školní tělesné výchovy a ve sportovní gymnastické přípravě, ale zařazuje se i do motoricko-funkční přípravy ve všech sportovních oblastech. Jako vyšší a náročnější stupeň prostného cvičení klade akrobatická příprava větší náročnost na uplatnění pohybových schopností - síly, kloubní pohyblivosti, prostorové orientace atd. Do akrobatické přípravy spadají cviky zpevňovací, odrazové, doskokové, rotační, rovnovážné a podporové, které se provádějí jak na klasickém nářadí, tak i na speciálním nářadí - trampolíny, můstky, pružné desky, které rozšiřují lokomoční fond a jsou využívány zejména pro možnost setrvání v delší letové fázi (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů

Rytmická gymnastika a tanec jsou pohybovou nadstavbou prostrných a průpravných cvičení, která se provádí jak s náčiním, tak i bez náčiní. Rozvíjí vztah pohybu a hudby a podporují rozvoj esteticko-koordinačních schopností, při nichž se klade důraz na uvolnění a napětí svalstva, vyrovnání těžiště, souhru dýchání s pohybem, na základní taneční kroky a pohybové vyjádření (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

Pořadová cvičení

Pořadová cvičení jsou nedílnou součástí všech zmiňovaných oblastí, neboť jsou důležitým prostředkem k organizaci jedince a cvičebních skupin. Pořadová cvičení slouží také k výchově kázně, přesnosti a spolupráce. Jedná se o nástupové a pochodové tvary, hlášení, obraty, apod. (Petr et al., 1983; Skopová & Zítko, 2008).

3.4.2 Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově

Didaktické zásady

Petr et al. (1983) uvádí didaktické zásady takto:

Zásada uvědomělosti je blízce spojena s motivací žáků učitelem a aktivizací na danou činnost. Pokud se v didaktickém procesu zaměřujeme pouze na motorickou činnost, žák se tím stane pasivním objektem, který vykonává úkoly a příkazy dané vyučujícím. Z tohoto důvodu se nesmí zapomínat na aktivní úlohu žáka, i když je zrovna součástí výukového systému, která zajistí kladné a úspěšné výsledky. Učitel by svou veškerou pozornost neměl upínat jen na samotnou organizaci výuky, ale i na vytvoření takového klimatu, ve kterém by kladně vzrostl vztah učitele se žákem, a vytvořila by se jakási aktivní spolupráce. Zároveň si musí dát vyučující pozor, aby v zajištění aktivní úlohy žáka nepřistupoval na přání žáků a svůj organizační záměr neodsunul stranou. Smysl a účel zásady uvědomělosti pak tvoří:

- vytvoření takových cílů, které jsou žáci schopni zvládnout na základě jejich úrovně a zkušeností
- vytvořit takové podmínky, ve kterých se žák může aktivně zapojit
- vést žáky ke kooperaci
- výuku vést v herním a soutěžním duchu

Zásada názornosti má ve výuce velký význam. Vyučující tuto zásadu uplatňuje zpravidla tehdy, když žákům představuje novou pohybovou činnost, tedy ve fázi

motorického učení. Teoretický výklad pohybu je zpravidla doplněn o ukázkou, která zajistí na základě smyslového vnímání žáků lepší porozumění cviku a vytvoření představy o daném pohybu.

Zásada soustavnosti neboli zásada systematickosti vyjadřuje logické uspořádání učiva. Tedy postupovat při motorickém učení postupně od jednoduchých pohybů ke složitějším, od známého k neznámému, navazovat na pohyby už naučené atd. Jedná se tedy o promyšlený učební postup, při kterém ale vyučující musí brát v potaz i motorický postup daného pohybu daného cvičence.

Zásada přiměřenosti zajišťuje to, aby obtížnost pedagogického procesu, obsah učiva a metody zvolené vyučujícím byly vybrány tak, aby odpovídaly úrovni, na které jsou žáci z hlediska mentálního a pohybového. Vyučující by si měl být vědom, čeho jsou žáci schopni a na jaké jsou úrovni. Tím by měl předcházet jak přeceňování, tak i podceňování žáků. Na základě těchto poznatků je učitel schopen nastavit takový cíl, který mohou žáci dosáhnout, ale zároveň žáci musí prokázat jistou snahu a aktivitu. Pod zásadu přiměřenosti spadá i množství učiva, které po žácích chceme, aby si osvojili. Rozsáhlé množství učiva znemožňuje probrání daného tématu do hloubky a zákonitě vede k povrchnosti.

Zásada trvalosti zdůrazňuje požadavek na stálé osvojení učiva, proto je označena jako nejvýznamnější z didaktických zásad. Tuto zásadu by měl mít učitel neustále na paměti, neboť je hlavním ukazatelem jeho didaktické činnosti. Hlavním smyslem této zásady je to, aby si žák motorické schopnosti, které si osvojil v didaktickém procesu pomocí různých organizačních forem, metod atd. osvojil v plánované kvalitě a byl schopen je uplatnit i v běžném životě a to i dlouho poté, kdy si motorickou činnost osvojil. Základem této zásady je pravidelné a časté opakování činností pomocí různých metodických obměn, aby se žákům nesnížila aktivita a daná činnost se upevnila po dlouhou dobu.

Didaktické metody

Metody seznamování s učivem jsou první kroky, které musí vyučující provést, aby žákům představil novou pohybovou činnost. Svůj pedagogický proces musí směřovat tak, aby si žáci vytvořili určitou představu o nacvičované činnosti. Tohoto důležitého kroku dosáhne pomocí metod, které jsou například popis, ukáзка, rozhovor, dotazování.

Metoda nácviku a výcviku pohybových dovedností upřesňuje pohybovou představu. Po seznámení s pohybovou činností a rozboru techniky dochází k prvním pokusům o provedení pohybu. Na věnování se žákům při těchto pokusech se klade velký důraz, neboť mohou provádět chybnou techniku a tento pohyb si tak chybně zafixovat. Vyučující by měl žákům zajistit možnost si techniku pohybu při prvních pokusech vyzkoušet ve zlehčených podmínkách a provádět záchranu a pomoc, čímž pomáhá překonat působení obranného reflexu, umožňuje zvýšení soustředěnosti na techniku pohybu, vede k pochopení a pohybovému procítění. Žák si postupně pohyb upevňuje a vědomou regulací svalového úsilí dochází k vlastní kontrole pohybové činnosti, čímž provádí přesnější pohyb. Výuka a jednotlivé formy opakování se musejí obměňovat a být zábavné, neboť mnohé opakování dané pohybové činnosti se může stát nudné a nezajímavé, čímž dojde ke snížení aktivity žáků. Časem a po určitém opakování dochází ke zlepšení a postupnému upevňování pohybu. Technika cviku by již měla být správně prováděna a daný cvik lze zakomponovat do jednotlivých vazeb a gymnastických sestav.

Metody zdokonalování a upevňování pohybových dovedností, neboli metody tréninku zvyšují rozvoj pohybových schopností, zlepšují techniku pohybových činností a zvětšují rozsah teoretických poznatků.

- metoda pozorování a napodobování: pro nácvik jednoduchých pohybových činností
- metoda opakování zatížení: pro zlepšení koordinačních a silově vytrvalostních schopností
- metoda střídavého zatížení: pro celkový rozvoj pohybových schopností a zlepšení technického zvládnutí
- metoda aktivní: rozvoj kloubní pohyblivosti využitím švihových cvičení
- metoda pasivní: rozvoj kloubní pohyblivosti využitím vlastní váhy nebo kooperace s jiným cvičencem (Petr et al., 1983)

Organizační formy

Dle záměrů své řídicí práce může pedagog organizační podmínky různě měnit a přizpůsobovat. Dle typu provedených změn pak obsah a zaměření didaktického procesu řeší určitými úkoly – výběr učiva, plnění dílčích cílů a výběr metod. Mezi nejzákladnější a nejrozšířenější organizační formu v tělesné výchově považujeme

vyučovací hodinu, dále sportovní hry, soutěže, besedy, akademii a další drobné organizační formy.

Vyučovací hodina, jako nejzákladnější organizační forma musí odpovídat obecným úkolům, cílům tělesné výchovy a musí být v souladu se všeobecně platnými didaktickými zásadami. Přes tuto skutečnost se jednotlivé vyučovací hodiny mohou lišit dle specifických užších úkolů, které se plní v jednotlivých částech - například nácvik nového učiva, rozvíjení pohybových schopností, kontrola stupně výkonosti. Podle úkolů v hlavní části vyučovací hodiny jsou jednotlivé vyučovací hodiny, jako organizační formy, označovány jako nácvičné, opakovací, kontrolní atd. Obsah vyučovacích hodin za určité období musí souhrnně tvořit ucelený systém, jehož splnění odpovídá požadavkům kladeným pro dané období a věkový stupeň.

Časová struktura jednotlivých vyučovacích hodin se postupem času ustálila, a až na pár dílčích odchylek zůstává schéma hodiny stejné. Vyučovací hodinu bychom mohli rozdělit z časového hlediska a prováděných činností na čtyři části - úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná. Bereme-li vyučovací jednotku jako jednu vyučovací hodinu dlouhou čtyřicet pět minut, potom úvodní část trvá tři až pět minut, průpravná osm až deset minut, hlavní dvacet pět až třicet pět minut a závěrečná tři až pět minut. Při jedné vyučovací jednotce, která je složena ze dvou vyučovacích hodin se jednotlivé časové rozdělení zvětší se zachováním stejného poměru. Časová diferenciací ve vyučovací hodině je proměnlivá a je závislá na vytyčených úkolech.

Úvodní část odebírá osm až deset procent času z celkové vyučovací jednotky. V této části se řeší převážně organizační a administrativní záležitosti a slouží ke zvýšení pozornosti, motivace a kázně žáků.

Průpravná část odebírá kolem dvaceti procent času z celkové vyučovací jednotky. Zaměřuje se převážně na přípravu organismu na sportovní výkon, který se bude provádět v další části hodiny a to všestranným procvičením pomocí přibližně deseti cviků, kdy obvykle provádíme osm až dvanáct opakování. Tyto pohybové činnosti slouží ke zvýšení tepové frekvence, přípravě svalstva a kloubů na sportovní zátěž. Úkol této části hodiny by se dal označit jako pohybově výchovný.

Hlavní části vyučovací hodiny je věnován nejdelší časový úsek a odebírá až šedesát procent času z celkové vyučovací jednotky. Dle obsahu a zaměření této části je určen celkový charakter práce učitele a žáků a typ vyučovací hodiny. Vyučovací hodina

může být zaměřena tedy na seznámení se s novými pohybovými činnostmi a jejich nácvikem, na opakování a prohlubování již dříve nacvičovaných pohybových činností a na prověření a kontrolu stupně zvládnutí probraného učiva. V tělesné výchově se objevují i tzv. smíšené vyučovací hodiny, kdy vyučující zařadí do jedné vyučovací hodiny více uvedených záměrů, například kdy si žáci osvojují novou pohybovou činnost a následně provádí činnosti, které se naučili v předchozích vyučovacích hodinách. Efektivitu hlavní části z hlediska plnění předem daných úkolů zajišťují odpovídající podmínky jak materiální, tak i organizační. Mezi organizační činnosti se zařazuje promyšlená příprava vybavení a jeho vhodné rozmístění, maximální využitelnost vybavení vzhledem k počtu žáků, zajištění bezpečnosti žáků během prováděných činností a způsob organizování žáků během prováděných činností. V každé hlavní části by se měl žák přiučit něčemu novému a osvojit si nové pohybové dovednosti a zkušenosti.

Závěrečná část odebírá z vyučovací hodiny, stejně jako úvodní část, kolem deseti procent času z celkové vyučovací jednotky. Tato část slouží ke snížení zatížení z předchozí hlavní části, zklidnění organismu a vyhodnocení dosažených výsledků. Do této části se zařazují převážně statické protahovací a uvolňovací polohy, kdy se klade důraz na dýchání, uvolnění a protažení svalstva (Petr et al., 1983).

3.4.3 Vliv gymnastiky na žáka

Křištofič (2004) představuje gymnastiku jako sport, který je na velmi vysoké kondiční a technické úrovni. Jako sport velmi náročný, který zvládne jen sportovně nadaný a trénovaný jedinec. Ale gymnastická cvičení nejsou jen náročná salta a toče na hrazdě, ale i taková cvičení, která může provádět člověk ne moc sportovně zdatný každý den. Existují různé druhy gymnastických cvičení, která přispívají k získání a zachování takového stavu těla a jeho funkcí, který se úspěšně vypořádá se všemi nároky, se kterými se můžeme setkat v běžném životě. Přispívají k rovnováze těla a ducha - duševní vyrovnanost a pohyb pro zdraví. Proto je cvičení vhodné jak pro starší populaci, která díky cvičení navrácí tělu zdraví a mladistvou vitalitu, tak i pro děti, žáky které se cvičením učí správným pohybovým vzorům a komplexně rozvíjí všechny pohybové schopnosti, čímž získávají všeobecnou sportovní průpravu a správný pohybový základ. Rozvíjí jak koordinační schopnosti - orientační, diferenciací, rychlostní - reakční, rovnovážové a rytmické, tak i kondiční - silové, vytrvalostní,

rychlostní - akční. Všechny tyto schopnosti jsou pro dítě, žáky důležité, aby mohli vést aktivní životní styl a došlo ke zdravému vývoji jedince (Kostadinovová et al., 2005).

Dylevský et al. (1997) také uvádí, že gymnastika je nejdiskutovanější sport v souvislosti se zdravím, jehož efekt spočívá v komplexnosti. Dle zvolené intenzity lze cvičení regulovat a zabránit tak negativním dopadům cvičení. K vyvolání zcela specifických činností slouží v gymnastice tělovýchovné nářadí a náčiní, které působí a rozvíjí konkrétní pohybové schopnosti a dovednosti, na které klade důraz využívané zařízení. Gymnastické prvky se využívají také v terapii, která slouží k rozvoji koordinace, obratnosti, ovlivnění slabé či zkrácené muskulatury a nápravy pohybových stereotypů. Prvky sportovní gymnastiky jsou velmi shodné i s aerobikem a z tohoto důvodu má toto cvičení z hlediska působení na zdraví velkou budoucnost využívání cvičení populací, a to například jako ranní rozcvička pacientů.

3.5 Rozvoj pohybových schopností a dovedností z hlediska gymnastiky

Pohybové schopnosti a dovednosti hrají v gymnastice významnou roli. Pohybové schopnosti a rozvoj pohybových schopností úzce souvisí s pohybovými dovednostmi a s osvojením pohybových dovedností, a naopak - pomocí pohybových schopností jsme schopni si osvojit pohybové dovednosti a v průběhu osvojování si a provádění pohybových dovedností rozvíjíme pohybové schopnosti. Provedení gymnastické dovednosti, například gymnastického rozporu na kruzích, musí mít jedinec rozvinuté požadované pohybové schopnosti, zejména silovou schopnost, jinak by nebyl schopen danou dovednost, daný cvik vykonat. Zároveň během provádění dané dovednosti, v našem případě gymnastického rozporu na kruzích, rozvíjí potřebné pohybové schopnosti, zejména silovou schopnost. Na každou pohybovou dovednost v gymnastice jsou kladeny jiné pohybové schopnostní požadavky a prováděním různých pohybových dovedností se rozvíjí různé pohybové schopnosti (Měkota & Cuberek, 2007; Měkota & Novosad, 2005)

3.5.1 Pohybové schopnosti v gymnastice

Jelikož je gymnastika souborem velmi širokých a rozmanitých pohybových dovedností, je potřeba, aby měl jedinec rozvinutou širokou škálu pohybových schopností.

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatnými vlastnostmi organismu, které podmiňují realizaci určité skupiny pohybových úkolů. Můžeme říci, že asi nejtradičnější

dělení pohybových schopností je na kondiční a koordinační schopnosti (Jančík, Závodná & Novotná, 2006). Kondiční schopnosti se dále rozdělují na rychlostní - akční, silové a vytrvalostní. Koordinační schopnosti se rozdělují na orientační, diferenciační, rychlostní - reakční, rovnováhové a rytmické.

Rychlostní schopnost

Rychlostní schopnosti jsou takové schopnosti, které charakterizuje vysoké až maximální úsilí a intenzita trvající krátkou dobu (do 15s). „Je to schopnost zahájit a realizovat pohyb v co nejkratším čase“ (Měkota & Novosad, 2005, p. 129). V zásadě jde o pohyby bez odporu nebo pohyby s minimálním odporem. V případě rychlostních schopností je potřeba rozlišovat druhy rychlostí, mezi které patří rychlost reakční (v začátku pohybu), acyklickou (nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů), cyklickou (danou vysokou frekvencí opakujících se pohybů), komplexní (dána kombinací předchozích) (Jančík et al., 2006). Ideálním věkem pro záměrné rozvíjení rychlostních schopností je období mladšího školního věku. Dovalil et al. (2002) toto období vymezuje na věk mezi šestým až jedenáctým rokem života dítěte, kdežto Juřinová a Stejskal (1987) toto období vymezují až do věku 13 - 14 let. Udávají také, že v tomto věku zaznamenáváme největší labilitu nervové tkáně, metabolické procesy mají také značně vysokou intenzitu. Na základě toho se svaly mohou rychle kontrahovat a relaxovat, čímž je velmi ovlivněna maximální pohybová rychlost.

Silová schopnost

Silové schopnosti nám pomáhají překonávat, udržet nebo brzdit určitý odpor. V případě, kdy se jedná o statickou sílu, která vzniká na podkladě izometrické kontrakce, se vzdálenost mezi počátkem a úponem svalu nemění (Jančík et al., 2006). S tímto pojetím se shodují i Měkota a Novosad (2005), kteří sílu definují jako „schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí“ (p. 113). Pokud můžeme sledovat změnu vzdálenosti mezi úpony svalů, jedná se o sílu dynamickou. V rámci silových schopností můžeme vymezit pojem absolutní síla, která je spojena s nejvyšším možným odporem a je realizována při svalové činnosti statické i dynamické. Dále vytrvalostní síla, která se využije při uplatňování síly opakovaně po delší dobu, bez snížení její úrovně a rychlostní síla, což je schopnost provést svalový impulz v co možném nejkratším čase (Jančík et al., 2006; Měkota & Novosad, 2005). Juřinová a Stejskal (1987) se shodují s Dovalilem et al. (2002) na tom, že nejvhodnějším

věkem pro záměrné rozvíjení silových schopností je věk mezi 14 (15) až 18 roky. V předchozím období došlo k vymizení pubertálních disproporcí a tedy k plnému tělesnému rozvoji - růstovému i vývojovému, a tak je organismus již připraven na tento typ zátěže (Dovalil et al., 2002).

Vytrvalostní schopnost

„Vytrvalost je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (Choutka & Dovalil, 1991, p. 89). Rovněž by se dala charakterizovat jako schopnost člověka odolávat únavě. Vytrvalostní výkon může být ovlivněn mnoha faktory, jako je například fyziologická charakteristika, ale i psychická připravenost a úroveň techniky. Vytrvalostní schopnosti jsou závislé především na výkonnosti srdečně - cévního systému, metabolismu, ale i hospodárnosti všech orgánů a pohybové koordinaci. Podle délky a intenzity zatížení můžeme vytrvalost dělit na anaerobní (neoxidativní) a aerobní (oxidativní) vytrvalost (Zahradník & Korbas, 2012). Juřinová a Stejskal (1987) konstatují, že vhodný věk pro záměrné rozvíjení vytrvalostních schopností je období celé školní docházky, tedy období mezi 7 až 16 lety. V tomto období se nejvýrazněji rozvíjí maximální spotřeba kyslíku, jež je pro vytrvalostní schopnosti klíčová.

„Slovo aerobní znamená „za přítomnosti kyslíku“ a je spojeno s lehkým úsilím o nízké intenzitě, které rozvíjí vytrvalost“ (Benson & Connolly, 2012, p. 52). Benson a Connolly (2012) dále dodávají, že jednoduchým ukazatelem, zda je činnost stále aerobní, tedy je-li v organismu dostatek kyslíku, je možnost při činnosti normálně konverzovat. Pokud jsme toho při činnosti schopni bez potíží, srdeční frekvence se pohybuje v rozmezí 60-75% a činnost je s jistotou aerobní - v organismu je dostatek kyslíku. U takto prováděného zatížení dochází k dostatečnému okysličování krve, tudíž dochází k přívodu živin do svalů a odvodu zplodin metabolismu. Jako měřítko trénovanosti jedince se používá hodnota maximální spotřeby kyslíku - VO_{2max} . Tato hodnota je závislá na výkonnosti celého transportního systému organismu pro kyslík (Institut Galenus, 2008). Jedná se tedy o „kombinovanou schopnost dýchacího, oběhového a svalového systému přijímat, distribuovat a využívat kyslík“ (Benson & Connolly, 2012, p. 53). Existují dvě základní metody rozvíjení základní aerobní vytrvalosti - metoda souvislá a metoda střídavá. Při metodě střídavé řídíme intenzitu

srdeční frekvence tak, že pravidelně střídáme zatížení podle stanoveného plánu. Při metodě souvislé zařazujeme dlouho trvající činnosti, kdy srdeční frekvence je rovnoměrná, nepřerušovaná a plynule roste do požadovaného rozmezí při zatížení nízkém až středním (Choutka & Dovalil, 1991). Při obou dvou metodách udržujeme maximální srdeční frekvenci v rozmezí mezi 60 - 75%. Trénink by měl trvat alespoň 20 minut a postupem času, s narůstající kondicí, by se čas měl prodlužovat. Pokud chceme po čase nabytou kondici dále rozvíjet, udržujeme pak maximální srdeční frekvenci v rozmezí 75 - 80% (Benson & Connolly, 2012).

Anaerobní vytrvalost neboli neoxidativní vytrvalost je krátkodobé zatížení vysoké intenzity. U takto prováděného zatížení nestíhá organismus přijímat dostatečné množství kyslíku a vzniká kyslíkový deficit, tudíž nedochází k dostatečnému okysličování krve a přísunu živin ke svalům. Aby mohl být požadovaný výkon proveden, svaly spotřebovávají energii uloženou přímo ve svalech (Institut Galenus, 2008). Podle Bensona a Connollyho (2012) se jedná o činnosti s úsilím nad 80% maximální srdeční frekvence. Jako ukazatel velikosti úsilí nám podle autorů opět poslouží řeč při zátěži. Při úsilí 80 - 85% maximální srdeční frekvence už téměř nejsme schopni mluvit - zmůžeme se maximálně na vyslovení slov ano, ne či teď nemůžu mluvit!. Při úsilí 85 - 95% maximální srdeční frekvence pak už nejsme schopni při zátěži mluvit vůbec. Aby se snížilo zatížení jednotlivých svalových vláken, je při této zátěži zapojováno svalových vláken více. Účinek anaerobní zátěže je více efektivní (ve vztahu k biomechanice tělesných pohybů) a méně úsporný (ve vztahu k využití kyslíku a živin). Vzhledem k tomu se brzy dostavuje únava a vyčerpání. Důležitým a často používaným pojmem je zde anaerobní práh (ANP), kterým je vyjadřována intenzita tréninku, přičemž se jedná o pásmo 80 - 85% maximální srdeční frekvence. ANP je někdy označován jako laktátový práh, a to z důvodu, že v tomto pásmu se hladina laktátu stává nekonstantní, laktát se hromadí a vytváří ve svalech kyselé prostředí. Tento jev je zapříčiněn právě tím, že rychlá vlákna pracují anaerobně. „Laktát je produktem anaerobního metabolismu, k němuž dochází, když není dostatek kyslíku, aby se mohl přeměňovat na látku zvanou acetyl-koenzym A“ (Benson & Connolly, 2012, p. 64). ANP se u každého člověka i sportu liší a je přímo závislý na intenzitě činnosti. Cvičit nad ANP můžeme jen po omezenou dobu, a tedy zvýšením našeho ANP docílíme toho, že dokážeme cvičit déle s vyšší intenzitou (Benson & Connolly, 2012).

Diferenciační schopnost

Schopnost diferenční slouží k jemnému vyladění jednotlivých částí pohybů, na základě čehož se celkový pohyb stává přesnější, plynulejší a ekonomičtější. Pohybové zkušenosti a úroveň osvojení si konkrétního pohybu rozvíjí úroveň diferenční schopnosti, čímž získáme schopnost vnímat i ty nejjemnější niance v provedení pohybu a jeho porovnání s pohybem požadovaným. Jedinec s vysoce vyvinutou diferenční schopností je schopen vnímat specifické aspekty vnímání, které popisujeme jako pocit míče, pocit sněhu, pocit vody, ale i jako pocit těla, pocit pohybu. Jedná se o „schopnost jemně rozlišovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu“ a je těsně propojena se schopností orientační, neboť se obě schopnosti uplatňují velmi často zároveň (Měkota & Novosad, 2005).

Orientační schopnost

Orientační schopnost spočívá v příjmu a zpracování informací a to jak kinestetických, tak primárně optických. Na základě toho lze měnit polohu těla v prostoru a čase a to ve vztahu k pohybujícímu se objektu - taneční partner, protivník při zápasu, spoluhráč, míč nebo k určenému akčnímu poli - ring, taneční parket, herní plocha. Rozdílné druhy sportu kladou odlišné nároky na tuto schopnost. Například hokejista, který mění svou pozici na velkém kluzišti, na kterém musí vnímat puk, spoluhráče, protivníky, a to vše v neustálém pohybu, má na orientační schopnost jiné nároky než gymnasta, který na určitém nářadí, které zaujímá pevné místo, provádí neustálé a rychlé změny poloh těla, často i kolem všech tří os. Tato schopnost je ale potřebná i v běžném životě při každodenních činnostech. Na této schopnosti je také závislé motorické učení - čím je orientační schopnost rozvinutější, tím dochází k rychlejšímu motorickému učení (Měkota & Novosad, 2005).

Reakční schopnost

Reakční schopnost je schopnost zahájit záměrný pohyb co nejrychleji po určitém signálu (podnětu), tedy v co nejkratším čase. Signály, přicházející převážně z vnějšku, na které musí člověk reagovat, jsou velmi rozmanité a to i podmínky a prostředí, ve kterých se vyskytují. Modality signálů mohou být například akustické, taktilní, kinestetické či vizuální a jako pohyblivé odpovědi můžeme považovat například pohyb hlavy, končetin nebo přemístění celého těla. Ve sportech se jednotlivé signály liší, například u startu sprintu se jedná o jednoduchý a předem známý signál a jako

odpověď na něj je činnost standardní, předem určená. Sportovec, třeba hokejový brankář, reaguje na jeden z mnoha signálů, který si sám vybral a činnost, jako reakce na podmět, není předem dána. Reakce by měly být smysluplné a účelné, ale ne vždy musí dojít k reakci ihned po signálu, ale ve vhodném okamžiku, který určí sám sportovec. Doba, mezi vyslaným signálem a zahájením reakční činnosti se nazývá indikátor reakční schopnosti (Měkota & Novosad, 2005).

Rytmická schopnost

Rytmickou schopnost, tedy vnímání a rozlišování rytmického vzorce, které přijímá akusticky, opticky nebo taktiálně, neboli schopnost rytmické percepce, má každý rozvinutou na individuální úrovni. Proto některý jedinec vnímá rytmické vzorce lépe a některý hůře. Na rytmickou schopnost můžeme nahlížet ze dvou aspektů. Měkota a Novosad (2015) uvádí první aspekt jako „vnímání akustických (často hudebních), také vizuálních (v podobě předlohy) z vnějšku přijímaných rytmů a jejich přetransformování, přenesení do pohybové činnosti“ (p. 67). Tento aspekt můžeme pozorovat například při krasobruslení, tanci. Druhý aspekt uvádí jako „schopnost vystihnout rytmus určitého pohybového aktu (např. vzepření vzklopno) a tento „zvnitřnělý“, ve vlastní představě existující rytmus „přeložit“ a uplatnit při vlastní pohybové činnosti“ (p. 67). Tento aspekt je velmi podstatný při učení se jakéhokoliv pohybu.

Rovnováhová schopnost

Rovnováhová schopnost zajišťuje v situaci, kdy nastávají rovnováhové nepoměry, které vznikají, pokud je oporná plocha příliš malá, při pohybech, kde se tělo točí kolem svých os, udržovat tělo v rovnovážném stavu. Rovnováhová schopnost se rozděluje na statickou rovnováhovou schopnost, která se uplatňuje kdy je tělo ve statické, klidové poloze a nedochází ke změně oporných ploch. Dále na dynamickou rovnováhovou schopnost, která se uplatňuje při rotačních pohybech, translaci a lokomoci a při letu. Tedy při pohybech, u kterých dochází k rozsáhlým, často i rychlým změnám polohy a působení místa opory v prostoru. A na schopnost balancování předmětu, která se využívá při snaze udržet v rovnovážné poloze v prostoru jiný vnější předmět (Měkota & Novosad, 2005).

3.5.2 Pohybové dovednosti v gymnastice

Za charakteristickou lidskou pohybovou dovednost můžeme považovat schopnost provést určitou činnost. Tyto činnosti, tedy dovednosti, si osvojují a využívají v běžném denním životě, ve sportu, v práci. Schopnost učit se novým dovednostem a využívat je, je značným rysem a podmínkou celé lidské existence. Měkota a Cuberek (2007) citují profesora Linharta, který udává, že pohybová dovednost je pohotovost správně a úsporně vykonávat určitou činnost. Mezi myšlené dovednosti můžeme zařadit například dovednost komunikační, pedagogickou, sociální, dovednost řešit matematické úlohy a v neposlední řadě dovednost pohybovou. Dále se budeme zabývat pouze pohybovou dovedností.

Pohybovou dovednost či dovednost motorickou lze definovat takto: „Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku“ (Měkota & Cuberek; 2007). Dále se musí jednat o pohybovou činnost, která je provedena správně, vhodným způsobem, úsporně a to i při změněných podmínkách. Mezi základní pohybové dovednosti spadá házení a chytání, válení a kutálení, šplhání a stoupání, podpírání, komíhání a visení, tahání a strkání, zvedání a nošení, balancování, poskoky a skákání, chůze, běh a plazení. Za dovednost však nelze považovat každou pohybovou činnost. Aby se dal pohyb považovat za dovednost, musí mít určitý cíl, zaměření a musí se využívat dřívějších naučených pohybových vzorů, tedy pohybových zkušeností. Ve sportovním odvětví jsou to takové činnosti, které vyžadují osvojení si správného technického provedení. V tomto případě pak můžeme považovat za dovednost různé sportovní činnosti, jako jsou například lyžařské oblouky ve sjezdu na lyžích, vrh koulí v atletice, podání a smečování ve volejbale a různé gymnastické cviky jako jsou kotoul, přemet, salto, vzklopka, přeskok přes kozu aj.

4 Syntetická část práce

4.1 Vybrané gymnastické cviky pro zjištění gymnastické úrovně

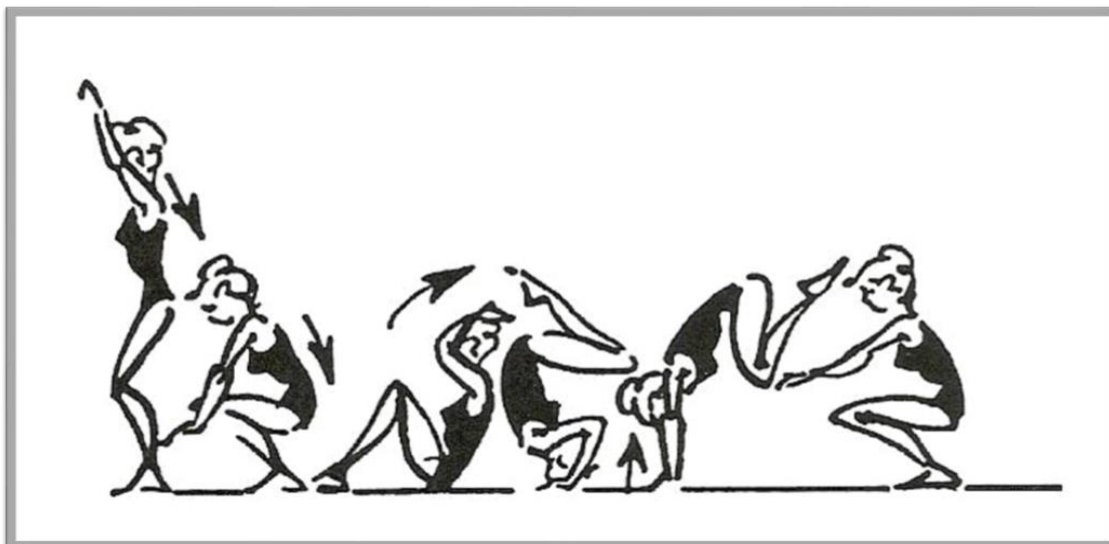
Jelikož je cílem práce ověřit úroveň gymnastických dovedností, soubor gymnastických cviků se bude skládat ze cviků ze základní gymnastiky. Dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání a školních vzdělávacích programů by měli mít žáci osvojené cviky z akrobacie, přeskoků, s náčiním a na nářadí. Proto vybrané cviky, které se skládají ze základních gymnastických prvků z těchto disciplín, jsou vhodné pro hodnocení gymnastické úrovně, neboť by tyto prvky měli mít žáci z hodin tělesné výchovy osvojené a technicky je zvládnuté.

4.1.1 Akrobacie

Pohybové činnosti, které jsou obsaženy v akrobatické přípravě, jsou považovány za základ kultivace hybného systému cvičenců a sportovců téměř všech tělovýchovných a sportovních odvětví. Ve sportovní přípravě se akrobatická průprava považuje za činnost, která propojuje technickou a motoricko-funkční složku přípravy, neboť se musí zkoordinovat pohyb těla s pohybem všech končetin. Tato skutečnost klade nároky jak na kloubní spojení a pohyblivosti, tak i na svalovou soustavu a bioenergetickou kapacitu těla (Skopová & Zítka, 2008). Křištofič (2006) uvádí, že se jedná o „cvičení, k jejichž provádění postačuje podložka (žíněnka, koberec, tráva...) a nekladou jiné nároky na nářadí či náčiní“ (p. 37). Dále, že u většiny cviků je nutné pro jejich dobré technické zvládnutí krátkodobé zakulacení zad (nahrbení), což nemá nic společného s posturální deviací trvalého rázu jako je hyperkyfotické držení.

Kotoul vzad

Jedná se o obtížnější převratový tvar, kde správná technika provedení a silová příprava žáka je potřebná ke zdravotní nezávadnosti. K zahájení kotoulu vzad dochází vychýlením těla vzad, kdy už v tento moment musí být připravené paže vedle hlavy. Působením maximálního sbalení a gravitační síly dochází k přetáčení těla. V momentě, kdy se nacházejí boky nad hlavou a ruce jsou v místě dohmatu, dochází ke vzpírání. Hlava prochází vytvořeným okénkem mezi pažemi a pohyb končí buď ve výchozí poloze, nebo v poloze dle varianty kotoulu. Jedině tímto způsobem provedení je možno předcházet nežádoucím zdravotním potížím v oblasti krční páteře (Petr et al., 1983; Svatoň et al., 1997).



Obrázek 1. Kotoul vzad (Zítko, 2005).

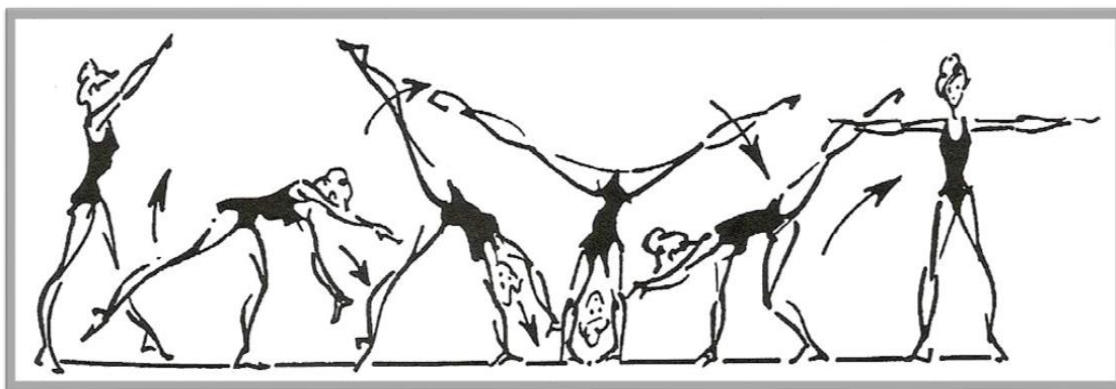
Metodická příprava - Posílit svalstvo v oblasti ramenního kloubu.

- Provádění opakovaných kolébek s dohmatem vedle hlavy a s hlavou přitaženou k hrudi.
- Kotoul vzad z nakloněné roviny.
- Kotoul vzad s dopomocí.

Chyby: nepřesné položení rukou vedle hlavy, málo aktivní vzpírání pažemi při přetáčení těla (Petr et al., 1983)

Přemet stranou

Jedná se o cílenou dovednost kmenového učiva na základních školách v hodinách tělesné výchovy. K provedení přemetu stranou je nezbytné osvojení stoje na ruku. Výchozí postavení, ze kterého vychází pohyby k získání pohybové energie a impulz točivosti je buď stoj únožný, upažit, nebo stoj přednožný, předpažit vzhůru - následuje výkrok nebo přemetový poskok. Nezbytnou součástí průběhu cviku je dohmat rukou na podložku, který zajistíme náklonem těla vpřed a to v obou případech. Švihem švihové nohy a odrazem odrazové nohy zajistíme přechod na paži, kdy v širokém roznožení dochází k převalení na druhou paži, a aktivním odražením oběma rukama dokončujeme pohyb. Správné technické provedení, které spočívá v průchodu pohybu v natažených rukou a nohou s čelním roznožením zajišťuje bezpečný průběh pohybu.



Obrázek 2. Přemet stranou (Zítko, 2005).

Metodická příprava - Stoj na rukou s čelním roznožením (s dopomocí).

- Přemet stranou s dopomocí za boky.
- Přemet stranou dohmatem za překážku.
- Přemet stranou po přemetovém poskoku.

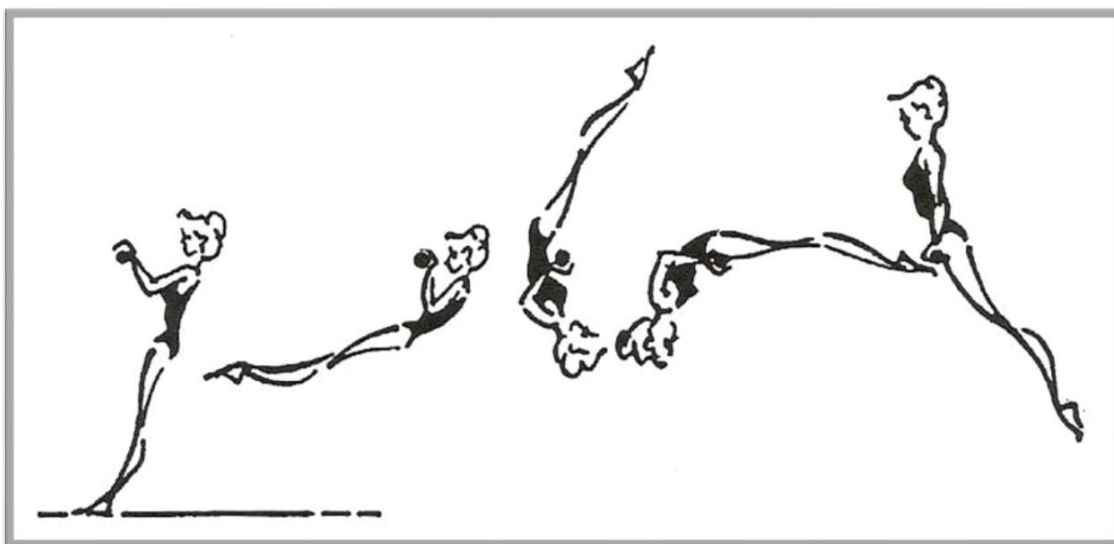
Chyby: dohmat souruč, záklon v přemetovém poskoku, malé čelné roznožení, švih pokrčmo nohou, vysazení v bocích ve stoji na rukou (Petr et al., 1983)

4.1.2 Cvičení na nářadí - hrazda

Gymnastické cvičení na hrazdě bývá často nazýváno jako královská disciplína mužského gymnastického šestiboje. Hrazda je pružná, nepohyblivá, vodorovná žerď, která má v průměru 28mm a na délku 240cm. Na svých koncích je upevněna na sloupcích, na kterých je možné výšku žerdi upravovat. Konstrukční princip nářadí dovoluje cvičencům provádět pestré gymnastické dovednosti, například kyvadlové pohyby, obraty, mety a sestavy vytvořené jejich spojením. Mezi základní úchopy na hrazdě se považuje nadhmat - prsty rukou směřují od cvičence, podhmat - prsty rukou směřují ke cvičenci a dvojhmat - jedna ruka je v podhmatu, druhá v nadhmatu. Dále se tyto úchopy dají rozdělit dle pozice palce vůči ostatním prstům na plný hmat a vidlitý hmat. Hrazda se dá využít různými způsoby. V základní gymnastice se využívá jako překážka, kdy se stává součástí různých překážkových drah, kde ji cvičenec přeskakuje, přelézá, podlézá aj. Jako zařízení pro funkční přípravu, které rozvíjí silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti, které jsou nezbytné pro provádění gymnastických dovedností. Dále se využívá jako hlavní nářadí, na kterém se provádějí jednotlivé cviky, které se skládají ze základních poloh, jako je například vzpor, vzpor jízdo, svis, svis střemhlav a aj. (Křištofič, 2008; Zítko, 2005).

Výmyk

Výmyk je jeden ze základních cviků na hrazdě, který je součástí kmenového učiva školní tělesné výchovy. Jedná se o přechod z nižších poloh do poloh vyšších s nohama napřed. Dle zvolené varianty se odrážíme jednou nohou (jednonož), oběma (snožmo), nebo zvolna tahem paží bez odrazu. Technický základ výmyku se různí dle zvolené varianty, ale ve všech případech je podstatné zapojit svalstvo paží, břicha a svalstvo kyčelní a přiblížit tak těžiště těla k ose otáčení - přiblížit boky k hrazdě. Pohyb pokračuje v přetočení a zapojením extenzorů paží a kyčlí dokončíme pohyb vzporem se zpevněním celého trupu. V první části výmyku se hlava nachází v předklonu či v rovině, s přechodem do druhé části výmyku se hlava mírně zaklání (Svatoň et al., 1997; Zítko, 2005). V našem výzkumu budeme žáky hodnotit na výmyk z polohy ze svisu stojmo s přemístěním do vzporu odrazem jednonož.



Obrázek 3. Výmyk (Zítko, 2005).

Metodická příprava - Výmyk na nízké hrazdě s dopomocí (hrazda po ramena).

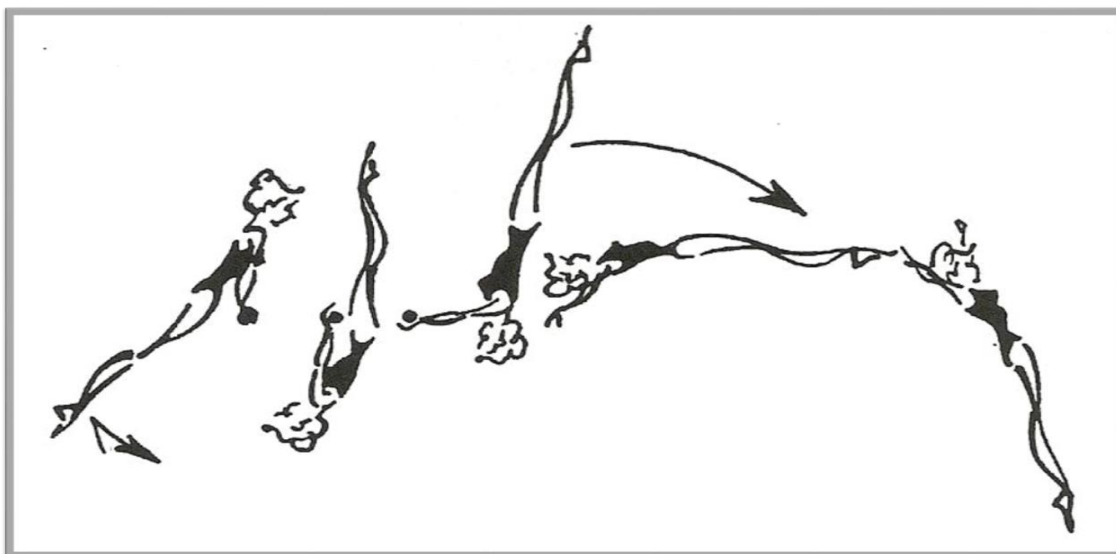
- Výmyk s odrazem ze šikmé plochy (pérový můstek).
- Na hrazdě po čelo, po temeno - s dopomocí.
- Ve vazbě s jinými cvičebními tvary.

Chyby: nedostatečné přitáhnutí boků k ose otáčení - ke hrazdě, předčasný záklon hlavy, příliš velké vysazení v první fázi výmyku (Petr et al., 1983)

Podmet

Podmet je dynamický cvičební tvar, díky kterému se dostaneme z polohy vyšší do polohy nižší. Používá se například jako závěr sestavy na hrazdě, kde předcházející

polohou je vzpor. Technicky správné provedení klade důraz na účinný převod otáčivého pohybu kolem hrazdy, který zahájíme záklonem vzad (tělo lehce povysazené), na letovou fázi (tělo lehce prohnuté), kterou provedeme pomocí trčení nohou šikmo vzhůru a energetickým odtlačení paží od hrazdy a to v momentě, kdy se tělo nachází ve svisu střemhlav (Svatoň et al., 1997; Zítko, 2005). V našem výzkumu budeme žáky hodnotit na podmet z polohy ze svisu stojmo s přechodem do podmetu odrazem jednoho nož.



Obrázek 4. Podmet (Zítko, 2005).

Metodická příprava - Podmet ze svisu stojmo odrazem snožmo nebo jednoho nož.

- Podmet přes překážku - postupně zvyšovat.
- Podmet ze vzporu.
- Podmet s obratem.

Chyby: pokrčené paže, neudržení boků u hrazdy (Petr et al., 1983)

4.1.3 Přeskoky

V odborném názvoslovném systému se přeskoky přiřazují k metům. V závodní gymnastice, na rozdíl od gymnastiky v tělesné výchově, kde se stále využívají koně, kozy a švédské bedny, se v posledních letech zaznamenala výrazná změna a uvedená náradí byla nahrazena gymnastickým stolem. Tato skutečnost z velké části změnila podmínky pro provedení nových obtížnějších prvků převážně tím, že dohmatový sektor je v porovnání s dříve používaným náradím kratší, širší a díky teleskopickému podstavci, na kterém je stůl umístěn, se chová jako pružná deska. Na rozvoj gymnastických dovedností tato změna nemá žádný vliv a využívání koní, švédských

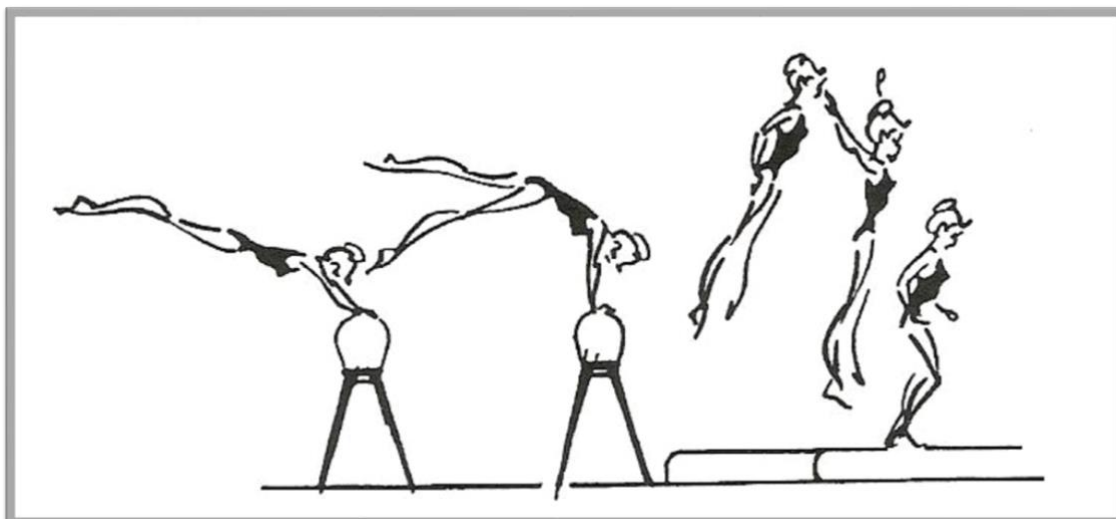
beden a koz se v tělesné výchově uplatňuje stejně dobře, jako dříve. Přeskoky můžeme rozdělit na dva základní druhy - přímé, tedy nepřevratové a převratové. Převratové přeskoky nejsou součástí osnov tělesné výchovy základních škol, proto se dále budeme zabývat pouze přeskoky přímými, které jsou součástí kmenového učiva základních škol. U přímých skoků, mezi které řadíme skrčku, roznožku a schylku, nedochází k přetáčení těla kolem frontální osy o 360 stupňů, ale její základ tvoří dvojí protisměrné přetáčení těla v průběhu celého přeskoku (Křištofič, 2008; Svatoň et al., 1997)

Zítka (2005) uvádí, že z didaktického hlediska můžeme přeskoky dělit na několik částí:

- Rozběh - Slouží k získání dostatečné pohybové energie. Rychlost rozběhu je úměrná složitosti struktury skoku.
- Náskok a odraz z můstku - Převádí vodorovný pohyb rozběhu na šikmý vrh vzhůru a řídí stupeň otočení v první letové fázi.
- První letová fáze - Čas mezi odrazem, tedy dotykem s můstkem a dohmatem na přeskakované nářadí.
- Dohmat a odraz z přeskakovaného nářadí - Jedná se o silový impulz, který ovlivňuje let těla ve druhé letové fázi.
- Druhá letová fáze
- Dосkok

Skrčka

První fází, tedy rozběhem, získáme dostatečnou pohybovou energii. Rychlost rozběhu je úměrná složitosti struktury skoku. Náskokem na můstek s mírným přednožením převedeme pohybovou energii získanou rozběhem do můstku, který nás vymrští do první letové fáze. Následkem toho, že v momentě odrazu je těžiště těla již před místem opory, dochází k momentovému účinku a tělo se v letové fázi nachází v přetočení vpřed. Po odrazu je nutné provést aktivní zanožení, aby v letové fázi byly dolní končetiny výše než je rovina trupu a mohl se provést prvek se zášvihem. Úhel, v momentě dohmatu, by měl být mezi pažemi a rovinou koně ostrý. Odraz z přeskakovaného nářadí pomocí paží by se měl provést dříve, než ramena překročí svislou rovinu dohmatu. Tělo v tomto momentu změní směr točivosti a z první letové fáze přechází do druhé letové fáze, kdy se oddálí trup od přeskakovaného nářadí a do prostoru aktivně pokrčíme



Obrázek 6. Roznožka (Zítko, 2005).

Metodická příprava: Návčik gymnastického odrazu pro skrčku a roznožku.

- skoky s oporou, výskoky a přeskoky přes nízkou překážku
- rozběh s náskokem na můstek a odraz z můstku
- rozběh, přeskok přes překážku na můstek a odraz z můstku

Návčik zášvihu v první letové fázi.

- rozběh a odraz z můstku - let s dopomocí
- odraz a let na zvýšenou měkkou plochu
- roznožka přes švédskou bednu nadél s medicinbalem na zádi

Návčik druhé letové fáze a doskoku.

Chyby: chybný gymnastický odraz, plochý let s pokrčenými dolními končetinami, pozdní dohmat rukama, dohmat na začátku nářadí (přeskok přes nářadí nadél) (Petr et al., 1983).

4.2 Škála hodnocení

Škála hodnocení, nebo-li posuzovací škála, se zařazuje k technikám vědeckého posuzování, kde se provádí ordinální řazení údajů při splnění topologizačních podmínek matrice a aditivity. Určitý problém je způsoben stanovením začátečního bodu škály, který se většinou nazývá norma, nebo-li kritérium.

V tělesné výchově a sportu se škálování provádí na tzv. komparativním principu. Tento princip spočívá v tom, že se stanoví jednotlivé stupně, které jsou přibližně ve stejné odchýlené vzdálenosti od normy, k nejméně vyhovujícímu provedení. Hodnocení se provádí vždy v určitém souboru znaků, které jsou souvislé a na sebe

navazující. Porovnání určité pohybové, sportovní činnosti s normou umožňuje posuzovatelům vybrat jeden znak ze souboru, nebo-li předloženého kontinua, buďto jako normu – správné provedení, nebo jako odchylku - chybné provedení.

Vyučující v tělesné výchově využívají tento princip posuzování při osvojování nových a prověřování osvojených pohybových dovedností tak, že hledají chyby v provedení podle položek s odchýlením od normy.

Nejvyužívanější jsou škály numerické, dále škály verbálně-numerické, někdy v kombinaci s grafickým záznamem, standardizované škály, škály s nucenou volbou, kumulativní škály a další.

Jednotlivé hodnoty ve škále, například 5; 4; 3; 2; 1 můžou být doplněny jednotlivými adjektivy či výrazy, jako vždy, často, občas, zřídka, nikdy, pokud jde o frekvenci, či vůbec, méně, stejně, více, úplně pokud jde o intenzitu.

Škály se liší svou konstrukční složitostí. Některé mohou být jednoduché, jiné poměrně složité. Nejdůležitější, pro sestavení škál je vymezit předmět posouzení a zvolit kontinuum s rozlišením vybraných znaků.

Během hodnocení se posuzovatelé mohou dopouštět rozmanitých chyb. Mezi nejzávažnější a nejvíce vyskytované chyby patří: *chyba standardní* - některá posouzení jsou mírná, některá přísná, *haló efekt* – chyba je založena na vztahu posuzovatele a posuzovaného, *vztah posuzovatele k předmětu posuzování* - člověk přísný sám k sobě má tendenci vnímat ostatní jako lajdáky, *centrální tendence* - vyhýbání se krajním hodnotám, na škále 1 - 5 využívá pouze škály 2; 3; 4; *předsudky a stereotypizace* - lidé, s určitou barvou očí jsou nějací.

V tělesné výchově či ve sportu obecně se škály využívají při hodnocení technických či kvalitativních znaků z pohledu struktury pohybu. Některá sportovní odvětví jsou na tomto principu částečně nebo zcela závislá, například krasobruslení, sportovní a moderní gymnastika, skoky do vody a jiné (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2018).

Pro hodnocení respondentů, na základě provedení jednotlivých vybraných gymnastických prvků, je potřeba mít vytvořenou vhodnou hodnotící škálu. Aby bylo možné provést komparaci s výsledky výzkumu, který se zabýval zjištěním gymnastické úrovně v Písku, převzali jsme pětistupňovou hodnotící škálu použitou právě v této práci. Autorem je Martin Motejzík a cílem práce bylo ověření úrovně pohybových

dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách vybraného okresu (města), v jeho případě města Písek, což je práce, se kterou budeme komparovat naše výsledky.

Námi využitá pětistupňová hodnotící škála byla převzata, jak už bylo uvedeno výše, od Martina Motejíka, který ji vytvořil společně s jeho, a nyní i s naším vedoucím práce PaedDr. Gustavem Bagem, Ph.D. Pomocí škály převedeme kvalitativní znaky jednotlivých vybraných gymnastických prvků na kvantitativní ukazatele. Použitá hodnotící škála má pět stupňů, což znamená, že každý vybraný gymnastický prvek lze ohodnotit od nejlepšího provedení až po neprovedení prvku, což nám říká, na jaké úrovni provedl jednotlivý žák daný gymnastický prvek. Každý prvek má svá kritéria, kterými je určeno, jaký stupeň z pětistupňové škály za provedený výkon žákovi přidělit.

Kotoul vzad

Hodnota 1 - Technika prováděného cviku je bezchybná

Hodnota 2 - Technika vykonávaného cviku obsahuje menší chyby (cvik nebyl proveden plynule)

Hodnota 3 - Technika vykonávaného cviku je chybná (do strany směřující lokty, absence rovnováhy, pomalé odtlačení z HK)

Hodnota 4 - Technika vykonávaného cviku obsahuje hrubé chyby (přes jednu HK, loket se opírá o zem, a kotoul je vykonán stranou)

Hodnota 5 - Prvek nebyl vykonán

Přemet stranou

Hodnota 1 - Technika prováděného cviku je bezchybná

Hodnota 2 - Technika vykonávaného cviku obsahuje menší chyby (neprovedení pohybu v ose)

Hodnota 3 - Technika vykonávaného cviku je chybná (neprovedení pohybu v ose, pokrčené DK i HK, menší vysazení)

Hodnota 4 - Technika vykonávaného cviku obsahuje hrubé chyby (neprovedení pohybu v ose, pokrčené DK i HK, příliš velké vysazení, chybí plynulé zvednutí na konci cviku)

Hodnota 5 - Prvek nebyl vykonán

Skrčka

Hodnota 1 - Technika prováděného cviku je bezchybná

Hodnota 2 - Technika vykonávaného cviku obsahuje menší chyby (menší odraz, pomalé rozběhnutí)

Hodnota 3 - Technika vykonávaného cviku je chybná (nohy se dotknou nářadí, menší odraz, nejistota v doskoku, nezastavení těla po doskoku)

Hodnota 4 - Technika vykonávaného cviku obsahuje hrubé chyby (nohy se dotkly nářadí, menší odraz, nerovnoměrné rozběhnutí, spadnutí či nejistota v doskoku)

Hodnota 5 - Prvek nebyl vykonán

Roznožka

Hodnota 1 - Technika prováděného cviku je bezchybná

Hodnota 2 - Technika vykonávaného cviku obsahuje menší chyby (menší odraz, pokrčené nohy)

Hodnota 3 - Technika vykonávaného cviku je chybná (nohy pokrčené, menší odraz, nejistota v doskoku, nezastavení těla po doskoku)

Hodnota 4 - Technika vykonávaného cviku obsahuje hrubé chyby (nohy se dotkly nářadí, menší odraz, nerovnoměrné rozběhnutí, spadnutí či nejistota v doskoku)

Hodnota 5 - Prvek nebyl vykonán

Výmyk

Hodnota 1 - Technika prováděného cviku je bezchybná

Hodnota 2 - Technika vykonávaného cviku obsahuje menší chyby (závěr cviku s pokrčenými HK či DK)

Hodnota 3 - Technika vykonávaného cviku je chybná (DK i HK jsou pokrčeny, chybí plynulé provedení, vysazený vzpor)

Hodnota 4 - Technika vykonávaného cviku obsahuje hrubé chyby (DK i HK jsou pokrčeny, menší přesunutí boků za hrazdu, ukončený pohyb v lehu na hrazdě)

Hodnota 5 - Prvek nebyl vykonán

Podmet

Hodnota 1 - Technika prováděného cviku je bezchybná

Hodnota 2 - Technika vykonávaného cviku obsahuje menší chyby (s mírným pokrčením DK)

Hodnota 3 - Technika vykonávaného cviku je chybná (spadlé těžiště příliš brzy dole, pomaleji odtlačené HK od hrazdy, nejistota v doskoku, nezastavení těla po doskoku)

Hodnota 4 - Technika vykonávaného cviku obsahuje hrubé chyby (žák/žákyně nedokázal udržet boky u hrazdy, velmi malý rozsah otáčivého pohybu vzad)

Hodnota 5 - Prvek nebyl vykonán (Motejzík, 2016)

4.3 Průběh a organizace hodnocení

Před zahájením celého výzkumu bylo nutné si sjednat schůzku s řediteli vybraných základních škol, na které byl vysvětlen účel výzkumu a požádáno o souhlas provést výzkum na jejich škole, který byl stvrzen podepsáním etického souhlasu. Všichni ředitelé vybraných základních škol byli velice ochotní a s výzkumem souhlasili. Následovalo odkázání na vyučujícího tělesné výchovy právě potřebných devátých tříd, kterému byl vysvětlen účel výzkumu, a následně proběhla domluva na daném termínu, kdy se samotné ohodnocení dle úrovně provedení vybraných gymnastických cviků uskuteční. Během této schůzky byly vyučujícím tělesné výchovy předány dokumenty s etickým souhlasem s požadavkem, aby je rozdal respondentům, kteří tento dokument předají svým zákonným zástupcům, kteří v případě souhlasu, že se jejich dítě bude účastnit anonymního ohodnocení, dokument podepíší a následně od žáků vybrali zpět. V domluvené termíny, na jednotlivých školách, ve kterých proběhne ohodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků, se autor práce dostavil s časovou rezervou, aby stihl před začátkem vyučovací hodiny připravit potřebná gymnastická nářadí, která jsou nutná k provedení tohoto výzkumu. Jedná se zejména o hrazdu, která byla potřebná k vykonání výmyku a podmetu ze svisu stojmo, která byla ukotvena ve výšce 170 cm a to na všech školách stejně. Dále koza, která byla potřebná pro provedení skrčky, kdy byla koza postavena na šíř a roznožky, kdy byla na dýl. Výška kozy byla 110 cm. Dále byly připraveny žíněnky, které byly potřebné k provedení kotoulu vzad, přemetu stranou a jako doskočiště pro přeskoky a pod hrazdu. Po zahájení vyučovací hodiny, tedy před samotným hodnocením žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků, bylo potřeba provést některé organizační prvky, které jsou uvedeny v podkapitole „Sběr dat“, stejně jako samotný

postup sběru dat. Pro ohodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků byla využita jedna z hodin tělesné výchovy, na kterou docházely buďto dvě, nebo tři třídy. Výjimkou byla sportovní třída, která měla hodinu tělesné výchovy samostatně. Po dokončení ohodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků autor práce poděkoval všem, kdo se výzkumu zúčastnil, vyučujícím tělesné výchovy, kteří se většinou podíleli na přípravě náradí a organizační formě a podal informace o tom, kde vyhledat tuto diplomovou práci, pokud by někdo z žáků nebo vyučujících měl zájem zjistit, na jaké gymnastické úrovni skončila jejich třída, vrstevníci z jejich i jiných škol, či na jakých úrovních dopadly školy celkově.

4.4 Charakteristika souboru

Tato diplomová práce se zaměřuje na zjištění úrovně gymnastických pohybových dovedností žáků na druhém stupni vybraných základních škol, z čehož vyplývá, že výzkumný soubor bude tvořen ze žáků základní školy z druhého stupně.

Školy, na kterých se bude výzkum provádět, byly v první řadě vymezeny cílem práce - že se bude jednat o základní školy v Táboře a v druhé řadě jsme použili záměrnou výběrovou metodou. Jako kritéria, která jsou nutná stanovit při použití této metody, jsme stanovili, že se musí jednat o školy klasické, nikoli školy alternativní. Po aplikování této metody na výběr škol jsme došli k závěru, že se výzkum této diplomové práce bude provádět na čtyřech základních školách v Táboře. A to na Základní a Mateřské škole, Husova 1750, na Základní škole a Mateřské škole, náměstí Mikuláše z Husi 45, dále na Základní škole, Zborovská 2696 a na Základní škole a Mateřské škole, Helsinská 2732.

Ročník, ve kterém se bude výzkum provádět, jsme zvolili na základě požadavků, ze kterých je tvořen soubor vybraných základních gymnastických cviků. Samotné subjekty budou ohodnoceny na základě provedení kotoulu vzad, přemetu stranou, výmyku, podmetu, skrčky a roznožky, tudíž jsme zvolili 9. ročník, abychom měli jistotu, že se žáci s danými prvky setkali v hodinách tělesné výchovy a v průběhu povinné školní docházky měli dle osnov možnost si osvojit techniky požadovaných gymnastických prvků.

Výzkumný soubor tedy tvoří sto chlapců z devátých tříd ve věku 14 - 15 let, ze čtyř vybraných základních škol v Táboře. Ze Základní školy a Mateřské školy, Husova

1750 bylo ohodnoceno 20 chlapců ze čtyř devátých tříd, ze Základní školy a Mateřské školy, náměstí Mikuláše z Husi 45 bylo ohodnoceno 21 chlapců ze tří devátých tříd, ze Základní školy, Zborovská 2696 bylo ohodnoceno 35 chlapců ze čtyř devátých tříd a ze Základní školy a Mateřské školy, Helsinská 2732 bylo ohodnoceno 24 chlapců ze tří devátých tříd.

Všichni žáci byli před zahájením hodnocení na základě provedení vybraných gymnastických cviků obeznámeni s účelem tohoto výzkumu a s podmínkami, za kterých se musí hodnocení provádět. Byli také obeznámeni s dobrovolností zúčastnění se tohoto výzkumu a s tím, že hodnocení je zcela anonymní. Aby byla zachována anonymita, bylo jednotlivým respondentům přiřazeno číslo, pod kterým vystupovali a které určovalo i pořadí hodnocení.

4.5 Sběr dat

Sběr dat se prováděl na čtyřech vybraných základních školách v Táboře. Před zahájením hodnocení na základě provedení vybraných gymnastických cviků byli žáci rozřazeni dle jednotlivých tříd a postaveni do řad za sebou dle počtu tříd v hodině tělesné výchovy a to abecedně. Žákům byla přiřazena čísla od prvního žáka v první řadě po posledního žáka v poslední řadě, pod kterými vystupovali a určovali pořadí. Dle pořadí provedli všichni žáci daný prvek a až následně se přešlo k prvku dalšímu. Před každým prvkem proběhla teoretická instruktáž o správné technice a následně praktická ukázka, kterou prováděl sám autor práce. Takto se postupně ohodnotili všichni žáci na daných šest prvků. Výkon jednotlivých žáků se hodnotil dle určených škál a data se zaznamenávala do tabulky. Získaná data jsou uvedena v příloze práce.

4.6 Zpracování dat

Získaná data, celkem od sto žáků devátých tříd ze čtyř základních škol v Táboře, kteří byli hodnoceni z provedení šesti základních gymnastických cviků, byla přepsána do shodné tabulky, jako byla zapisována přímo v průběhu hodnocení do počítačového programu Microsoft Excel, ve kterém se následně data dále zpracovávala. Tato data jsme dále slučovali, rozřazovali a pomocí přednastavených funkcí, které spadají do deskriptivní statistiky, získávali potřebné údaje, které byly buď finálními výsledky, nebo daty, se kterými se ještě dále pracovalo. Nejvyužívanější funkcí byl aritmetický průměr,

čímž jsme zjistili gymnastickou úroveň jednotlivých tříd, následně jednotlivých škol a gymnastickou úroveň celkem. Vzorec pro určení aritmetického průměru je:

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

\bar{x} - aritmetický průměr

x_1, x_2, x_3 - číselné hodnoty

n - počet hodnot

Další použitou funkcí byla směrodatná odchylka, pomocí které jsme zjistili rozptyl jednotlivých dat z celkové střední hodnoty, tedy celkového výsledku, který určuje úroveň gymnastických dovedností. Směrodatná odchylka se vypočítá pomocí vzorce pro výpočet rozptylu:

$$s^2 = \frac{1}{n-1} \sum_{i=1}^k n_i * (x_i - \bar{x})^2$$

s^2 - rozptyl

n - počet hodnot

x_2 - jednotlivé hodnoty

\bar{x} - aritmetický průměr

Z rozptylu vypočítáme směrodatnou odchylku dosazením do vzorce:

$$s = \sqrt{s^2}$$

s - směrodatná odchylka

s^2 - rozptyl (Chráska, 2016)

4.7 Výsledky hodnocení

4.7.1 *Gymnastická úroveň hodnocených tříd*

Všechny tabulky, kromě poslední, která udává výsledky všech tříd, které se výzkumu zúčastnily, uvedené v této podkapitole, obsahují výsledky jednotlivých tříd na dané základní škole. Jednotlivé třídy dané školy jsou v tabulce seřazeny dle průměru výkonu třídy od nejlepší gymnastické úrovně po nejhorší. Na pravé straně tabulky v zeleném poli jsou uvedeny průměrné hodnoty žáků v dané třídě ze šesti požadovaných prvků z gymnastiky.

Základní a Mateřská škola Tábor, Husova 1570

Tabulka 1. Výsledky tříd Základní a Mateřská školy Tábor, Husova 1570.

Pořadí	Třída	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Průměr tříd
1.	9.B	2,14	2,71	2,43	2,57	2	2	2,31
2.	9.A	2	2,67	2,67	2,67	2,33	2	2,39
3.	9.C	2,75	4	4,25	3	2	2,75	3,13
4.	9.D	4	5	5	4,5	3,67	3,67	4,31

Na této škole jsme ohodnotili dvacet chlapců ze čtyř devátých tříd. Konkrétněji tři chlapce z 9.A, sedm chlapců z 9.B, čtyři chlapce z 9.C a šest chlapců z 9.D.

Z tabulky je patrné, že provedení gymnastických prvků provedli nejlépe chlapci z 9.B, s nadprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 2,31, dále chlapci z 9.A s nadprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 2,39, poté chlapci z 9.C s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 3,13, a jako poslední chlapci z 9.D s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 4,31.

Z tabulky vyplývá, že na této škole dvě třídy chlapců z devátých tříd ze čtyř zúčastněných tříd výzkumu mají gymnastickou úroveň průměrnou a lepší.

Základní škola a Mateřská škola Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45

Tabulka 2. Výsledky tříd Základní školy a Mateřská školy Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45

Pořadí	Třída	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Průměr tříd
1.	9.C	2,75	3,63	4,63	3,5	2,88	2,75	3,36
2.	9.B	2,57	4	4,57	3,57	3,43	3,14	3,55
3.	9.A	4,5	4,83	4,33	3,83	4,5	4,33	4,39

Na této škole jsme ohodnotili dvacet jedna chlapců ze tří devátých tříd. Konkrétněji šest chlapců z 9.A, sedm chlapců z 9.B a osm chlapců z 9.C.

Z tabulky je patrné, že provedení gymnastických prvků provedli nejlépe chlapci z 9.C s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 3,36, dále chlapci z 9.B s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 3,55, a jako poslední chlapci z 9.A s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 4,39.

Z tabulky vyplývá, že na této škole ani jedna třída chlapců z devátých tříd ze tří zúčastněných tříd tohoto výzkumu nemají gymnastickou úroveň průměrnou a lepší.

Základní škola Tábor, Zborovská 2696

Tabulka 3. Výsledky tříd Základní školy Tábor, Zborovská 2696.

Pořadí	Třída	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Průměr tříd
1.	9.B	2,25	2,88	3,13	2,25	2,13	1,13	2,30
2.	9.S	2	2,54	2,69	3	2,15	1,62	2,33
3.	9.A	2,43	3,71	4	3,86	3,14	2,43	3,26
4.	9.C	3,14	4	4	4,14	4,14	2,43	3,64

Na této škole jsme ohodnotili třicet pět chlapců ze čtyř devátých tříd. Konkrétněji sedm chlapců z 9.A, osm chlapců z 9.B, sedm chlapců z 9.C a třináct chlapců z 9.S, což je sportovní třída.

Z tabulky je patrné, že provedení gymnastických prvků provedli nejlépe chlapci z 9.B s nadprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 2,3, dále chlapci z 9.S s nadprůměrnou gymnastickou úrovní s 2,33, poté chlapci z 9.A s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 3,26, a jako poslední chlapci z 9.C s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 3,64.

Z tabulky vyplývá, že na této škole dvě třídy chlapců z devátých tříd ze zúčastněných tříd tohoto výzkumu mají gymnastickou úroveň průměrnou a lepší.

Dále lze vyčíst, že sportovní třída, která je zvýrazněna červeným písmem, se nachází až na druhém místě ze čtyř tříd na dané škole.

Základní škola a Mateřská škola Tábor, Helsinská 2732

Tabulka 4. Výsledky tříd Základní školy a Mateřské školy Tábor, Helsinská 2732.

Pořadí	Třída	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Průměr tříd
1.	9.B	1,67	3,33	3	2,89	2,33	2,22	2,57
2.	9.C	3	3,5	4,4	3,9	3,2	2,7	3,45
3.	9.A	3,6	5	5	4,4	4,2	2	4,03

Na této škole jsme ohodnotili dvacet čtyři chlapců ze tří devátých tříd. Konkrétněji pět chlapců z 9.A, devět chlapců z 9.B a deset chlapců z 9.C.

Z tabulky je patrné, že provedení gymnastických prvků provedli nejlépe chlapci z 9.B s nadprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 2,57, dále chlapci z 9.C s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 3,45, a jako poslední chlapci z 9.C s podprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 4,03.

Z tabulky vyplývá, že na této škole pouze jedna třída chlapců z devátých tříd ze tří zúčastněných tohoto výzkumu mají gymnastickou úroveň průměrnou a lepší.

Všechny hodnocené třídy

Tabulka 5. Výsledky všech tříd (p - průměr).

Pořadí	Škola	Třída	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Třídy (p)
1.	ZŠ, Zborovská 2696	9.B	2,25	2,88	3,13	2,25	2,13	1,13	2,30
2.	ZŠ a MŠ, Husova 1570	9.B	2,14	2,71	2,43	2,57	2	2	2,31
3.	ZŠ, Zborovská 2696	9.S	2	2,54	2,69	3	2,15	1,62	2,33
4.	ZŠ a MŠ, Husova 1570	9.A	2	2,67	2,67	2,67	2,33	2	2,39
5.	ZŠ a MŠ, Helsinská 2732	9.B	1,67	3,33	3	2,89	2,33	2,22	2,57
6.	ZŠ a MŠ, Husova 1570	9.C	2,75	4	4,25	3	2	2,75	3,13
7.	ZŠ, Zborovská 2696	9.A	2,43	3,71	4	3,86	3,14	2,43	3,26
8.	ZŠ a MŠ, nám. MzH. 45	9.C	2,75	3,63	4,63	3,5	2,88	2,75	3,36
9.	ZŠ a MŠ, Helsinská 2732	9.C	3	3,5	4,4	3,9	3,2	2,7	3,45
10.	ZŠ a MŠ, nám. MzH. 45	9.B	2,57	4	4,57	3,57	3,43	3,14	3,55
11.	ZŠ, Zborovská 2696	9.C	3,14	4	4	4,14	4,14	2,43	3,64
12.	ZŠ a MŠ, Helsinská 2732	9.A	3,6	5	5	4,4	4,2	2	4,03
13.	ZŠ a MŠ, Husova 1570	9.D	4	5	5	4,5	3,67	3,67	4,31
14.	ZŠ a MŠ, nám. MzH. 45	9.A	4,5	4,83	4,33	3,83	4,5	4,33	4,39

V tabulce uvedené výše jsou uvedeny všechny zúčastněné třídy hodnocení, všech čtyř škol v Táboře, na kterých se provádělo hodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků. Jednotlivé třídy jsou seřazeny dle průměrného ohodnocení požadovaných gymnastických prvků a to od nejlepší gymnastické úrovně po nejhorší.

Zde můžeme určit třídu s nejlepší gymnastickou úrovní s nadprůměrnou hodnotou 2,3, což je třída 9.B ze Základní školy Zborovské 2696 a třídu s nejhorší gymnastickou úrovní s podprůměrnou hodnotou 4,39, což je třída 9.A ze Základní školy a Mateřské školy z náměstí z Mikuláše z Husi 45.

Červeným písmem je také zvýrazněna sportovní třída ze Základní školy Zborovské 2696, která svým výkonem dosáhla třetího místa ze všech zúčastněných tříd s nadprůměrnou gymnastickou úrovní s hodnotou 2,33.

Z tabulky také vyplývá, že pouze pět tříd, ze čtrnácti zúčastněných mají gymnastickou úroveň průměrnou a lepší.

Tabulka 6. Výsledky sportovní a nespportovních tříd (p - průměr).

Pořadí	Škola	Třída	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Třída (p)
1.	ZŠ, Zborovská 2696	S	2	2,54	2,69	3	2,15	1,62	2,33
2.	Všechny ostatní	A,B,C,D	2,83	3,79	3,95	3,47	3,07	2,58	3,28

Z tabulky uvedené výše je patrné, že pokud porovnáme hodnoty získané na základě gymnastické úrovně v našem případě pouze s jednou sportovní třídou s průměrnou hodnotou všech ostatních nespportovních tříd, dojdeme k závěru, že žáci ze sportovní třídy mají lepší nadprůměrnou gymnastickou úroveň s hodnotou 2,33, zatímco žáci z nespportovních tříd mají v průměru podprůměrnou gymnastickou úroveň s hodnotou 3,28.

4.7.2 Gymnastická úroveň celková

Tabulka 7. Výsledky škol a výsledek celkový (p - průměr, s - směrodatná odchylka).

Pořadí	Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka	Školy (p)	(s)
1.	ZŠ, Zborovská 2696	2,37	3,14	3,31	3,23	2,74	1,83	2,77	0,58
2.	ZŠ a MŠ, Husova 1570	2,8	3,65	3,6	3,25	2,55	2,65	3,08	0,48
3.	ZŠ a MŠ, Helsinská 2732	2,63	3,75	4	3,63	3,08	2,38	3,25	0,65
4.	ZŠ a MŠ, nám. MzH 45	3,19	4,1	4,52	3,62	3,52	3,33	3,71	0,50
Prvky (p):		2,75	3,66	3,86	3,43	2,97	2,55	Celkový průměr: 3,2	
(s):		0,34	0,40	0,52	0,22	0,43	0,62		0,63

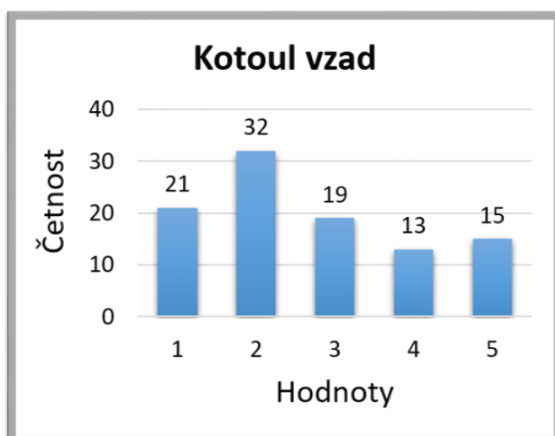
V tabulce, která je uvedena výše, jsou seřazeny školy od nejlepší gymnastické úrovně po nejhorší. Tyto hodnoty můžeme spatřit v pravé části v zeleném poli pod kolonkou „Průměr škol“. Je patrné, že s nejlepší nadprůměrnou gymnastickou úrovní skončila Základní škola Zborovská 2696 s hodnotou 2,77, dále s podprůměrnou

gymnastickou úrovní s hodnotou 3,08 Základní a Mateřská škola Husova 1570, na třetím místě s podprůměrnou úrovní je Základní škola a Mateřská škola Helsinská 2732 s hodnotou 3,25 a jako poslední s podprůměrnou úrovní z gymnastiky je Základní škola a Mateřská škola náměstí Mikuláše z Husi 45 s hodnotou 3,71. Z těchto hodnot je patrné, že žáci pouze z jedné školy, ze čtyř vybraných, mají gymnastickou úroveň průměrnou a lepší.

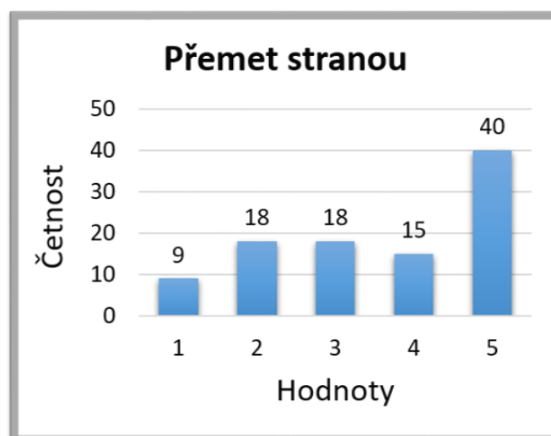
Ve spodní části v zeleném poli jsou průměrné hodnoty jednotlivých gymnastických prvků všech ohodnocených žáků. Z naměřených hodnot je zřejmé, že žákům dělal nejmenší problém přeskok roznožmo s hodnotou 2,55. Jako druhý prvek, který žáci zvládli průměrně a lépe byl kotoul vzad, s hodnotou 2,75 a jako poslední prvek, který žáci zvládli na nadprůměrné úrovni je přeskok skrčmo, s hodnotou 2,97. Zbylé tři prvky žáci prováděli na podprůměrné úrovni, konkrétně podmet, s hodnotou 3,43, dále přemet stranou, s hodnotou 3,66 a poslední prvek, který žákům dělal největší problém je výmyk, s hodnotou 3,86. Z těchto údajů vyplývá, že tři prvky ze šesti hodnocených prvků žáci prováděli na úrovni průměrné a lepší.

V pravém dolním rohu tabulky můžeme spatřit kolonku „Celkový průměr“, který udává celkovou úroveň gymnastických dovedností všech hodnocených žáků. Průměrná hodnota 3,2 poukazuje na to, že gymnastická úroveň sto hodnocených žáků z devátých tříd na čtyřech základních školách je podprůměrná.

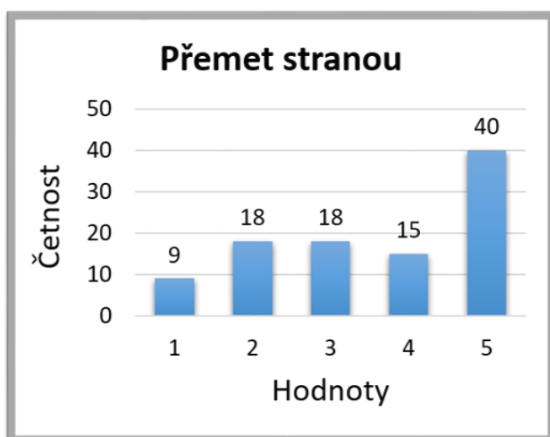
Grafy uvedené níže uvádějí četnost škál jednotlivých prvků, které žáci získali během hodnocení.



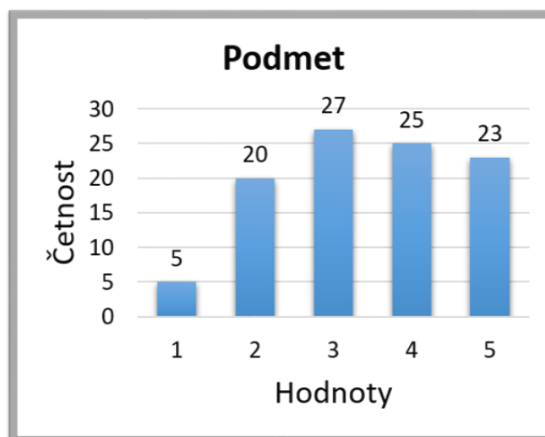
Graf 1. Kotoul vzad: četnost jednotlivých hodnocení.



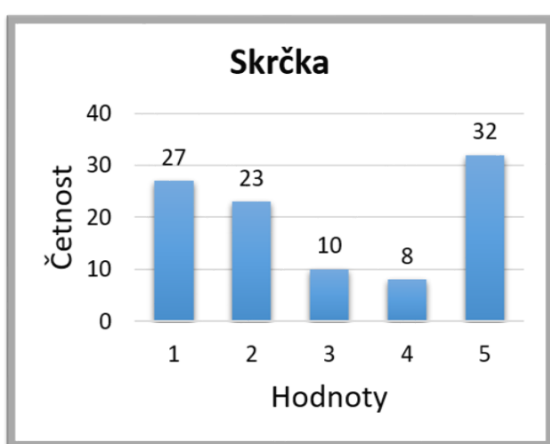
Graf 2. Přemet stranou: četnost jednotlivých hodnocení.



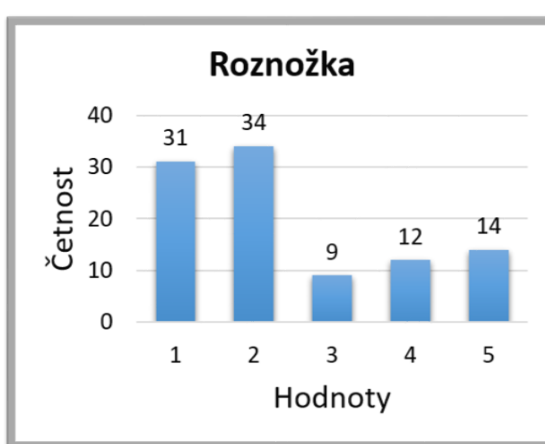
Graf 3. Výmyk: četnost jednotlivých hodnocení.



Graf 4. Podmet: četnost jednotlivých hodnocení.



Graf 5. Skrčka: četnost jednotlivých hodnocení.



Graf 6. Roznožka: četnost jednotlivých hodnocení.

4.7.3 Komparace gymnastické úrovně se žáky v Písku

Shodný výzkum byl uskutečněný s žáky na základních školách v Písku.

Jelikož se hodnocení žáků na základě provedení vybraných gymnastických cviků provádělo za stejných podmínek, které jsme převzali právě z tohoto výzkumu, tedy že se hodnocení žáků provádělo pomocí stejné pětistupňové škály a na základě rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělání a školních vzdělávacích programů vybraných základních škol na stejné gymnastické prvky, lze získané výsledky porovnat.

Autor práce, se kterou budeme porovnávat výsledky je Martin Motejzík, který tentýž výzkum prováděl ve městě Písek na pěti základních školách v roce 2016. Testování se zúčastnilo celkem 121 dětí, ale z toho bylo pouze 63 chlapců. Jelikož naše diplomová práce se zabývá ohodnocením pouze chlapců, budeme výsledky gymnastické úrovně porovnávat pouze s chlapci. Testování pod vedením Martina Motejzika proběhlo na Základní škole a mateřské škole Tomáše Šobra, Základní škole

a mateřské škole Edvarda Beneše, Základní škole Tomáše Garrigua Masaryka, Základní škole a mateřské škole Josefa Kajetána Tyla a na Základní škole Jana Husa. V následující tabulce jsou pro přehlednou komparaci vyobrazeny rozdíly jednotlivých výzkumů včetně výsledku.

V první části tabulky můžeme porovnat rok provedení výzkumu, ročník, ve kterém byli žáci ohodnoceni, počet vybraných škol a na závěr počet ohodnocených respondentů.

Tabulka 8. Komparace výsledků města Tábor a Písku (p - průměr).

Město	Tábor	Písek
Rok	2020	2016
Ročník	9.	8.
Počet škol	4	5
Počet respondentů	100	63
Kotoul vzad	2,75	2,73
Přemet stranou	3,66	2,66
Výmyk	3,86	4,37
Podmet	3,43	4,24
Skrčka	2,97	2,73
Roznožka	2,55	3,29
Celkem (p)	3,2	3,34

Ve druhé části tabulky jsou uvedeny průměrné hodnoty výkonu respondentů všech škol. Tyto hodnoty udávají úroveň gymnastických dovedností a jsou vyobrazeny jak pro jednotlivé vybrané cviky ze základní gymnastiky, tak i celkem.

Z výsledku je patrné, že kotoul vzad a skrčku zvládali žáci z obou měst přibližně na stejné nadprůměrné úrovni, konkrétně v Táboře provedli respondenti kotoul vzad s hodnotou 2,75 a v Písku s hodnotou 2,73. Úroveň skrčky už se liší o něco více, ale stále bychom ji mohli považovat za shodnou, kdy v Táboře provedli skrčku s hodnotou 2,97 a v Písku s hodnotou 2,73. Úroveň následujících zbylých prvků se už poměrně liší. Rozdíl přemetu stranou se v obou městech liší přesně o jeden stupeň, kdy ho v Táboře provedli na podprůměrné gymnastické úrovni s hodnotou 3,66 a v Písku na

nadprůměrné úrovni s hodnotou 2,66. Dalším gymnastickým prvkem je výmyk, který byl v obou městech proveden na podprůměrné gymnastické úrovni. V Táboře byl proveden s hodnotou 3,86 a v Písku s hodnotou 4,37. Podmet, jako další gymnastický cvik, byl v Táboře proveden s hodnotou 3,43 a v Písku s hodnotou 4,24. Z těchto hodnot lze říci, že i podmet byl v obou městech proveden na podprůměrné gymnastické úrovni. Posledním ohodnoceným prvkem byla roznožka, která se povedla žákům v Táboře provést na nadprůměrné gymnastické úrovni s hodnotou 2,55 a v Písku na podprůměrné gymnastické úrovni s hodnotou 3,29.

Z hodnot v tabulce je patrné, že na základě toho, že některé prvky byly provedeny na přibližně stejné gymnastické úrovni, některé prvky byly v Táboře provedeny na lepší gymnastické úrovni a některé prvky byly naopak provedeny na lepší gymnastické úrovni v Písku, výsledná hodnota bude přibližně stejná.

Což udává poslední řádek v tabulce, kde je uvedena celková průměrná hodnota úrovně všech gymnastických prvků. Celková gymnastická úroveň na všech vybraných školách v obou městech je podprůměrná, konkrétně v Táboře s hodnotou 3,2 a v Písku s hodnotou 3,34. (Data byla použita z bakalářské práce Martina Motejzika)

5 Závěr

Cílem této diplomové práce je zjištění úrovně gymnastických pohybových dovedností žáků na druhém stupni vybraných základních škol v Táboře. Zjišťování se provádělo na základě hodnocení provedení vybraných gymnastických prvků, pomocí pětistupňové škály.

Průměrná hodnota získaných dat z celkového výzkumného souboru, na kterém se provádělo hodnocení gymnastické úrovně pomocí šesti vybraných gymnastických prvků, vyšla 3,2 z pětistupňové hodnotící škály. Což udává, že celková gymnastická úroveň žáků devátých tříd vybraných škol v Táboře, na kterých bylo provedeno hodnocení, je podprůměrná.

Porovnáním úrovně gymnastických pohybových dovedností u žáků ze sportovní třídy se žáky z nesportovních tříd zjistíme, že gymnastická úroveň žáků ze sportovní třídy je lepší, než průměrná hodnota gymnastické úrovně žáků z nesportovních tříd. Sportovní třída získala hodnotu gymnastické úrovně 2,33 a nesportovní třídy získaly v průměru hodnotu 3,28. Ze čtrnácti ohodnocených devátých tříd byla pouze jedna třída sportovní a dle ohodnocení gymnastické úrovně skončila na třetím místě ze všech ohodnocených tříd.

Dále jsme výsledky úrovně gymnastických pohybových dovedností žáků v Táboře porovnali s výsledky úrovně gymnastických pohybových dovedností dětí v Písku. Jelikož se hodnocení žáků provádělo v obou městech za shodných podmínek - shodné gymnastické cviky a shodná hodnotící škála, můžeme komparaci těchto dvou výsledků provést. Zjistili jsme, že úroveň gymnastických dovedností dětí v Táboře je lepší, než úroveň gymnastických dovedností dětí v Písku. V Táboře vyšla výsledná hodnota gymnastické úrovně 3,2 a v Písku 3,34. Výsledné hodnoty jsou téměř totožné a dalo by se říci, že úroveň gymnastických dovedností je v obou městech téměř shodná, v obou případech podprůměrná.

Referenční seznam zdrojů

Literatura

- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a v praxi*. Praha: ČOS.
- Bago, G., Kopřivová, J., Nykodým, J., Pacholík, V., Pařík, J., Přikrylová, L., ... Vrbas, J. (2012). *Soudobé podněty v pedagogice tělesné výchovy I*. Brno: Masarykova univerzita.
- Benson, R., & Connolly, D. (2012). *Trénink podle srdeční frekvence*. Praha: Grada Publishing.
- Černá, J., Chrudimská, J., Panská, Š., Skopová, M., Šimůnková, I., & Zítko, M. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dylevský, I., Kálal, J., Kolář, P., Korbelař, P., Kučera, M., Noble, C., & Otáhal, S. (1997). *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink: Druhé, rozšířené vydání*. Praha: Olympia.
- Chrásková, M. (2016). *METODY PEDAGOGICKÉHO VÝZKUMU Základy kvantitativního výzkumu 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing.
- Chromý, J. (2014). *Práce s empirickými daty Příručka pro studenty BC. Studia ČJL*. Praha: Univerzita Karlova.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Juřinová, I., & Stejskal, F. (1987). *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kössl, J., Krátký, F., & Marek, J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*. Praha: Olympia.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2006). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum.
- Kostadinovová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., Skopová, M., & Zítko, M. (2005). *Všeobecná gymnastika: Speciální učební text, 4. vydání*. Praha: ČASPV.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí: Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Praha: Q-art-s.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Brno: Univerzita Palackého.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
- Petr, O., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Skopová, M., & Zítko, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Svatoň, V., Zámostná, A., Zítko, M., Vlasáková, N., Procházková, J., & Mazurovová, Z. (1997). *GYMNASTIKA akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha: Svoboda.

- Sýkora, F., Kostková, J., Janouch, V., Labudová, J., Pischová, Ž., Rychtecký, A. ... Frano, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita.

Elektronické a internetové zdroje

- Institut Galenus (2008). *Krevní oběh* [Online]. Citováno 8. 11. 2019, z <http://www.galenus.cz/clanky/zdravi/srdce-krevni-obeh>
- Jančík, J., Závodná, E., & Novotná, M. (2006). *Fyziologie tělesné zátěže - vybrané kapitoly*[Online]. Brno: Masarykova Univerzita. Citováno 11. listopadu 2019, z <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziology/texty/index.html>
- Motejzík, M. (2016). *Ověření úrovně pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na základních školách vybraného okresu (města) (Bakalářská práce)*. Dostupné z https://theses.cz/id/6wqbl3/Bakal_sk_prce_-_Martin_Motejzk.pdf
- MŠMT (2013 – 2018). Harmonogram [Online]. Citováno 14. června 2020, z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/harmonogram>.
- MŠMT (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání* [Pdf]. Citování 19. října 2019, z: http://www.msmt.cz/file/43792_1_1/
- Potušňák, R. (2018). *Zjištění využívání aerobních forem cvičení s houbou v hodinách TV na vzorku vybraných středních škol ve městě Tábor* (Práce teoretického a didaktického typu, Jihočeská univerzita, České Budějovice, Česká Republika). Získáno z https://wstag.jcu.cz/StagPortletsJSR168/PagesDispatcherServlet?pp_destElement=%23ssSouboryStudentuDivid_5031&pp_locale=cs&pp_reqType=render&pp_portlet=souboryStudentuPagesPortlet&pp_page=souboryStudentuDownloadPage&pp_nameSpace=G226545&soubidno=157857.
- Zahradník, D., & Korbas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku* [Online]. Brno. Citováno 18. listopadu 2019, z: <https://publi.cz/books/51/Cover.html>
- Základní a Mateřská škola Tábor, Husova 1570 (2017). Školní vzdělávací program Základní a Mateřská školy Tábor, Husova 1570 [Pdf]. Tábor.
- Základní škola a Mateřská škola Tábor, Helsinská 2732 (2016). Školní vzdělávací program Základní školy a Mateřské školy Tábor, Helsinská 2732 [Online]. Citováno 9. března 2020, z: https://drive.google.com/drive/folders/0B66d2w_mRROHcDVXQjcyTHdXVms
- Základní škola a Mateřská škola Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45 (2007). Školní vzdělávací program Základní školy a Mateřské školy Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45 [Pdf]. Citováno 9. března 2020, z: <http://www.zsmikulasezhusi.cz/index.php/uredni-deska/svp/skolni-vzdelavaci-program/svp-zs-19-2018-pdf/stahnout>
- Základní školy Tábor, Zborovská 2696 (2019). Školní vzdělávací program Základní školy Tábor, Zborovská 2696 [Pdf]. Citováno 9. března 2020, z: https://www.zstabor.cz/wrs_frontend/download.php?file=svp-od-1.9.2019.pdf¶m=223578

Poznámkový aparát

Seznam obrázků

Obrázek 1. Kotoul vzad.....	46
Obrázek 2. Přemet stranou.....	47
Obrázek 3. Výmyk.....	48
Obrázek 4. Podmet.....	49
Obrázek 5. Skrčka.....	51
Obrázek 6. Roznožka.....	52

Seznam tabulek

Tabulka 1. Výsledky tříd Základní a Mateřská školy Tábor, Husova 1570.....	60
Tabulka 2. Výsledky tříd Základní školy a Mateřská školy Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45.....	60
Tabulka 3. Výsledky tříd Základní školy Tábor, Zborovská 2696.....	61
Tabulka 4. Výsledky tříd Základní školy a Mateřské školy Tábor, Helsinská 2732.....	62
Tabulka 5. Výsledky všech tříd.....	62
Tabulka 6. Výsledky sportovní a nespportovních tříd.....	63
Tabulka 7. Výsledky škol a výsledek celkový.....	63
Tabulka 8. Komparace výsledků města Tábor a Písku.....	66

Seznam grafů

Graf 1. Kotoul vzad: četnost jednotlivých škál.....	66
Graf 2. Přemet stranou: četnost jednotlivých škál.....	66
Graf 3. Výmyk: četnost jednotlivých škál.....	65
Graf 4. Podmet: četnost jednotlivých škál.....	65
Graf 5. Skrčka: četnost jednotlivých škál.....	65
Graf 6. Roznožka: četnost jednotlivých škál.....	65

Seznam příloh

Základní a Mateřská škola Tábor, Husova 1570

ŠKOLA:	Husova 1570					
Třída:	9.A					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	1	3	2	2	2	2
2.	3	2	1	2	2	2
3.	2	3	5	4	3	2

Příloha 1. Získaná data.

ŠKOLA:	Husova 1570					
Třída:	9.B					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	1	2	2	3	1	1
2.	2	2	1	2	1	1
3.	2	3	2	3	1	2
4.	3	2	1	3	2	2
5.	2	3	5	2	2	2
6.	2	5	1	3	5	4
7.	3	2	5	2	2	2

Příloha 2. Získaná data.

ŠKOLA:	Husova 1570					
Třída:	9.C					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	3	4	5	3	3	4
2.	2	4	5	3	1	2
3.	2	3	2	2	1	2
4.	4	5	5	4	3	3

Příloha 3. Získaná data.

ŠKOLA:	Husova 1570					
Třída:	9.D					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	4	5	5	5	5	5
2.	4	5	5	5	2	3
3.	4	5	5	5	4	5
4.	4	5	5	2	4	2
5.	4	5	5	5	2	2
6.	4	5	5	5	5	5

Příloha 4. Získaná data.

Základní škola a Mateřská škola Tábor, náměstí Mikuláše z Husi 45

ŠKOLA:	Náměstí Mikuláše z Husi					
Třída:	9.A					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	2	5	2	3	3	3
2.	5	5	4	2	5	4
3.	5	5	5	5	5	4
4.	5	4	5	3	4	5
5.	5	5	5	5	5	5
6.	5	5	5	5	5	5

Příloha 5. Získaná data.

ŠKOLA:	Náměstí Mikuláše z Husi					
Třída:	9.B					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	2	4	4	3	2	2
2.	2	3	5	3	1	2
3.	4	5	5	4	5	5
4.	3	5	5	3	5	5
5.	3	5	5	3	1	1
6.	2	4	5	5	5	2
7.	2	2	3	4	5	5

Příloha 6. Získaná data.

ŠKOLA:	Náměstí Mikuláše z Husi					
Třída:	9.C					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	3	3	5	3	3	3
2.	5	4	5	2	1	2
3.	4	5	5	4	5	2
4.	2	2	5	4	1	3
5.	3	5	5	4	5	4
6.	2	5	5	4	5	5
7.	1	2	2	3	1	1
8.	2	3	5	4	2	2

Příloha 7. Získaná data.

Základní škola Tábor, Zborovská 2696

ŠKOLA:	Zborovská 2696					
Třída:	9.A					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	2	4	5	4	3	2
2.	5	5	5	5	5	4
3.	2	5	5	5	5	5
4.	5	5	5	5	5	2
5.	1	2	2	2	1	1
6.	1	2	1	2	1	1
7.	1	3	5	4	2	2

Příloha 8. Získaná data.

ŠKOLA:	Zborovská 2696					
Třída:	9.B					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	1	3	2	1	1	1
2.	3	5	5	3	5	1
3.	3	4	5	2	2	1
4.	2	2	3	2	2	1
5.	1	1	2	2	2	2
6.	3	3	3	3	1	1
7.	3	4	3	4	3	1
8.	2	1	2	1	1	1

Příloha 9. Získaná data.

ŠKOLA:	Zborovská 2696					
Třída:	9.C					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	3	4	2	3	1	1
2.	5	5	5	4	5	5
3.	5	5	5	5	5	3
4.	2	2	3	5	5	4
5.	1	5	3	5	5	2
6.	4	3	5	4	5	1
7.	2	4	5	3	3	1

Příloha 10. Získaná data.

ŠKOLA:	Zborovská 2696					
Třída:	9.S					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	2	3	4	3	2	2
2.	2	3	5	3	2	1
3.	2	2	2	2	1	1
4.	3	2	2	3	2	1
5.	2	4	3	4	1	2
6.	2	3	3	4	1	1
7.	3	2	2	3	2	2
8.	1	3	2	2	1	1
9.	2	4	2	5	3	2
10.	1	1	2	2	5	1
11.	2	1	3	2	2	1
12.	2	4	4	3	5	5
13.	2	1	1	3	1	1

Příloha 11. Získaná data.

ŠKOLA:	Helsinská 2732					
Třída:	9.A					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	5	5	5	4	5	2
2.	5	5	5	4	5	2
3.	2	5	5	5	2	1
4.	5	5	5	4	4	3
5.	1	5	5	5	5	2

Příloha 12. Získaná data.

ŠKOLA:	Helsinská 2732					
Třída:	9.B					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	1	5	5	4	1	2
2.	1	2	2	2	2	1
3.	5	5	5	3	5	4
4.	1	1	1	2	1	1
5.	1	1	1	1	1	1
6.	1	5	2	4	4	3
7.	1	1	1	1	1	1
8.	3	5	5	5	4	5
9.	1	5	5	4	2	2

Příloha 13. Získaná data.

ŠKOLA:	Helsinská 2732					
Třída:	9.C					
Cviky:	Kotoul vzad	Přemet stranou	Výmyk	Podmet	Skrčka	Roznožka
1.	5	5	5	5	5	4
2.	3	5	5	5	5	4
3.	1	1	1	1	1	1
4.	2	3	5	3	3	1
5.	4	2	5	3	4	2
6.	1	3	5	4	1	4
7.	4	4	5	4	4	3
8.	4	5	5	5	2	2
9.	3	2	3	4	2	2
10.	3	5	5	5	5	4

Příloha 14. Získaná data.