UNIVEZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol

Tereza Waclawková

Olomouc 2024

doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Ludmily Miklánkové, Ph. D. V seznamu literatury jsem uvedla a odcitovala všechny použité prameny a dodržela jsem veškeré zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 14. 4. 2024 .....

Tereza Waclawková

Ráda bych vyjádřila hlubokou vděčnost všem, kteří mi pomohli při přípravě a realizaci mé diplomové práce. V první řadě bych chtěla poděkovat mé vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph.D. za cenné rady, odborný dohled a trpělivost v průběhu zpracovávání této práce. Dále bych chtěla poděkovat všem učitelům tělesné výchovy, kteří se zúčastnili výzkumu. Nemohu opomenout poděkování mé rodině a přátelům za jejich neustálou podporu, povzbuzení a trpělivost během mého studia na vysoké škole.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Tereza Waclawková
Katedra nebo ústav:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol
Název práce v angličtině:	Basics of Gymnastics in Physical Education at the First Grade of Primary School
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá základy gymnastiky na 1. stupni základních škol. Hlavním cílem práce je zjistit úroveň gymnastických dovedností základních gymnastických prvků v tělesné výchově žáků pátých ročníků. Dílčími cíli je vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z pohledu úspěšnosti chlapců a dívek a z hlediska úspěšnosti v akrobatických cvičeních a cvičeních na nářadí.
Klíčová slova:	gymnastika, akrobacie, cvičení na nářadí, mladší školní věk, tělesná výchova, základní škola, technika provedení gymnastický prvků, úroveň gymnastických dovedností
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with the basics of gymnastics at the first level of primary schools. The main aim of the thesis is to find out the level of gymnastic skills of basic gymnastic elements in physical education of pupils of the fifth grade. The sub-objectives are to evaluate the level of gymnastic skills in terms of the success rate of boys and girls and to evaluate the level of gymnastic skills in terms of success rate in acrobatic exercises and apparatuses exercises.
Klíčová slova v angličtině:	gymnastics, acrobatics, apparatuses exercises, young school age, physical education, primary school, technique of pergorming gymnastic elements, level of gymnastic skll.
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Žádost učitelům 5. tříd Příloha 2 Dotazník
Rozsah práce:	77 stran
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

Úvod 7
I. TEORETICKÁ ČÁST 8
1 Gymnastika 8
1.1 Charakteristika 8
1.2 Historie gymnastiky 9
1.3 Hlediska třídění gymnastiky 11
1.3.1 Institucionální zabezpečení gymnastiky 11
1.3.2 Klasifikace systému gymnastiky 12
2 Základní druhy gymnastiky a jejich využití v TV 15
2.1 Základní gymnastika 15
2.2 Sportovní gymnastika 17
2.3 Rytmická gymnastika 18
3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání 20
3.1 Tělesná výchova v RVP ZV 20
3.2 Gymnastika v RVP ZV 22
4 Didaktika gymnastiky na 1. stupni základních škol 24
5 Mladší školní věk 28
5.1 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk 28
5.2 Sociální vývoj 29
5.3 Psychický vývoj 30
5.4 Tělesný vývoj 31
5.5 Motorické učení 32
6 Akrobacie a cvičení na nářadí 35
6.1 Základy akrobacie na 1. stupni ZŠ 37
6.1.1 Kotouly 38
6.1.1.1 Kotoul vpřed 38
6.1.1.2 Kotoul vzad 39
6.1.2 Stoj na rukou 39
6.1.3 Přemet stranou 40
6.2 Cvičení na nářadí na 1. stupni ZŠ 41
6.2.1 Hrazda 42
6.2.1.1 Výmyk 42
6.2.1.2 Sešin po výmyku 43
6.2.2 Přeskok 44

6.2.2.1 Roznožka přes kozu ... 45
6.2.2.2 Skrčka přes kozu ... 46
II. PRAKTICKÁ ČÁST ... 47
7 Cíle, úkoly a hypotézy ... 47
7.1 Cíle práce ... 47
7.2 Úkoly práce ... 47
7.3 Hypotézy práce ... 47
8 Metodika ... 48
8.1 Popis sledovaného souboru ... 48
8.2 Postup při sběru dat ... 48
8.3 Výzkumné metody ... 48
8.4 Statistické zpracování dat ... 51
9 Výsledky ... 54
9.1 Akrobacie ... 54
9.1.1 Kotoul vpřed ... 54
9.1.2 Kotoul vzad ... 55
9.1.3 Stoj na rukou ... 56
9.1.4 Přemet stranou ... 57
9.2 Cvičení na nářadí ... 57
9.2.1 Výmyk ... 57
9.2.2 Sešin po výmyku ... 58
9.2.3 Skrčka přes kozu ... 59
9.2.4 Roznožka přes kozu ... 60
9.3 Vztah mezi úspěšností v akrobacii a cvičením na nářadí ... 61
10 Diskuse ... 63
11 Závěr ... 66
12 Souhrn ... 69
13 Summary ... 71
Literatura a další užité zdroje ... 73
14 Seznam zkratek ... 1
15 Seznam obrázků ... 2
16 Seznam grafů ... 3
17 Seznam tabulek ... 4
18 Přílohy ... 5

Úvod

V posledních letech se neustále zvyšuje povědomí o důležitosti fyzické aktivity ve vzdělávacím procesu, jelikož je stále více a více patrné, že fyzická kondice a pohybové dovednosti mohou ovlivnit nejen tělesné, ale i kognitivní schopnosti dětí. V současné pedagogice se rovněž posiluje důraz na komplexní vzdělávání, kde tělesná výchova hraje klíčovou roli ve formování základů fyzického zdraví a pohybových dovedností u dětí.

Jednou z významných oblastí v rámci tělesné výchovy je gymnastika, která poskytuje komplexní podporu rozvoje motorických schopností, koordinace a přináší celkové tělesné povědomí. Do výuky tělesné výchovy je zařazována již od 1. třídy základní školy a je jednou z nejstarších forem tělesného cvičení, která má pozitivní vliv jak na psychickou, tak na fyzickou kondici jedince. Gymnastická cvičení lze považovat za základ mnoha sportovních a pohybových aktivit. Obliba gymnastiky ve výuce tělesné výchovy dle mého názoru však rapidně klesá a s tím i její úroveň zvládnutí základních gymnastických prvků. Většina dětí jeví zájem především o skupinové sporty jako je fotbal, florbal a vybíjená. Sporty založené na obratnosti, kam spadá právě gymnastika, vyhledávají spíše sportovně nadané děti.

Se zájmem o význam gymnastiky ve vzdělávacím systému jsem si jako téma diplomové práce zvolila „Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol“ zaměřené na zjištění stavu a zkoumání základů gymnastiky v akrobacii a cvičení na nářadí u žáků 5. tříd. Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou.

V teoretické části se zabývám charakteristikou, historickým vývojem a druhy gymnastiky. Dále se zaměřuji na didaktické přístupy k výuce gymnastiky na 1. stupni základní školy. Přibližuji charakteristiku dítěte mladšího školního věku a jeho základní pohybové dovednosti a schopnosti, které jsou v tomto období rozvíjeny. V závěru teoretické části se zaměřuji na základní pohybové dovednosti v akrobacii a cvičení na nářadí, které by žák 5. ročníku měl ovládat.

Hlavním cílem výzkumné části diplomové práce je analyzovat a systematicky zhodnotit úroveň gymnastických dovedností u této konkrétní skupiny žáků. Dílčími cíli je vyhodnocení úrovně těchto dovedností z hlediska genderu a porovnání úspěšností v akrobacii s úspěšností ve cvičení na nářadí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Gymnastika

1.1 Charakteristika

Gymnastiku v širokém pojetí chápeme jako otevřenou soustavu uspořádaných a přesně daných gymnastických činností s cílem kladně ovlivňovat a zdokonalovat pohybový projev cvičence, účastnit se na společenské, estetické a pohybové kultivaci jedince. Jedná se o fenomén, jenž je zároveň ovlivňován nároky společnosti na znalosti a výkonnost člověka. Gymnastiku tak nechápeme pouze jako systém tělesné výchovy či souhrn cvičení (Krištofič a kol., 2009).

Kos (1972) gymnastiku definuje jako formu tělesných cvičení, zaměřenou na optimální tvarový a funkční vývoj organismu, na perfektní ovládnutí pohybového aparátu při obsáhlé variabilitě veškerých kvalitativních znaků pohybu, jako je například přesnost, rytmičnost, plynulost, harmonie. Gymnastika je tak jedním a velmi významným prostředkem tělesné výchovy. Své uplatnění našla i ve sportu a pohybové rekreaci. K jejím charakteristickým znakům patří hlavně výběrový, záměrný a analytický vliv na tvar a funkci organismu a klade důraz na racionálnost a analytičnost.

Skopová a Zítko (2022) uvádí, že gymnastika je otevřený soubor metodicky uspořádaných esteticko-koordinačních pohybových činností, které jsou zaměřeny jak na udržení a zlepšování zdraví člověka, tak na jeho tělesný a pohybový rozvoj. Gymnastika, jakožto záměrná pohybová činnost, splňuje tyto následující úkoly:

- rozvoj tělesné zdatnosti,
- kultivace pohybového projevu a držení těla,
- porozumění vlivu na zdraví pomocí pravidelného pohybu,
- osvojování dovedností a vytváření kladného, trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům.

Dle Svatoně (1997) je podstatou gymnastiky koordinace pohybu celého těla a jeho částí v návaznosti na pohyblivost kloubů, na síle zapojovaných svalů i na vnitřní bioenergetické kapacitě organismu jedince. Tato bioenergetická kapacita ovlivňuje předpoklady člověka ke koordinovanému pohybu, ale i k schopnosti vzdorovat únavě, především při delším trvání pohybové aktivity nebo jejím častým opakováním.

Během zaměřené pohybové činnosti se vytváří dovednost a je tak možno předpokládat, že se budou rozvíjet i koordinační schopnosti a bioenergetická dispozice člověka, za pomoci postupného rozvíjení pohybové činnosti, zvyšováním obtížností a jejich delším trváním (Svatoň, 1997).

1.2 Historie gymnastiky

"Obsah pojmu gymnastika se vyvíjel a prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno ekonomickým, filozofickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti" (Skopová a Zítko, 2022, s. 8).

Gymnastika má nejstarší tradici ze všech používaných druhů tělesné výchovy. S jejími počátky se setkáváme již ve Staré Číně v roce 2698 př. n. l., kde vzniká soustava bojového cvičení Kung Fu, které obsahovalo dechová a zdravotní cvičení (Hájková a Panská, 2021).

Termín gymnastika je odvozen z řeckého slova "gymos", což v překladu znamená "nahý" a "gymnasein" neboli "cvičit nahý". Podle legendy tento název vymysleli Řeci, když viděli cvičit nahé Kréťany (Hrčka, 1968).

Ve starověkém Řecku zahrnovala gymnastika přirozená tělesná cvičení vedoucí k všestranné kultivaci těla. Cílem tohoto řeckého systému byla idea harmonické výchovy, jejímiž základními složkami byla gymnastika společně s duševním vzděláváním. Další etapy ve vývoji systému gymnastických cvičení byly ovlivněny filozofií a společensko-politickými podmínkami různých historických období. Po středověku, kde došlo k velkému úpadku vzdělanosti a zájmu o péči o tělo a jeho funkční rozvoj, přišlo období renesance a došlo k návratu k antickým ideálům. Formují se systémy, které tvoří hlavní zdroje vývoje a současnou koncepci gymnastiky:

- *„německý turnerský systém nářaďové gymnastiky*
- *švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky*
- *francouzský systém přirozené metody"* (Hájková a Panská, 2021, s. 7)

V druhé polovině 19. století se v českých zemích vytvořil tělovýchovný systém, jehož zakladatelem byl dr. Miroslav Tyrš, který vycházel především z turnerského pojetí tělocviku a nářaďové gymnastiky, ale i z jiných systémů. Vytvoření tohoto systému vedlo k založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí Sokol (Skopová a Zítko, 2022). Jedním z nejvýznamnějších momentů v historii české gymnastiky bylo právě založení Sokola. První Sokol byl založen v Praze v roce 1862 dr. Miroslavem Tyršem a Jindřichem

Fügnerem a stal se hnací silou tělovýchovného hnutí, které zdůrazňovalo význam tělesné výchovy, národního uvědomění a lásky k vlasti. Ideje a metody Sokola se postupně začaly promítat do školních programů (Sokol, 2024).

Přestože gymnastika existuje již více než 2 000 let, tak její rozvoj jakožto soutěžního sportu začal teprve před více než sto lety. V průběhu 19. století se konaly hromadné i individuální exhibice různých atletických a školních klubů a národnostních organizací, jako jsou Turnverein a Sokol. V roce 1881 vniklo předsednictvo Evropské gymnastické federace, z niž se vyvinula mezinárodní gymnastická federace, a tím se otevřela cesta mezinárodním soutěžím (West Coast Elite Gymnastics, 2024).

Od počátku byly soutěže určeny pouze pro muže a závodilo se ve cvičení na nářadí. Těsně před první světovou válkou se poprvé uskutečnily závody žen a dorostu, soutěže byly však pořádány pouze na úrovni tělocvičných jednot. Závodní obsah nebyl složitý, soutěžilo se v provedení jednotlivých gymnastických prvků. Soutěže byly určeny jen pro jednotlivce a vypisovaly se na jednotlivé nářaďové disciplíny. Až se vznikem mezinárodních soutěží a se založením mezinárodní gymnastické federace došlo k odklonění od závodů jednotlivců a začalo se soutěžit i v družstvech a vícebojích (Krištofič a kol., 2009).

Prvním velkým setkáním gymnastů byly olympijské hry v roce 1896 v Řecku. Her se zúčastnili sportovci ze 14 zemí, největší zastoupení mělo především Řecko, Francie, Velká Británie a Německo. Gymnasté se utkali v soutěžích, které zahrnovaly hrazdu, bradla, kladinu, kruhy a přeskok (Olympic Games, 2024).

Období mezi dvěma světovými válkami se stalo velkým průlomem ve vývoji sportu, a tedy i závodní gymnastiky, zavedlo se soutěžení pro ženy a dorost. Ženy zprvu napodobovaly mužské cvičení na nářadí jen v menší obtížnosti. Postupně se nářaďové cvičení žen začalo lišit od mužského vznikem specifických nářadích, kde patřily kruhy, kladina, kůň našíř a bradla o nestejné výši žerdi, dále se cvičení lišilo i způsobem závodění. V roce 1928 se konaly první olympijské hry v Amsterdamu, kde byly do programu zařazeny i ženy. Další změny v tomto období nastaly v závodních sestavách, kdy začaly převažovat pohybová spojení dynamického charakteru a v prostných se začínají uplatňovat akrobatické prvky (Krištofič a kol., 2009).

Po druhé světové válce je u mužů i žen v soutěžích postupně nahrazováno cvičení se znaky statické síly za cvičení se švihovými prvky a dynamickou akrobacii. Mezinárodní závody se rozšířily o dorostenecké soutěže, které se pořádaly ve formě nářaďového šestiboje jako u mužů.

Závody žen a dorostenek mají od olympijských her konaných roku 1960 podobu čtyřboje (Krištofič a kol., 2009).

1.3 Hlediska třídění gymnastiky

Gymnastický obor dělíme ze dvou hledisek. Prvním hlediskem je institucionální řízení činnosti zaštítěné organizační strukturou mezinárodní gymnastické federace FIG (Fédération Internationale de Gymnastique), která spolupracuje s Mezinárodním olympijským výborem (MOV) a v Evropě s organizací Union Européenne de Gymnastique (UEG). Druhým hlediskem dělení gymnastiky, je členění pomocí charakteristiky činnosti, specifického obsahu a výchovně – vzdělávacích cílů (Krištofič a kol., 2009).

1.3.1 Institucionální zabezpečení gymnastiky

"Cílem mezinárodních (FIG, UEG) a národních organizací (ČGF, ČSMG, ČOS, ČASPV) je zabezpečovat, řídit a organizovat gymnastické aktivity, podílet se na vzdělávání trenérů, cvičitelů a rozhodčích a v neposlední řadě propagovat a popularizovat gymnastické sporty a nesoutěžní formy gymnastiky." (Krištofič a kol, 2009, s. 11)

Nejvyšším správním orgánem všech gymnastických sportů je FIG, která byla založená roku 1881 a v současné době sdružuje 160 národních gymnastických svazů ve světě. V rámci svých odborných komisí FIG rozhoduje o změnách v pravidlech sportovních odvětví, systému soutěží a formách prezentace činností. Technické komise daných sportovních odvětví tvoří základní strukturu:

- gymnastika pro všechny,
- sportovní gymnastika mužů,
- sportovní gymnastika žen,
- rytmická gymnastika,
- skoky na trampolíně,
- gymnastický aerobik,
- akrobatická gymnastika,
- parkour[1] (Fédération Internationale de Gymnastique, 2024).

[1] Je druh sportu pocházející z ulic, jehož úkolem je dostat se co nejefektivněji a plynule z jednoho bodu do bodu druhého pomocí výskoků, přeskoků a lezení. Jsou zde využívány akrobatické prvky jako jsou salta, stojky, přemety apod.

Existují i další komise, které jsou zřizovány dalšími národními svazy a korespondují se specifikami jednotlivých svazů, proto nacházíme například ve struktuře UEG navíc komisi TeamGym.[2]

Sportovní odvětví v České republice řídí sportovní svazy, které spadají pod Český svaz tělesné výchovy (ČSTV), jedny z nejvýznamnějších jsou Česká gymnastická federace (ČGF) a Český svaz moderní gymnastiky (ČSMG). Na řízení se dále podílejí i občanská sdružení Česká obec sokolská (ČOS) a Česká asociace sport pro všechny (ČASPV).

Vybranými formami gymnastiky se mimo strukturu FIG a národních svazů zabývají i další organizace, například australská mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness-aerobiku (FISAF), která v České republice zajišťuje licenční vzdělávání cvičitelů a pořádá mistrovství světa ve Sportovním aerobiku (Krištofič a kol., 2009).

1.3.2 Klasifikace systému gymnastiky

Gymnastika se neustále vyvíjí v závislosti na kreativitě a zkušenostech pedagogů, cvičenců či trenérů, v závislosti na oblibě jednotlivých druhů cvičení nebo podle tradic. Z tohoto důvodu jí můžeme třídit podle různých aspektů (Miklánková, 2012). V klasifikaci gymnastiky se setkáváme s různými přístupy a jednotliví autoři mají svůj vlastní pohled na to, jak gymnastiku rozdělit. Každý z nich přináší vlastní hledisko a důraz na určité aspekty, což vede k různým způsobům třídění gymnastiky do kategorií.

Kos (1990) v systému tělesné výchovy dělí gymnastiku na:

1. základní gymnastiku,
2. aplikované druhy gymnastiky,
    - gymnastika aplikovaná v léčebném procesu (gymnastika pro různá zdravotní oslabení)
    - gymnastika aplikovaná v pracovním procesu (vyrovnávací gymnastika)
    - gymnastika aplikovaná ve sportovním procesu (účelová gymnastika)
3. gymnastiky se sportovním zaměřením (sportovní odvětví).

Svatoň (1997) dělí gymnastiku na:

1. základní druhy – cvičení prostná, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, akrobatická cvičení, užitá cvičení, protahovací cvičení, gymnastické hry,

[2] Je moderní gymnastická disciplína, která využívá prvky sportovní gymnastiky a akrobacie.

2. účelové druhy – kondiční, pro sportovce, zdravotní a léčebná, pro herce, pro tanečníky, pracovní, domácí,
3. rytmické druhy – pohybová výchova, džezgymnastika, aerobik, kalanetika, strečink, kondiční kulturistika,
4. sportovní druhy – sportovní gymnastika, moderní gymnastika, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně, sportovní kulturistika, sportovní akrobacie.

Podle Appelta (1995) lze druhy gymnastik rozdělit do tří skupin podle jejich zaměření. První skupina zahrnuje druhy gymnastik s účelovým zaměřením, mezi které patří základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika a zdravotní a léčebná gymnastika. Druhá skupina obsahuje druhy gymnastik s rytmickým zaměřením, jako je kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, kondičně estetická gymnastika a rytmická gymnastika. Třetí skupina pak zahrnuje druhy gymnastik se sportovním zaměřením, mezi které patří sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika a sportovní aerobik.

Caine a Russell (2013) všechny druhy gymnastiky nazvali jako gymnastickou rodinu a dělí jí na:

1. Gymnastické sportovní disciplíny:
    - olympijské – sportovní gymnastika, rytmická gymnastika, skoky na trampolínách
    - neolympijské – akrobacie, aerobik
2. Gymnastika pro všechny:
    - fitness, školní gymnastika, rekreační gymnastika, estetická skupinová gymnastika, TeamGym, gymnastika v ostatních sportech.

Skopová, Zítko (2022) vymezují dvě hlavní skupiny podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

1. Gymnastické sporty:
    - olympijské – sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně.
    - neolympijské – sportovní aerobik, sportovní akrobacie, TeamGym, aerobik fitness družstev, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika, akrobatický rokenrol.

2. Gymnastické druhy:
    - základní gymnastika – pořadová, prostná, s náčiním, akrobatická, užitá,
    - rytmická gymnastika – hudebně-pohybová výchova, cvičení bez náčiní, cvičení s náčiním, tanec,
    - aerobik – kondiční (bez náčiní, s náčiním), taneční (choreografie).

Perečinská (2000) dělí systém a strukturu gymnastické činnosti na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Všeobecnou gymnastiku dělí na čtyři oblasti, a to základní gymnastiku, kondiční gymnastiku, rytmickou gymnastiku a kompenzační gymnastiku, kde spadají gymnastické programy a zdravotní gymnastika. Gymnastické sporty dělí do dvou částí na olympijské sporty a hraniční gymnastické sporty.

2 Základní druhy gymnastiky a jejich využití v TV

V současnosti se ve školní tělesné výchově (TV) nejčastěji využívají prvky základní gymnastiky (ZG), kde patří cvičení bez náčiní a s náčiním, cvičení akrobatická, cvičení prostná, cvičení pořadová, cvičení na nářadí aj. Dále se na školách využívají prvky sportovní gymnastiky (SG) a prvky rytmické gymnastiky (RG), kde spadá hudebně-pohybová výchova, cvičení bez náčiní a s náčiním, tanec (Hájková a Pánská, 2021).

2.1 Základní gymnastika

Základní gymnastika (ZG) je souborem základních gymnastických cvičení, která jsou zaměřená na celkový všestranný, tělesný a pohybový rozvoj (Zítko, 2000). Je součástí vzdělávacího programu všech typů škol i sportovní přípravy mládeže ve většině sportovních odvětvích. Svůj teoretický a praktický soubor všestranně rozvíjejících cvičení bez náčiní, s náčiním, na nářadí a dalších užitá cvičení, prolíná do ostatních druhů gymnastika, sportů a pohybových aktivit (Skopová a Zítko, 2022).

"Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace těla." (Skopová a Zítko, 2022, s. 16)

Do cvičebního obsahu ZG spadají přirozené polohy a pohyby, ale i uměle vytvořené cviky, pro které je vytvořena odborná terminologie. Tento otevřený systém ZG nám umožňuje sestavovat všestranné i specializované cvičební programy a podle účelového hlediska je lze rozdělit do tří podskupin: zdravotně orientované programy, výkonně orientované programy, profesně orientované programy (Skopová a Zítko, 2022).

Cvičení v ZG se dělí podle fyziologického účinku na cvičení protahovací, mobilizační, relaxační a dechová, posilovací, pro rozvoj aerobní zdatnosti, koordinační, rovnovážná.

Do obsahu ZG řadíme cvičení prostná, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, užitá cvičení, akrobatická příprava, cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů, pořadová cvičení. Učitel využívá její prostředky ve všech vyučovacích jednotkách tělesné výchovy, a i v dalších formách školní TV. Prostředky základní gymnastiky chápeme jako záměrné volená, metodicky upořádaná tělesná cvičení (Miklánková, 2012).

Mezi specifické prostředky základní gymnastiky patři všestranné rozvíjející cvičení bez náčiní a s náčiním, jejichž cílem je kompenzovat nedostatek pohybu a jednostranné zatěžování organismu, rozvoj schopností pro zvládnutí techniky cviků a zvyšování kondice, jinak se jim

také říká průpravná cvičení. Dále zde patří cvičení užitá, kde spadá běhání, skákání, lezení, překonávání překážek a podobné. Do nespecifických prostředků základní gymnastiky spadají pořadová cvičení, cvičení na nářadí, základní akrobacie, cvičení rytmická a prvky tanců. Jejichž cílem je působení na duševní a tělesné zdraví, na kondici, estetiku a rozvoj koordinačních schopností (Svatoň, 1997).

Prostředky základní gymnastiky využívá učitel ve všech částech vyučovací jednotky tělesné výchovy (viz tabulka 1).

Část vyučovací jednotky TV	**Obsah**
Úvodní – organizační	Pořadová cvičení.
– rušná	Pořadová cvičení, užitá cvičení, cvičení rytmická.
Průpravná	Všestranné rozvíjející cvičení s náčiním i bez, cvičení na nářadí, cvičení rytmická a prvky tanců.
Hlavní	Lze využít všechny prostředky základní gymnastiky, a to i dle cílů vyučovací jednotky TV.
Závěrečná	Pořadová cvičení, cvičení rytmická a prvky tanců, všestranně rozvíjející cvičení, užitá cvičení, gymnastické hry, cvičení relaxační, cvičení protahovací.

Tabulka 1 Příklady využití základní gymnastiky ve vyučovacích jednotkách TV (Miklánková, 2012, s. 14)

Cvičení prostná

Jedná se o cvičení jednotlivce nebo skupiny cvičenců. Obsahem prostných cvičení jsou jednoduché druhy pohybů a poloh celého těla, v geometricky přesném provedení. Polohy celého těla dělíme na postoje, kleky, sedy, lehy a podpory. Polohy dělíme do čtyř hlavních cvičebních druhů na chůzi, běhy, poskoky a obraty. Tato cvičení jsou využívaná k základnímu pohybovému školení s cílem uvědomělého ovládání pohybového aparátu (Svatoň a Petr, 1983)

Cvičení s náčiním

Pomocí cvičení s náčiním se zvyšuje účinnost vybraných cviků a přispíváme k pestrosti cvičebních programů. Typickým náčiním používaným v hodinách TV jsou švihadla, tyče, plné míče (medicinbaly), činky, krátké i dlouhé gumy, nafukovací míče (fitball, overball), těžké tyče atd. Základní cvičení s náčiním vychází z cvičení prostných a je rozšířeno o cvičení vycházející z individuality náčiní (Skopová a Zítko, 2022).

Cvičení na nářadí

Svatoň a Petr (1983) uvádí, že cvičení na nářadí kladně ovlivňuje rozvoj pohybových schopností cvičence. Velkou část cviků tvoří umělá konstruovaná cvičení, které vyžadují dvojí druh lokomoce (pomocí nohou a rukou) a odpovídající technické řešení. Díky tomu vzniká široká škála jednoduchých i složitých pohybů a poloh, které můžeme vzájemně kombinovat. Typickým nářadím využívaným v ZG jsou lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky, šplhadla, bedny, hrazdy, kruhy, malé trampolíny, kladiny, aj. Jsou používána v různých kombinacích a s odlišným zaměřením, například jako překážky, zařízení pro motoricko-funkční přípravu nebo pro nácvik gymnastických dovedností.

Akrobatická příprava

Akrobatická cvičení jsou cvičení, která vyžaduj vysokou náročnost na uplatnění pohybové schopnosti (síly, kloubní pohyblivosti, prostorové orientace atd.). Obsahem těchto cvičení jsou statické polohy a švihové pohyby prováděné samostatně, ve dvojicích nebo ve skupinách. Akrobatická příprava je pro svůj všestranný vliv využívána nejen ve školní tělesné výchově a gymnastických sportech, ale je také součástí motoricko-funkční přípravy ve většině sportovních odvětvích (Svatoň a Petr,1983).

Cvičení rytmická a prvky tanců

Novotná (2012) uvádí, že hudebně-pohybová výchova spojující gymnastické pohyby a hudbu v hodinách TV podporuje tvořivost cvičence, posiluje fyziologickou účinnost cvičení, motivuje k pohybu a reguluje jeho průběh v prostoru. Cvičení rytmická a prvky tanců podporují vztah mezi pohybem a hudbou a zvyšují emocionální, estetický a účinný prožitek jednotlivých cvičení.

Pořadová cvičení

Jsou cvičení využívaná v organizační části vyučovací jednotky TV. Usnadňují komunikaci mezi učitelem a žáky a jsou podstatným elementem bezpečnosti a ochrany zdraví při TV. Pořadová cvičení jsou spojená s výchovným působením učitele v tělovýchovném procesu. Patří zde nástupné a pochodové tvary, hlášení, obraty apod. (Miklánková, 2012).

2.2 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika (dále SG) je sportovní odvětví, ve kterém závodníci prezentují silové a švihové gymnastické prvky, buď na kobercích, nebo na nářadí. Soutěží ve sportovní

gymnastice se účastní muži i ženy, a to v rámci odlišných disciplín. Ženská sportovní gymnastika je prováděna jako čtyřboj, do kterého patří přeskok, bradla, kladina a cvičení prostná. U mužů je celkem šest disciplín SG, a to prostná, kůň našíř, kruhy, bradla, přeskok, hrazda. Výkon ve SG je posuzován z hlediska obtížnosti, která určuje výchozí známku, dále z hlediska prezentované techniky a z hlediska estetických kritérií, jako je ladnost a plynulost pohybu a způsob držení těla (Chrudimský, 2012).

Soutěže ve sportovní gymnastice můžeme podle jejich významů rozdělit do tří skupin:

- Mezinárodní soutěže – mistrovství světa a Evropy, olympijské hry
- Národní mistrovské soutěže – mistrovství České republiky, přebory České republiky
- Národní nemistrovské soutěže – velké ceny, memoriály

Výše vyjmenované soutěže jsou určeny jak pro družstva, tak pro jednotlivce, jejich systém a označení je uveden v pravidlech sportovní gymnastiky a v příslušných předpisech mezinárodních a národních gymnastických federací (Krištofič a kol., 2009).

Sportovní gymnastika se v tělovýchovné praxi uplatňuje především ve školních sportovních soutěžích, kdy se zaměřujeme na výkonnostní a vrcholové provedení pohybové činnosti bez náčiní, s náčiním a nářadím. Hlavním cílem je zde dosažení maximální sportovní výkonnosti a provádění pohybové činnosti podle stanovených pravidel (Svatoň a Petr, 1983).

V hodinách TV se ze sportovní gymnastiky využívá především nářadí, které je pro cvičence atraktivní. Mezi základní a dostupné nářadí patří žíněnky, přeskokové nářadí, pružný pás na akrobacii, bradla, kruhy, koně, hrazda a další nezávodní nářadí (Zítko, 2000).

2.3 Rytmická gymnastika

Krištofič a kol. (2009) uvádí, že RG je nejpropracovanější metodou hudebně-pohybové výchovy s gymnastickým záměrem. Hudebně pohybová vazba je v RG klíčovým prvkem, který tvoří základní podstatu jejího obsahu i cíle. Hlavním prvkem přípravy je záměrné formování esteticko-koordinačních schopností a utváření kultivovaného pohybového projevu (Zítko, 2000).

Rytmická gymnastika (dále RG) se v hodinách TV převážně využívá v různých modifikacích prostných a průpravných cvičení. Zaměřuje se na procvičení celého těla a na pohybové vyjádření rytmických a hudebních motivů (Svatoň a Petr, 1983).

Obsah RG Krištofič (2008, s. 17) dělí na čtyři části, kterými jsou:

a. *"hudebně – pohybová výchova (počítací doba, metrum, metrické modely, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika)*
b. *cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, rotace, akrobatické tvary)*
c. *cvičení s náčiním (švihadlo, míč, obruč, kužele, stuha, závoj, praporce aj.)*
d. *taneční výchova (různé taneční techniky, styly a druhy tanců)."*

Rytmická gymnastika a její hudební předloha v tělovýchovném procesu má motivační a regulační zdůrazněnou dějovou funkci, během této funkce myšlenkový a emocionální obsah hudební předlohy ovlivňuje volbu pohybového řešení. Dále RG vyvolává tvořivost a směřuje k tvorbě pohybové skladby. Kvalitu tělovýchovného procesu zvyšuje spojování pohybů do větších celků, úzká vazba mezi hudbou a pohybem, promyšlené propojení struktury hudební předlohy s odpovídajícím pohybem a harmonie během vytváření hudebně pohybového motivu (Krištofič a kol., 2009).

V praxi se můžeme setkat s různými programy vycházejícími z rytmické gymnastiky a tance a vznikají na základě specifické charakteristiky hudební předlohy, mezi tyto programy patří například taneční gymnastika, džezgymnastika.

3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) představují státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů. Vychází z Národního programu vzdělávání a vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle kterých se realizuje vzdělávání na jednotlivých školách a jsou zpracovány podle RVP (RVP ZV, 2023).

RVP vychází z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje propojení klíčových kompetencí s obsahem vzdělávání a praktickým využitím získaných znalostí a dovedností v reálném životě. Vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, definuje vzdělávací obsah a jeho očekáváné výstupy a učivo, určuje úroveň klíčových kompetencí a začleňuje průřezová témata. RVP rovněž stanovuje standardy pro základní vzdělávání, podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu a umožňuje adaptaci vzdělávacího obsahu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. Jedná se o otevřený dokument, který je průběžně upravován v souladu se změnami v potřebách společnosti, zkušenostmi učitelů a měnícími se potřebami a zájmu žáků. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) byl naposledy upraven v červnu 2023 (RVP ZV, 2023).

3.1 Tělesná výchova v RVP ZV

V obsahu RVP ZV je stanoveno celkem 10 vzdělávacích oblastí. Obor Tělesná výchova spolu s oborem Výchova ke zdraví spadají do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, kde je primárním cílem podpora zdraví. Vzdělávání v této oblasti se zaměřuje na povědomí žáků o sobě samých jako živých jedincích, porozumění hodnotě zdraví a důležitosti prevence a léčby nemocí či jiných zdravotních problémů. Z velké části zde jde o poznávání základních životních hodnot, o postupné formování postojů k nim a o aktivní zapojení v souladu s těmito hodnotami Pro dosažení těchto cílů je důležité stimulovat zájem žáků o problematiku zdraví pomocí účinné motivace a aktivit. Při realizaci vzdělávání v této oblasti je klíčové klást důraz na praktické dovednosti a jejich aplikaci v modelových situacích i v každodenním životě (RVP ZV, 2023). Miklánková a kol. (2021) uvádí, že vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu je pro děti důležitou součástí prevence proti civilizačním chorobám, které mohou vznikat například jako důsledek nadváhy a obezity.

V RVP ZV jsou pro tuto oblast vymezeny cíle, jejichž zaměření směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky například k pochopení zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot, jako vyváženého stavu tělesné, duševní

i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z pohybových činností, k orientování v názorech na to, co je zdravé a co zdraví prospívá, i na to, co zdraví škodí. Dále vede žáky k aktivnímu zapojování do činností podporující zdraví, k ochraně zdraví a životů pří každodenních rizikových situacích, mimořádných událostech a k využívaní naučených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí (RVP ZV, 2023).

Vzdělávací obor Tělesná výchova je nedílnou součástí komplexního vzdělávání žáků v oblasti zdraví, zaměřuje se na poznání vlastních pohybových schopností a zájmů ve fyzické aktivitě a k poznávání účinku u specifických pohybových aktivit na fyzickou kondici, duševní zdraví a sociální pohodu. Zaměřuje se na spojení fyzické aktivity s vlivem na zdraví, a na hodnocení a podporu žáka v souladu s jeho jedinečnými schopnostmi. Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova je realizován ve všech ročnících základního vzdělávání. Pro předmět tělesná výchova (dále jen TV) je na 1. stupni vymezena minimální časová dotace 10 hodin pro všechny ročníky, přičemž časová dotace pro TV v daném ročníku nesmí ze zdravotních a hygienických důvodů klesnout pod dvě hodiny týdně. Součástí tohoto obsahu je také tematický okruh Zdravotní tělesná výchova. Prvky tohoto okruhu jsou preventivně využívány ve výuce TV pro všechny žáky a v případě žáků se zdravotním postižením jsou jim zadávány místo aktivit, které eliminuje jejich oslabení. Školám se doporučuje, aby současně vyrovnávali pohybový deficit žákům III. zdravotní skupiny[3] a zařazovaly potřebná vyrovnávací cvičení do povinných nebo volitelných předmětů, který vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

Cíle oboru Tělesná výchova jsou v širším kontextu spojeny s Výchovou ke zdraví a jsou formulovány především jako postojové. Hlavním zájmem je podnítit vytváření pozitivních a uvědomělých postojů žáků k pohybu jako nedílné součásti jejich budoucího životního stylu. Základním cílem vzdělávacího oboru Tělesná výchova je pozitivně ovlivnit úroveň pohybové gramotnost žáků (RVP ZV, 2023).

Učivo a očekávané výstupy jsou v RVP ZV rozděleny do dvou období, 1. – 3. třída spadá do 1. období, 4. a 5. ročník je zahrnut do 2. období. Učivo je rozděleno na činnosti ovlivňující zdraví, činnosti podporující pohybové učení a činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Očekávané výstupy TV v 1. období vyžadují zvládnutí daných pohybových dovedností a jejich každodenní uplatnění, osvojení znalostí a praktických dovedností v oblasti

[3] Osoby s významnými trvalými nebo dočasnými odchylkami ve fyzickém vývoji, stavbě těla nebo zdravotním stavu, které mohou zvýšenou tělesnou námahu kontraindikovat.

bezpečnosti, hygieny, spolupráce a sebehodnocení. Ve druhém období je vyžadována aktivní účast žáka k vytváření vlastních pohybových zdravotně a kondičně zaměřených programů, ve vytváření her a soutěží, včetně měření výkonů. Předpokládá se znalost vyrovnávacích cvičení, hygieny, pravidel, dodržování fair play apod. (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

3.2 Gymnastika v RVP ZV

Gymnastika se v rámcových vzdělávacích programech v České republice objevuje v různé míře na všech stupních a typech škol. Vzdělávání v oblasti gymnastiky má za cíl podporovat správné držení těla, rozvoj pohybových dovedností a zdokonalení pohybového projevu. Spolupráce mezi žákem a učitelem by měla vést k rozvoji zdravotně orientované zdatnosti. Žák by měl být schopen rozpoznat význam pravidelného a vhodného pohybu pro lidské zdraví a aplikovat tyto poznatky v praktickém životě. Zároveň je jeho úkolem osvojit si základy odborné terminologie a základní hygienické, organizační a bezpečnostní návyky pro zdravotně vhodné a bezpečné provádění pohybových aktivit v daném prostředí (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

Obsah gymnastiky v základním vzdělání je navržen tak, aby umožnil naplnit cíle a úkoly tělesné výchovy. Pohybový obsah gymnastiky, při vytváření cvičebních sestav a programů pro rozdílné skupiny žáků, bere v úvahu věkové rozdíly, rozdíly mezi pohlavím a bere rovněž v potaz individuální zájmy. V současnosti splňuje požadavek vztahů celoživotní pohybové aktivity a školní tělesné výchovy. Podporuje žáka ve vyučovací jednotce tělesné výchovy, umožňuje spolupráci v rámci výukového procesu TV, vede k osvojení správných návyků z hlediska práce a odpočinku a kompenzuje jednostranné zatížení organismu. Dále přispívá k posílení duševní i fyzické odolnosti, což významně podporuje celkovou kondici a zdraví (Miklánková, 2013).

Dvořáková, Engelthalerová a kol. (2017) zmiňují, že gymnastika velmi dobře podporuje tyto kompetence:

- Kompetence k učení – Žák je schopen vybrat si a aplikovat vhodné strategie a metody učení pro efektivní zdokonalení se v gymnastice, plánuje a řídí vlastní učení. Například dokáže odhadnout správnou délku rozběhu při přeskoku a najít optimální způsob překonání překážky.
- Kompetence k řešení problémů – Žák (v druhém období) zvládne zhodnotit svůj výkon i výkony ostatních a na základně zhodnocení dovede najít vhodný způsob řešení

problému. Například pokud má žák problém při stoji na rukou a nedokáže se dostat do kolmice, přijme radu od jiného žáka, který mu poradí, aby se více odrazil.

- Kompetence komunikativní – Žák ovládá terminologii gymnastiky a umí ji správně používat (např. pojmenuje nářadí a náčiní), využívá informační a komunikační prostředky a technologii pro efektivní a kvalitní komunikaci. Například využitím tabletů k natočení různých cviků lze pomocí zpomaleného záběru analyzovat chyby a problémy.
- Kompetence sociální a personální – Žák aktivně spolupracuje se svými spolužáky a pedagogy, podílí se na tvorbě a dodržování pravidel, například při organizaci her či soutěží.

Očekáváné výstupy v oblasti gymnastiky jsou zaměřeny na celkový rozvoj a získání určitých dovedností a znalosti. Dvořáková, Engelthalerová a kol. (2017) ve své publikaci interpretují tyto předpokládané výstupy:

- znalost základní gymnastické terminologie, například pojmenování gymnastických prvků, poloh těla a končetin
- schopnost správného držení těla při cvičení,
- příprava organismu před i po fyzické zátěži,
- schopnost manipulovat s nářadím a cvičebními pomůckami, včetně jejich přípravy a úklidu,
- znalost pravidel bezpečnosti a jejich dodržování během výuky (vhodný oděv a obuv na různé druhy gymnastických aktivit),
- schopnost provádět průpravná gymnastická cvičení bez náčiní,
- zvládnutí základních cviků sportovní gymnastiky v minimálním rozsahu, jako je kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, chůze po kladině, skrčka a roznožka přes kozu,
- provedení základních hudebně-pohybových aktivit.

4 Didaktika gymnastiky na 1. stupni základních škol

Tělesná výchova je důležitou a nezastupitelnou složkou obecné výchovy, lidské kultury i vyučovacím předmětem ve škole. *"Společným znakem všech pojetí a funkcí tělesné výchovy a sportu je, že pohyb, pohybovou aktivitu chápou jako médium procesu, v němž mohou nastávat či nastávají pozitivní, ale i negativní změny, tělesné i duševní"* (Rychtecký a Fialová, 2002, s.22). Dále zmiňují, že se ale nemusí jednat o perfektně zvládnuté pohyby, ani o intenzivní cvičení, aby vznikly výše zmíněné účinky.

Rychtecký a Fialová (2002) uvádí, že výchovně vzdělávací prostředky vychází z aktuálních poznatků didaktiky tělesné výchovy. Předmětem didaktiky TV je zkoumání zákonitosti výchovně vzdělávacího procesu. Centrem didaktiky TV je soubor otázek, vztahujících se k objasnění výběru a uspořádání učiva, které tvoří obsah vyučovaní a základní principy didaktického vzdělávacího procesu, ve kterém si žáci ve vzájemné interakci (učitel – žák – učivo – podmínky) osvojují učivo.

Mezi základní prvky výchovně vzdělávacího procesu školní TV patří:

- projekt výchovy a vzdělání – zahrnuje výčet cílů, učební osnovy, učivo, metodické směrnice, školní a klasifikační řád, hlavním cílem je zde volba cílů, programu a obsahu,
- činnost žáka – žák působí jako objekt i subjekt, pomocí učitele a svou aktivitou si osvojuje vědomosti, dovednosti, pohybové činnosti a rozvíjí své schopnosti, z hlediska výsledků didaktického procesu je jeho role dominantní,
- činnost učitele – obsahuje souhrn osobnostních dispozic a vlastností učitele, řídí vyučování a má společenskou odpovědnost za výsledky vzdělávání a výchovy,
- podmínky a prostředí (materiální, společenské, právní) – ve vztahu k ostatním prvkům výchovně vzdělávacího procesu mají podpůrnou roli (Rychtecký a Fialová, 2002).

Gymnastika je nedílnou součástí školní TV, její cíle jsou vzdělávací (formativní, informativní, výchovné (všeobecné, specifické) a zdravotní (kompenzační, hygienické). Pokud se tyto cíle uplatní, žáci mohou získat základní tělovýchovné vzdělání, které je připraví na celoživotní osobní zodpovědnost za zdraví, za aktivní přístup k životu a za optimální zdatnost (Skopová a Zítko, 2022).

Podle Skopové a Zítka (2022) lze plánování výuky rozdělit do tří fází. První fáze zahrnuje plánování vyučovacího procesu. Druhá fáze se zaměřuje na předpověď očekávaných výsledků a stanovení kritérií pro jejich hodnocení. Nakonec třetí fáze zahrnuje výběr konkrétního učiva,

které bude ve výuce prezentováno žákům. V těchto fázích by měl plán výuky zahrnovat: stanovení cílů, didaktickou činnost, výchovné působení včetně uplatnění didaktických zásad, didaktické metody, didaktické formy, didaktické styly a kritéria pro průběžné i konečné hodnocení.

K základním pojmům didaktiky gymnastiky patří didaktická činnost, didaktické zásady, didaktické metody, didaktické formy a didaktické styly.

Didaktická činnost je soubor obecných, nutných a náhodných vztahů mezi jednotlivými prvky v daném časovém rozmezí. Prvky didaktické činnosti se navzájem ovlivňují, interagují a k jejich pochopení je potřebná analýza vzájemně závislých proměnných (Krištofič a kol., 2009).

Didaktické zásady jsou postojová a poznatková východiska zaměřující se na prezentaci obsahu výuky a způsobu pohybového učení. Zásady jsou návodem záměrného pohybového učení. Během vytváření podmínek pro kvalitní učení a aktivní zapojení žáků do výuky by měl učitel respektovat tyto obecně platné didaktické zásady:

- zásada přiměřenosti – použité didaktické prostředky, obsah výuky a komunikace učitele musí být úměrné věku, úrovni pohybových schopností a dovedností, aktuálnímu zdravotnímu stavu,
- zásada názornosti – technicky správná ukázka a teoretický doprovod musí být podáván jednoduše tak, aby žáci mohli činnost napodobit,
- zásada systematičnosti a trvalosti – při stanovení postupných cílů, logickém uspořádání učiva, opakování a při kontinuální činnost vedeme žáka k rozvoji pohybových dovedností,
- zásada cykličnosti – aby docházelo k růstu výkonnosti musí mít zátěž vlnovitý charakter, kde musíme respektovat regenerační proces a jeho zákonitosti,
- zásada pozitivní motivace – učitel musí najít vhodnou motivaci k nácviku dovedností, navodit pozitivní vztah ke sportu, vhodné je využívání pohybových her a soutěží (Krištofič a kol., 2009).

Didaktické formy určují uspořádání vnějších podmínek pro účinnou výuku. Výuka gymnastiky se uskutečňuje především ve frontální (hromadné) formě (hlavně při rozcvičení) nebo proudové, kde žáci na stanovištích vykonávají gymnastické úkoly. Z hlediska bezpečnosti je vhodné při nácviku zvolit cvičení skupinové na stanovištích, učitel se tak věnuje nácviku na jednom stanovišti. Samostatná forma výuky se na 1. stupni základních škol využívá minimálně (Krištofič a kol., 2009).

Mezi didaktické metody používané v hodinách gymnastiky na 1. stupni ZŠ patří názorná metoda, kde učitel využívá přímou ukázku na sobě nebo nepřímou ukázku šikovného žáka či žáka, který se gymnastice věnuje. Učitel může využít videoukázku či obrázek. Další je metoda praktická, která je podstatou motorického učení ve všech technicko-estetických sportech. Zde je potřeba žáky silně namotivovat k tomu, aby opakovali cviky i v případě neúspěšných pokusů. Lze zde využít videoukázky vrcholových sportovců a dát žákům pozitivní příklad či využít atraktivní náčiní a nářadí. Základními metodami v motorickém učení jsou metody celostní a po částech, které vychází ze struktury všech pohybů. Celostní metodu používáme při nácviku jednodušších dovedností a učíme jí celou najednou. Rozdělíme-li dovednost na několik částí používáme pak metodu po částech. K hodnocení používáme metodu pozorování a pomocí škálování posoudíme kvalitu pohybu. Měli bychom posuzovat začátek, průběh a ukončení pohybu. U kotoulu vzad by to tedy vypadalo následovně: začátek se vztahuje k výchozí poloze a kolébce, včetně dohmatu dlaní, během průběhu pohybu se hodnotí kvalita sbalení těla, správnost doby a síly při vzpírání se pažemi a u dokončení kotoulu vzad se bere v úvahu dostatečné sbalení těla a konečná poloha (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

Během nácviku nových dovedností je vyžadována dostatečná soustředěnost. Proto se nácvik techniky zařazuje na začátek hlavní části hodiny, jelikož v psychické a fyzické únavě není učení dostatečně efektivní. Důležitou podmínkou nácviku správné techniky je zpětná vazba učitele. Při opravě chyb se učitel zaměřuje na nejdůležitější technické chyby, které je poté nutno vysvětlit (Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017).

Didaktické styly vymezují model chování učitele, v němž je zásadní kolik rozhodnutí provede učitel a kolik přenese na žáka, skupinu nebo celou třídu (Krištofič a kol., 2009). Svatoň (1997) uvádí, že hlavním záměrem didaktických stylů je překonat potřebu učitele k jedinému způsobu vedení pohybového učení žáků, který on prohlašuje za nejlepší a jediný možný a jeho. Díky tomuto může učitel žáky motivovat a postupně dosahovat úspěchů v osvojování pohybových dovedností.

Svatoň (1997) ve své publikaci dále uvedl a charakterizoval osm didaktických stylů, které slouží k inspiraci výše uvedených záměru. Prvním stylem je styl příkazový, kdy veškeré rozhodnutí provádí učitel a žáci plní jeho příkazy, pokyny a podněty. Používá se při učení nápodobou nebo při nácviku nové činnosti. Praktický styl, který vyžaduje diferenciaci úkolů a rozdělení žáků do skupin. Žáci si v menších skupinách sami určí tempo cvičení a různé role (dopomoc, pozorovatel atd.). Reciproční styl také vyžaduje diferenciaci úkolů a rozdělení žáků do malých skupin. Žáci cvičí na stanovištích a opakují zadanou pohybovou činnost. Střídají se

v rolích cvičitele, zachránce a pozorovatele. Učitel komunikuje s pozorovatelem, upevňuje tak jeho funkci a autoritu. Dalším učebním stylem je styl se sebehodnocením, kdy žák hodnotí provedení úkolu, který navodí učitel. Žák si například může zaznamenávat počet opakování při kondičním cvičení na stanovištích, zlepšovat provedení cviků před zrcadlem, srovnávat své pohybové činnosti s nákresy na metodických listech. V rámci skupiny spolupracuje a hodnotí spolužáka. Styl s nabídkou, kde žáci dostanou od učitele úkol s náhradními kombinacemi, během nichž se rozhoduje nejen v kvantitativních prvcích učební činnosti, ale odhaluje svou snahu zvládnout předložené varianty. Styl vedoucí k objevování problému, kde učitel vede řízenou diskusi. Pomocí promyšlených otázek se žáků ptá na řešení daného problému (pohybového úkolu). Tento styl je vhodné v gymnastice uplatnit během výkladu určité činnosti nebo v hledání variant řešení v pohybových hrách. Uvedenou kooperativní činnost mohou lépe stimulovat metodické a úkolové listy. Styl vedoucí k řešení problému, kde učitel navodí hypotetický a problémový úkol. Žáci ve skupině hledají varianty řešení. Záleží zde na pohybové zkušenosti žáků, jejich nápaditosti a dovednosti spolupracovat ve skupině. Posledním zmíněným didaktickým stylem je styl vedoucí k volbě stylu žáky, který je výsledkem samostatného a kreativního přístupu žáků k pohybovému učení a k pohybové činnosti.

V didaktickém stylu praktickém, recipročním, příkazovém a s nabídkou, rozhoduje učitel o výběru i způsobu učení určité pohybové činnosti a žáci zaujímají pasivní roli. V dalších zmíněných stylech (vedoucích k objevování problému, k řešení problému, k volbě stylu žáky) je žák zapojen aktivně do tvoření a řešení učebních situací (Svatoň, 1997).

Gymnastika je pravděpodobně nejlepší aktivitou, kterou lze využít ve výuce pro celkové posílení těla dětí a naučení pohybových dovedností. Posiluje a zlepšuje držení těla, zvyšuje sílu, flexibilitu, pružnost a celkovou zdatnost. Rozvíjí dovednosti, které se uplatní i v jiných sportech, posiluje sebedůvěru a sebevědomí, posiluje schopnost seberealizace a sebeovládání, rozvíjí prostorové povědomí dětí. Proto by se neměla opomíjet a měla by být pravidelně zařazována do výuky (Mitchell a kol, 2002).

5 Mladší školní věk

5.1 Charakteristika věkové kategorie mladší školní věk

Mladší školní věk je vývojová etapa ohraničená časovým úsekem od 6 do 10 let, kdy se začínají objevovat první známky pubescence. V této fázi se děti učí o světě a pomocí experimentování, dotazování a pozorování získávají znalosti, dovednosti a rozvíjí si logické i morální uvažování (Dorwart, 2023).

Erikson (2022) označil tuto vývojovou etapu jako fázi píle a snaživosti, jejímž hlavním cílem je úspěch a prosazení se skrze vlastního úsilí a výkonu. Někteří autoři rozdělují toto období do dvou etap z důvodu, že existují významné rozdíly mezi dětmi na počátku školní docházky a dětmi ve vyšších ročnících 1. stupně základních škol. Vágnerová (2021) toto období dělí na ranný školní věk (od 6 do 9 let) a střední školní věk (od 9 do 11 až 12 let) (,) uvádí, že nástup do školy je jedním z důležitých sociálních mezníků dítěte, jelikož získává novou roli a stává se školákem. Charakteristické pro raný školní věk je především změna sociálního postavení, která podporuje další vývoj osobnosti dítěte, jeho schopností a dovedností. V tomto období dokáže zvládnout svou novou sociální roli, učí se číst, psát a počítat. Střední školní věk nemá žádný sociální ani biologický významný mezník, v jeho průběhu dochází k nenápadným změnám, které se považují za přípravu na dobu dospívání.

Podle Miklánkové a kol. (2021) jsou první věkové etapy života člověka nejvhodnější pro vytváření celoživotních návyků, základních dovedností a hodnotových orientací. Děti ve vývojové etapě mladšího školního věku reagují pozitivně na výchovné působení založené na cílené motivaci a na dostatku vhodných vzorů. Postupné vytváření zdravých návyků a kladného vztahu k pohybovým aktivitám je tedy v mladším školním věku poměrně snadné.

Podle Kučery a kol. (2011) existují významné rozdíly mezi dětmi před nástupem do školy a dětmi, které do školy již nastoupily, jelikož v období nástupu do školy se dětem výrazně mění denní i pohybový režim. Nastává zde kritická doba změnou životního rytmu, dítě je uklidněno do školních lavic a přicházejí povinnostmi spjaté s výukou. Statická práce se stává pro dítě velmi zátěžovou činností.

Vývoj jedince probíhá individuálně a nerovnoměrně, ovlivňují ho vnější i vnitřní faktory a také pohlaví. U dětí v mladším školním věku probíhají změny komplexně v tělesné, sociální, psychické, emoční a kognitivní oblasti, přičemž tempo a charakter těchto změn je rozmanitý. Je tedy důležité věnovat pozornost jedinečným potřebám každého dítěte a podporovat jeho celkový rozvoj.

5.2 Sociální vývoj

Ze socializačního hlediska je v tomto období nejdůležitější vstup do školy a mladší školní věk se tak stává další fází přípravy na život ve společnosti. Dítě v souvislosti s nástupem do školy obdrží novou roli, roli školáka a připravuje se dále na svou budoucí profesní roli. Úspěšnost uplatnění ve škole tak předpovídá pozdějšímu zařazení do společnosti (Vágnerová, 2021).

Sociální role žáka přináší nové společenské postavení, dítě rozšiřuje své sociální zkušenosti a pomalu se odpoutává od rodiny. Na počátku tohoto období se dítě zajímá více o sebe a o svůj vlastní úspěch, později začíná brát ohled i na spolužáky, objevuje se vědomí sounáležitosti a společné odpovědnost (Šimíčková – Čížková, 2010). Rozvíjí se vztahy s různými lidmi mimo rodinu, například s učiteli, kteří jsou cizími dospělými a představují významnou autoritu a dále se spolužáky. Dítě začíná trávit více času s vrstevníky a vznikají první přátelství, která jsou založená především na společných zájmech a aktivitách (Vágnerová, 2021).

Na začátku školního věku je dětská skupina málo diferencovaná a vztahy dítěte s vrstevníky jsou stále nahodilé. Teprve kolem 10. roku se vytváří trvalejší vztahy kamarádství, založené na osobních vlastnostech a celá skupina se postupně začíná vnitřně odlišovat. Některé děti ve třídě nyní zaujímají vysoké postavení, například pro svou tělesnou zdatnost nebo pro svou osobní vlastnost. Opakem jsou pak děti menšího vzrůstu, slabší a také děti plaché a úzkostné. Socializační vliv skupiny se může ovšem lišit (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Langmeier a Krejčířová (2006) dále zmiňují že, reakce dítěte na druhé děti má jiný charakter než reakce na dospělé, dítě je svým vrstevníkům bližší svými vlastnostmi, zájmy a sociálním postavením. Díky tomu se může jenom ve skupině dětí učit důležitým sociálním reakcímjako je spolupráce, pomoc starším, ale i soupeřivost a soutěživost.

Šimíčková – Čížková (2010, s 110) uvádí, že v mladším školním věku *"hodnotová orientace a sociální kontrola jsou zpočátku velmi labilní, závisle na situaci a autoritě"*, sociální normy morálního jednání se začínají stabilizovat a morální vývoj je velmi ovlivněn výchovou a způsobem interakce mezi členy rodiny. S nově získanou rolí však dítě ztrácí do určité míry dosavadní jistotu a bezpečí, které mělo v rodině. Žák se osamostatňuje a přijímá zodpovědnost za vlastní jednání.

5.3 Psychický vývoj

Krištofič (2006) uvádí, že při vstupu do školy se stává dominantnějším činitelem psychického vývoje dítěte učení, nikoli hravé činnosti, jak tomu bylo v předškolním věku. Psychický vývoj probíhá ve spojitosti s vývojem centrální nervové soustavy a na základě nově získaných zkušeností.

Klíčovým prvkem pro rozvoj kognitivních procesů je rozvoj vnímání, které je považováno za zdroj zkušeností a základ dětského poznávání. Vnímání je cílevědomé a zaměřené na poznávání podstaty vlastností předmětů a jevů. Dítě postupně přechází od konkrétního vnímání k vnímání všeobecnějšímu a rozvíjí se schopnost logických operací (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Šimíčková – Čížková (2010) uvádí, že kolem 10. roku je vnímání podobné jako u dospělého člověka, dítě však nemá potřebné zkušenosti k tomu, aby tyto informace mohlo zpracovávat a vyvozovat z nich souvislosti. Začíná chápat čas a zvládá řadit různé události podle toho, v jakém sledu proběhly, chápe časovou nevratnost, tedy to, že čas ubíhá jen jedním směrem a nelze ho vrátit.

Paměť dítěte je mechanická a osvojování dovedností probíhá pomocí opakování, rychle se zdokonaluje a čím dál více se uplatňuje záměrné zapamatování, racionalita a logický úsudek. Myšlení je vázáno na realitu a je zaměřeno na poznání skutečného světa. Vývoj dětského myšlení je postupný. Užití jednotlivých způsobů myšlení závisí na kontextu, jelikož logické myšlení není zdaleka tak zafixováno, aby byl žák schopný fungovat v jiných než srozumitelných a známých situacích. Při uvažování vycházejí nejraději z vlastní zkušenosti a dávají přednost způsobu uvažování, při kterém se mohou sami přesvědčit o pravdivosti. Dítě se v tomto období naučí chápat rozdílnost pohledů ostatních lidí na stejnou skutečnost (Vágnerová, 2021).

Vrcholu dosahuje představivost, kdy dítě dovede rozlišit skutečnost a fantazii a vniká více do životní reality. Fantazie je do určité míry potlačená realitou a důležitým okamžikem ve vývoji představ je rozvinutí úmyslné a záměrné představivosti vlivem školní práce (Pugnerová, 2019).

Pro toto vývojové období je charakteristická výběrovost a nestálost v zaměření pozornosti. Ve spojitosti s vývojem smyslových orgánů je pro děti velmi náročné koncentrovat pozornost na sluchové podněty, naopak na vizuálně prezentované informace reagují mnohem lépe. Během vyučování je důležitě, aby se dítě soustředilo na daný cíl, danou dobu a do takové

míry, jak to vyžaduje náplň hodiny. Dítě se tak musí co nejvíce snažit, aby překonávalo spontánní pohnutky a zaměřovalo se na plnění úkolu. Důležitá je zde především motivace učitelem a střídání náročných a nenáročných činností při výuce (Miklánková, 2013).

Společně s vývojem myšlení se rozvíjí i řeč dítěte. Při nástupu do školy jsou mezi dětmi velké individuální rozdíly ve slovní zásobě, skladbě řeči i výslovnosti. Během školní docházky si dítě osvojuje řeč psanou a čtenou, tato činnost je pro děti zpočátku velmi náročná a unavující. Vlivem školy a se zdokonalující se dovednosti číst a psát výrazně roste slovní zásoba, složitost a délka vět, zlepšuje se větná skladba i užití gramatických pravidel (Šimíčkova – Čížková, 2010).

V mladším školní věku u dítěte ustupuje labilita a impulzivita, slábne egocentrismus a roste schopnost seberegulace, dítě umí vyjádřit své pocity a bere přitom ohled na své okolí. Rozvíjí se emoční inteligence, žák chápe svoje city a city ostatních, částečně ovládá své emoce. Pro zdravý vývoj osobnosti je ale stále důležitá hra, která žákům slouží k relaxaci a odreagování, má mentálně hygienický význam a může plnit i funkci diagnostickou a terapeutickou (Langmeier a Krejčířová, 2006).

5.4 Tělesný vývoj

Dítě se v tomto období jeví jako harmonicky rozvinuté a během této etapy života nastává relativní vývojový klid a probíhá takzvané období druhé plnoletosti. V období mladšího školního věku se zpomaluje růst těla do výšky, průměrný roční přírůstek tělesné výšky je přibližně 5-6 cm. Zvyšuje se především intenzita růstu objemu těla, kdy hmotnost roste o 9–12 % ročně (Měkota, 1988). Labusová (2023) uvádí, že na konci tohoto období bývají dívky vyšší a těžší než chlapci a působí tak dospěleji. Projevuje se to například i větší psychickou odolností či schopností delšího a intenzivního soustředění na práci. Pro chlapce i dívky však platí, že zvládají podat výkon, při kterém se zcela vyčerpají, ale zakrátko své síly znovu obnoví.

Dále se zrychluje růst dolní končetiny a pomalu se přibližují rozměru dospělého jedince. Kostra v období od 6 do 11 let není zdaleka vyvinutá a osifikace kostí probíhá pozvolna (Jansa, 2018). Je měkká a plastická, velmi lehce se při nesprávném sedění může deformovat. Dokončuje se růst trvalého chrupu, který přispívá k tomu, že se mění obličej dítěte. Zvětšování hmotnosti mozku v tomto období končí a dosahuje hmotnosti dospělého člověka (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Zakřivení páteře není stabilní, fixuje se postupně až mezi 6. a 7. rokem věku. Nejpozději se stabilizuje bederní lordóza, která se upevňuje mezi 8. - 11. rokem věku. Vývoj zakřivení

páteře je závislý na pohybové aktivitě dítěte a na rozvoji síly zádových svalů. Růst délky páteře je do 10 let věku pomalý a nerovnoměrný. K zrychlení růstu dochází až mezi 10. - 17. rokem, k největším růstovým změnám dochází v bederní oblasti (Dylevský, 2019).

Dětský svalový systém se velmi neliší od svalů dospělého. Rozdíly můžeme nalézt ve velikosti svalových jednotek a v proporcích konkrétních svalových bříšek a síly svalových vláken (Dylevský, 2019).

Rostou velké a drobné svaly, které podmiňují potřebu pohybu. Zlepšuje se jemná a hrubá motorika. Pohyby dítěte jsou rychlejší, zvyšuje se svalová síla a zlepšuje se koordinace pohybů celého těla. Dítě je více aktivní a má radost z pohybu, začíná jevit zájem o různé druhy sportu, který je potřeba podporovat, abychom netlumili jejich rozvoj. Podpora v pohybu je potřebná především proto, že motorické výkony nejsou závislé pouze na vnitřních dispozicích ale i na vnějších podmínkách. Fyzická síla a obratnost mají rovněž vliv na postavení jedince ve skupině vrstevníků (Langmeier a Krejčířová, 2006).

5.5 Motorické učení

Magill a Anderson (2014) motorické učení definují jako změnu ve schopnosti člověka vykonávat dovednost, která musí být odvozena z relativně trvalého zlepšování výkonu v důsledku praxe nebo zkušenosti. Motorické učení lze také úzce definovat jako osvojování, zjemňování, stabilizování a využívání pohybových dovedností (Schmidt, 2019). Miklánková (2021) uvádí, že v období mladšího školního věku je velmi podstatný rozvoj pohybových dovedností, neboť se má za to, že se jedná o významné období v životě dítěte z hlediska budoucí školního i osobnostní úspěšnosti.

Měkota (2007) pohybovou dovednost definuje jako: *"Motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku."* Dále uvádí, že podmínkou k osvojení dané pohybové dovednosti je časté opakování a procvičování pohybového úkonu, jak jeho určitých částí, tak celkové. U jednoduchých dovedností stačí k naučení dovednosti kratší doba než u komplexních a technicky náročných dovedností, kde je nezbytný dlouhý a systematický nácvik a výcvik.

Měkota a Cuberek (2007, s. 21) zmiňují, že: *"Osvojování pohybových dovedností je proces vývojový, zpravidla časově náročný"*. Rozlišuje v něm tři fáze:

1. hrubé koordinace – žák si osvojí pohybovou dovednost v hrubé formě,

2. jemné koordinace – v této fázi dochází k úpravám, zjemňování a zdokonalování pohybové dovednosti,
3. stabilizace jemné koordinace a variabilní tvořivost – v tomto stádiu může žák pohybovou dovednost úspěšně využívat i za velmi náročných a neočekávaných podmínek.

Podle Svatoně (1997, s. 5) *"průběh složitého motorického učení v gymnastice má důležitou sociální stránku. Učitel tu není od toho, aby v příkazovém podnětovém prostředí naučil děti jen cvičit. Učitel by je měl naučit rozumět pohybu, mít ho rád, poznat jeho neopakovatelnou atmosféru prožitků".*

Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je vždy úroveň pohybových schopností každého dítěte. Pohybové schopnosti jsou geneticky podmíněné a možnosti jejich rozvoje jsou proto v rámci školní tělesné výchovy omezené. Kučera a kol. (2011) do základních pohybových schopností, ze kterých se odvíjejí všechny pohybové aktivity ve sportu i v běžném životě, zařazuje:

- obratnostní schopnosti, pomocí kterých zvládneme uceleně harmonizovat pohyby různých částí těla,
- rychlostní schopnosti, jedná se o schopnosti vykonávat pohybovou činnost v minimálním čase s maximální intenzitou,
- silové schopnosti, jsou schopnosti, díky kterým zvládneme překonat vnější odpor pomocí svalového úsilí,
- vytrvalostní schopnosti, jsou schopnosti vykonávat kteroukoli činnost po delší dobu bez snížení její úrovně únavou.

V jiných publikacích je uvedena i další základní pohybová schopnost, a to koordinační a flexibilita. K provedení daných gymnastických cvičení je nezbytná jistá úroveň těchto pohybových schopností, a to především nadprůměrná kloubní flexibilita těla, rovnováha, dokonalá koordinace pohybů, odrazová síla a relativní síla, tj. dobrý poměr mezi silou a hmotností cvičence (Vrchovecká, 2020)

Krištofič (2006**)** ve své publikaci popisuje období vhodná pro osvojení některých pohybových schopností:

- Období mezi 7. až 10. rokem – je vhodné pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně – reakčních schopností. Děti se v tomto věku učí nápodobou, je tedy nutné dbát na

kvalitu a přesnost ukázky. Učitel by měl klást důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, na přesnost provedení různých pohybů a poloh během dotváření pohybových stereotypů, na správné držení těla a funkci svalů tělesného jádra.

- Mezi 9. až 10. rokem dochází k rychlému nárůstu percepčních schopností. Děti lépe vnímají okolí, odhadují vzdálenost a rychlost pohybujících se předmětů, zdokonaluje se periferní vidění, překonávají problémy s diferenciaci pravé a levé ruky. Z těchto důvodů je toto období vhodné pro rozvoj orientačních schopností.
- Mezi 10. až 11. rokem se vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností zvyšuje efektivita tréninkového úsilí.

6 Akrobacie a cvičení na nářadí

Gymnastika je komplexní sport skládající se z akrobatických cvičení a cviků na různém druhu nářadí po odlišnou dobu s odlišnými fyziologickými nároky (Caine a Russell, 2013). Hájková a Vejražková (2002) uvádí, že akrobatická cvičení a cvičení na nářadí mají kvalitativní povahu, podřízenou zdravotnickým a pedagogickým cílům s jasným kondičním, relaxačním, zdravotním a kompenzačním účinkem.

Akrobacie a cvičení na nářadí rozvíjí obratnost, koordinaci, pohyblivost, koncentraci pozornosti a orientaci v prostoru. Začleňováním těchto cvičení do vyučovací jednotky tělesné výchovy můžeme u žáků rozšířit okruh vědomostí, zvýšit jejich aktivitu, motivovat je k pohybové aktivitě, zvýšit jejich sebevědomí a sebekontrolu, pocit zodpovědnosti a spoluzodpovědnosti za výsledek učení (Miklánková, 2013).

Miklánková (2013) dále uvádí, že před zahájením nácviku konkrétních dovedností je nutné nejprve úspěšně zvládnout průpravná cvičení, pokud žák není schopen tato cvičení provést, je potřeba zaměřit se na zvýšení úrovně jeho pohybových schopností. Až poté se můžeme vrátit k nácviku průpravných cvičení. Mezi průpravná cvičení, která jsou předpokladem pro rychlejší a technicky správné nacvičení obtížných cviků v akrobacii a cviků na nářadí patří cvičení: zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová, pohyblivostí, rovnovážná (Zítko, 2000).

Následujícím krokem je již nácvik konkrétní dovednosti (např. kotoul vpřed, stoj na rukou, roznožka apod.) využitím přímé či nepřímé dopomoci a záchrany. Pokud žák bezpečně a úspěšně zvládne konkrétní dovednost můžeme přistoupit k nácviku obměn daného prvku (Miklánková, 2013).

Chrudimský (2012) uvádí, že úspěšné zvládnutí gymnastických dovedností závisí na mnoha faktorech, které souvisí s individuálními motorickými schopnostmi cvičenců, dostupností vhodného vybavení v tělocvičně a také na metodice použité při nácviku dané dovednosti. Nedílnou součásti procesu osvojování gymnastických dovedností je poskytování adekvátního typu dopomoci a záchrany.

Dopomoc představuje prostředek, který usnadňuje proces osvojování pohybových dovedností u žáků, zajišťuje bezpečnost při cvičení a umožňuje provádět větší počet opakování. Existují dvě formy dopomoci, které se liší způsobem poskytování, a to přímá a nepřímá. Přímá dopomoc zahrnuje fyzický kontakt s cvičícím žákem. Tento typ dopomoci se používá při učení nových pohybových dovedností, při obnově pohybových návyků po delší pauze nebo při

korekci špatně naučených návyků. Učitel poskytuje přímou dopomoc včas a tak, aby nezůstala trvalou součástí cvičebního procesu. Nepřímá dopomoc se provádí bez fyzického kontaktu s cvičícím žákem a opírá se o využití materiálně technických prostředků, jako jsou šikmé plochy, válečky a další pomůcky. Také zahrnuje upravení gymnastických nářadí a jejich upořádání (Miklánková, 2013; Chrudimský, 2012).

Za záchranu považujeme činnost učitele, která vede k bezprostřední zábraně úrazu cvičícího žáka. Je poskytována vždy, i v případě, že žák cvik perfektně zvládá. Rozlišujeme dvě formy záchrany: přímá a nepřímá. Záchrana přímá je realizována pomocí přímých manuálních zásahů učitele a je poskytována v případě hrozícího pádu nebo neúspěšného provedení cviku, který by mohl vést k úrazu. Učitel poskytující záchranu musí dobře znát schopnosti a vyspělost žáka. Dále musí ovládat cvičební prvek nebo sestavu, kterou žáci v hodině vykonávají, žák ve výuce nesmí cvičit něco navíc, na co není zachraňující učitel připraven. Během záchrany musí učitel stát dostatečně blízko, být stabilní, ale zároveň nesmí cvičenci překážet v pohybu. U nepřímé záchrany jsou využívány materiálně technické prostředky, jako jsou měkké žíněnky okolo nářadí, které zabraňují případnému úrazu cvičícího (Miklánková, 2013; Chrudimský, 2012).

Mitchell a kol. (2002) uvádí, že jakkoli je gymnastika skvělá, jedná se o sport s riziky a nejdůležitějším úkolem učitele je zajistit bezpečnost žáků a vytvořit bezpečné prostředí pro výuku. Bezpečnost a prevence předcházení zranění jsou důležitými aspekty v gymnastice. Pro zajištění bezpečnosti uvádí tyto pokyny pro učitele:

- Pečlivě plánujte výuku
- Vytvořte a zajistěte bezpečné prostředí.
- Jasně a srozumitelně vysvětlete pravidla bezpečnosti a pozorně dohlížejte na aktivity prováděné ve výuce.
- Okamžitě zastavte jakoukoli hru při nevhodném chování.
- Vyznačte směr cvičení a vymezte cvičební prostor.
- Určete signály pro zahájení a ukončení pohybové aktivity.
- Stanovte postupy pro jednotlivá stanoviště nebo cvičení.
- Kontrolujte vybavení, zda není poškozené a zda je správně umístěné.
- Přizpůsobte aktivitu každému žákovi dle jeho schopností a úrovni dovedností.
- Dodržujte správné postupy a techniky pohybových dovedností.
- Musíte znát správné postupy první pomoci.

Dle § 29 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání a o bezpečnosti a ochraně zdraví ve školách a školských zařízeních, školy zodpovídají za bezpečnost a ochranu zdraví žáků v průběhu vyučování (Školský zákon 561/2004 Sb.). Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy České republiky (MŠMT ČT) stanovilo metodické pokyny č.j. 37 014/2005-25 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků, které vymezují pravidla pro TV ve školách:

- Během vyučování je pedagogický pracovník odpovědný za udržení bezpečnosti žáků.
- Před zahájením výuky pečlivě zkontroluje bezpečnost a funkčnost tělocvičného nářadí a náčiní a jasně a přesně sděluje pokyny a povely, které jsou přiměřené věku a fyzickou zralost žáků.
- Učitel kontroluje cvičební úbor a obuv žáků, jež musí mít v řádném a použitelném stavu.
- Pro zabránění možnosti zranění a zachycení ozdobných a jiných pro činnost nevhodných a nebezpečných předmětů (např. náramky, náhrdelníky, náušnice, prsteny, piercingy aj.) musí vyučující dohlídnout na odložení těchto předmětů. Pokud žák tyto předměty neodloží, není mu dovoleno účastnit se dané činnosti (Metodické pokyny č.j. 37 014/2005-25).

6.1 Základy akrobacie na 1. stupni ZŠ

Akrobacie tvoří základ gymnastických cvičení v didaktice TV na 1. stupni ZŠ. Se základními průpravnými cvičeními se děti setkávají již v předškolním věku. Individuálně se nejčastěji pokoušejí o cviky jako je válení sudu nebo kolébka, šikovnější děti zvládají i kotouly. Po nástupu do školy se na naučené a zvládnuté dovednosti v předškolním věku naváží složitější a pohybové náročnější tvary. Pokud nejsou výše uvedená průpravná cvičení pro akrobacii zvládnutá, musí se důkladně natrénovat a až poté se přistupuje ke složitějším a náročnějším tvarům.

Akrobatická cvičení se v základním provedení provádějí na žíněnkách či akrobatických pásech. Výhodou těchto cvičení je možnost hromadného nácviku a poměrně jednoduchá dopomoc a záchrana, lze tak snadno zajistit bezpečnost během cvičení (Janošková a Šeráková, 2019).

Mezi akrobatická cvičení prováděné na prvním stupni ZŠ patří kotoul vpřed, kotoul vzad a rovnovážné polohy jako je stoj na rukou a přemet stranou.

6.1.1 Kotouly

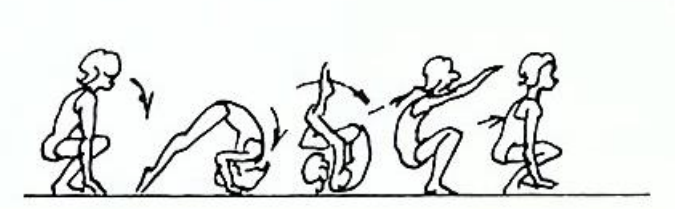
Kotouly lze charakterizovat jako rotační pohyby, které probíhají kolem pohyblivé pravovolné osy. V průběhu těchto přetáčivých pohybů se tělo postupně částmi trupu dotýká podložky. Fyzikální východiska techniky kotoulu zahrnují přeměnu energie z polohy na pohybovou energii, která umožňuje tělu provádět rotační pohyb. Dalším aspektem je změna úhlové rychlost prostřednictvím změny momentu setrvačnosti. Kromě toho dochází k vykonání vzpíravé práce, zejména pokud je konečná poloha vyšší než výchozí (Zítko, 2000).

Podle směru rotace rozlišujeme dva druhy kotoulu, a to kotoul vpřed a kotoul vzad. Dále lze kotouly dělit podle způsobu provedení – schylmo, skrčmo, roznožmo. Začáteční polohy kotoulu se mohou lišit a lze je zahajovat z různých poloh těla jako např. ze dřepu, ze vzporu stojmo přednožném, ze stoje na rukou aj. Stejně tak se může lišit i konečná poloha, kdy pohyb končíme např. ve dřepu, stoji na rukou, ve vzporu stojmo aj. (Chrudimský, 2012).

6.1.1.1 Kotoul vpřed

Kotoul vpřed patří mezi nejjednodušší akrobatický prvek, který se děti učí již v předškolním věku. Základní varianta kotoulu se provádí ze dřepu následného rotačního pohybu za maximálního sbalení a konečnou polohou se stává vzpor dřepmo předpažit. (Obrázek 1). Předpokladem pro zvadnutí kotoulu vpřed je zvládnutí rotačních cviků a cviků pro orientaci v prostoru jako jsou sudy, kolébka s držením za bérce a poté bez držení. V další fázi je potřeba nacvičit závěrečnou fázi kotoulu za pomocí kolébání ze stoje na lopatkách do dřepu. Po zvládnutí průpravných cvičení lze přistoupit k samotnému nácviku kotoulu. K naučení této dovednosti se často v prvních fázích využívá nakloněná plochy, která dopomáhá k rotaci. Tyto nakloněné plochy lze buď vytvořit (z můstku, žíněnky a švédské bedny), nebo existují již vyrobené šikmé plochy (Janošková a Šeráková, 2019; Svatoň 1993).

Pro bezpečné zvládnutí je poskytována vždy dopomoc či záchrana v kleče z boku cvičence. Dopomoc je poskytována pravou rukou položenou na týlu díky čemuž učitel pomáhá udržet cvičenci předklon hlavy a levou rukou položenou mezi zadkem a stehnem pomáhá v rotaci. Dopomoc je učitel připraven poskytnout po celou dobu cvičení (Bížová, 2007).

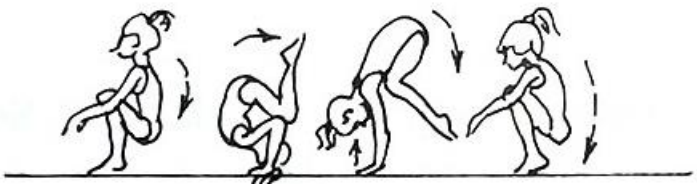


Obrázek 1 Kotoul vpřed (Svatoň, 1992, s. 13)

6.1.1.2 Kotoul vzad

Kotoul vzad je obtížnější variantou kotoulu vpřed. Jeho provádění je závislé na správné technice a na síle žáka, který musí být schopen se vzepřít na rukou při rotaci směrem vzad (Obrázek 2). V základním provedení se kotoul vzad provádí ze vzporu dřepmo pádem vzad a rukami umístěnými vedle hlavy. Pomocí maximálního sbalení těla a využitím energie z pohybu a vzepření je provedena rotace vzad do dřepu (Janošková a Šeráková, 2019). Metodika nácviku kotoulu vzad je totožná s nácvikem u kotoulu vpřed, kdy začíná nácvikem průpravných cvičení pro orientaci v prostoru a rotační průpravy (sudy, kolébky). V další fázi pak následuje počáteční nácvik prováděný ve zlehčených podmínkách na nakloněné ploše. V závěru metodiky nácviku je využívána a kombinována nepřímá a přímá dopomoc (Chrudimský, 2012).

Při poskytování dopomoci je učitel stabilní a začíná v kleku ve směru pohybu žáka. Jednou rukou položenou na týlu pomáhá udržet předklon hlavy. Druhou rukou žáka uchopí za holeně a napomáhá k rotaci těla vzad a k udržení maximálního sbalení těla (Miklánková, 2013).



Obrázek 2 Kotoul vzad (Svatoň, 1992, s. 21)

6.1.2 Stoj na rukou

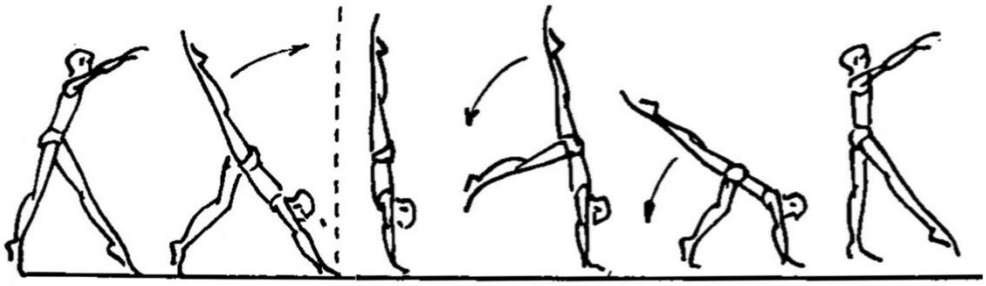
Stoj na rukou je jeden z náročných akrobatických prvků vyučovaných v TV na 1. stupni ZŠ. Náročnost provádění stoje na rukou je způsobena několika faktory. Za prvé, jde o neobvyklou polohu těla, při niž je hlava směřována dolů. Za druhé, vyžaduje vysokou funkční připravenost horní poloviny těla, protože veškerá váha těla spočívá na rukou. Za třetí, stoj na rukou jsou charakterizován nestabilitou, protože těžiště těla je výrazně vzdáleno od podložky. A konečně, opora je poskytována pouze malou plochou, neboť podložky se dotýkají pouze dlaně a prsty rukou (Chrudimský, 2012). Zítko (2000) uvádí, že fyzikální východiska techniky stoje na rukou spočívají v důležitosti udržení těžiště těla nad plochou účinné opory.

V základní variantě začáteční poloha tohoto cviku je ve stoje přednožném odrazovou nohou. Cvičenec vykročí a dotkne se podložky a švihem druhé nohy provede stoj na rukou (Obrázek 3). Stoj na rukou končí opět ve stoji přednožném švihovou nohou. Tento cvik vyžaduje pro zvládnutí celkové zpevnění těla, a proto před samotným nácvikem je potřeba aplikovat průpravná cvičení na zpevnění svalů paží, pletence ramenního, trupu a dolních

končetin. Během počátečních nácviků stoje na rukou se kombinuje využívání přímé dopomoci, kdy lze tento cvik provádět přenesením ze vzporu ležmo pomocí cvičence a učitele, či stoj na rukou s dopomocí stojící čelně nebo z boku, nebo stoj na rukou s oborem o stěnu (Janošková a Šeráková, 2019).

Dopomoc a záchranu provádí učitel ve stoji ve směru pohybu žáka. Učitel stojí v přiměřené vzdálenosti tak, aby nebránil cvičenci v pohybu. Cvičence učitel uchopí oběma rukama pouze za stehno švihové nohy, druhá zůstává volná díky čemuž se předchází pádu na obličej či hlavu a cvičenec tak může volnou nohu v případě potřeby položit zpět na podložku (Miklánková, 2013).

Stoj na rukou lze provádět v různých variantách jako např. stoj na rukou na vyvýšené podložce, stoj na rukou – roznožit čelně, stoj na rukou – roznožit bočně. Kromě základního postavení ve stoji přednožném je možné provádět stoj na rukou ve váze předklonmo či z kotoulu do dřepu a odrazem snožmo do stoje, nebo z chůze. Dalšími vazbami může být stoj na rukou do kotoulu, vzporu dřepmo o stěnu (Janošková a Šeráková, 2019).



Obrázek 3 Stoj na rukou (Svatoň, 1993, s. 16)

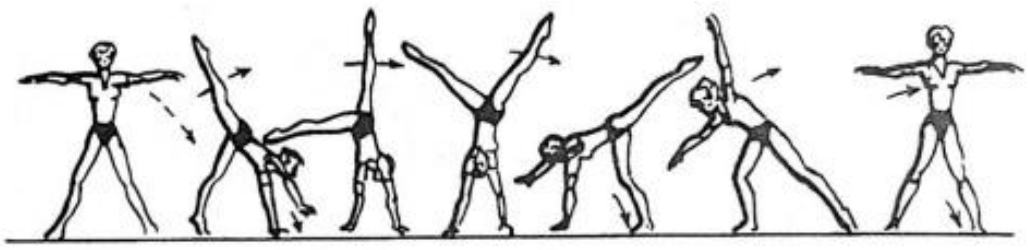
6.1.3 Přemet stranou

Přemet stranou je jeden z náročných akrobatických prvků, na 1. stupni ZŠ se v hodinách TV vyučuje nejčastěji až v druhém období. Hlavním znakem přemetu je přetáčení prohnutého těla do strany oporem pažemi o podložku kolem předozadní osy. Podmínkou pro realizaci tohoto cviku je zvládnutí stoje na rukou a zpevnění těla. Z tohoto důvodu jsou stejně jako u stoje na rukou vyžadovány průpravná cvičení pro celkové zpevnění těla (Janoškova a Šeráková, 2019; Zítko, 2000). Nejvíce jsou zatěžovány svaly pletence ramenního a paží. Zapojovány jsou dále břišní i zádové svaly, které udržují rovnováhu a skupiny svalů dolních končetin, které jsou používány k odrazu a dopadu (Vrchovecká, 2020).

Existují dvě základní pozice, ze kterých lze přemet stranou provádět – čelem nebo bokem ve směru pohybu. Vhodnou výchozí pozicí pro správný nácvik přemetu stranou je boční postavení. Následně dochází k výkroku (odrazovou nohou) a náklonu vpřed, dotekem rukama podložky a švihem švihové nohy přejde cvičenec přes stoj na rukou se širokým roznožením znovu do stoje. Dohmaty i došlapy jsou vedeny v jedné rovné linii (Obrázek 4). U každého cvičence je volba švihové a odrazové nohy individuální (Janoškova a Šeráková, 2019).

Z důvodu bezpečnosti je nutné, aby byla poskytována dopomoc či záchrana. Učitel poskytuje dopomoc za zády žáka. Zkříží paže a uchopí žáka za boky, ty drží po celou dobu pohybu. Po dokončení cviku jsou ruce překřížené opačně (Janošková a Šeráková, 2019). Miklánková (2013) uvádí, že v počátcích je vhodnější aplikovat pouze nepřímou dopomoc a záchranu a na podložku nakreslit čáru magnéziem pro udržení směru pohybu.

Zítko (2000) uvádí, že po zvládnutí přemetu stranou v základním postavení lze měnit začáteční i konečné polohy a osvojovat si přemet stranou i ve vazbách s dalšími osvojenými prvky. Přemet stranou je možné nacvičovat i na opačnou stranu. Svatoň a Petr (1984) uvádí různé vazby a vazby stoje na rukou jako je přemet z chůze, z rozběhu, z kotoulu (kotoul – vztyk – přemet stranou) či přemet stranou s půlobratem „rondát“ (přemet stranou s obratem o 90° proti směru rozběhu s doskokem snožmo).



Obrázek 4 Přemet stranou (Appelt, 1998, s. 56)

6.2 Cvičení na nářadí na 1. stupni ZŠ

Nedílnou součástí školní gymnastiky je cvičení na nářadí. Pelikán a kol. (2001) uvádí, že za nářadí se považují předměty se zvláštní konstrukcí, které se postupně vyvinuly k cvičení. Nářadí dělí na:

- hlavní gymnastické nářadí – hrazda, bradla, kruhy, kůň, kladina, můstek,
- vedlejší gymnastické nářadí – koza, švédská bedna, trampolína, žebřiny, žíněnky, lavičky, překážky, šplhací lana, tyče.

Borová (1998) poznamenává, že v dnešní době je nářadí využíváno k rozvoji pohybových dovedností a zdokonalení pohybové kondice, stejně jako tomu bylo v minulosti. Cvičení na nářadí přispívá k posilování přirozených pohybů, jako je chůze, běh, skoky, lezení či plazení, a zároveň tato cvičení umožňují trénování orientace v prostoru a další schopnosti nezbytné při zdolávání překážek.

Mezi cviky na nářadí prováděné na prvním stupni ZŠ patří především cviky prováděné na hrazdě – výmyk, sešin po výmyku a přeskoky přes kozu – skrčka a roznožka.

6.2.1 Hrazda

Pohybový obsah z disciplín provádějících se na hrazdě je tvořen z dynamických operací a akcí prováděných ve visu a v podporu, s občasným přerušením plynulosti ve vzporu. K efektivnímu osvojení pohybových dovedností na hrazdě je nezbytné zvládnutí visové, podporové, zpevňovací a rotační přípravy v rámci akrobatické přípravy (Chrudimský, 2012).

Hrazda patří do skupiny sportovního nářadí. Z hlediska konstrukce je hrazda nepohyblivá, vodorovná, ocelová žerď, silná 28 mm a dlouhá 240 cm, upevněná ve sloupcích. Výška hrazdy je lehce upravitelná dle potřeb (Zítko, 2000).

Během cvičení na hrazdě používáme tří základní úchopy:

- nadhmat – hřbet ruky směřuje k cvičenci,
- podhmat – hřbet ruky směřuje od cvičence,
- dvojhmat – střídavý úchop (nadhmat jedna ruka a podhmat druhá ruka) (Pelikán a kol, 2001).

Janošková a Šeráková (2019) uvádí, že na prvním stupni základních škol je důležité, aby cvičení na hrazdě odpovídalo hmotnosti a velikosti žáků. Výška hrazdy je přizpůsobena konkrétním cvičebním tvarům (po ramena, po bradu, po čelo cvičence). Nejčastěji je využívána hrazda po ramena.

6.2.1.1 Výmyk

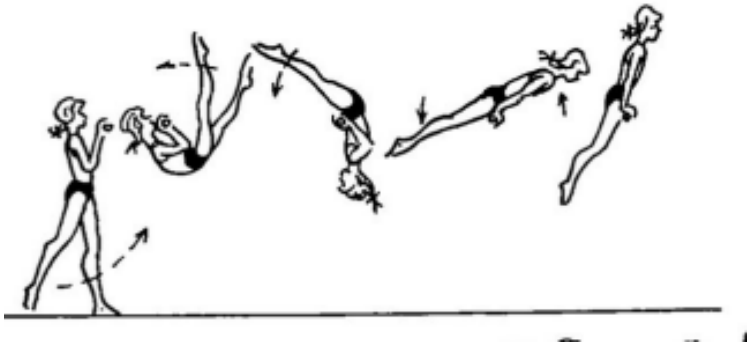
Výmyky jsou pohyby celého těla na nářadí, kterými je uskutečňován přechod z polohy nižší do polohy vyšší, tedy z visu do podporu nohama napřed (Chrudimský, 2012, s. 133).

Dětská varianta výmyku je prováděna na nízké hrazdě (Obrázek 5). Začáteční poloha výmyku je svis stojmo s chodidly pod žerdí. Odrazem jedné nohy současným švihem druhé nohy se odráží a přitahuje boky k hrazdě, nohy směřují vzad a vzhůru za hrazdu, dochází k rotaci a trup se dostává do vzpřímení a pohyb je ukončen ve vzporu. Před nácvikem

samotného cviku je potřeba zvládnout průpravná zpevňovací cvičení a cvičení na posílení svalů těla (Janošková a Šeráková, 2019). Během nácviku je možné využít šikmou plochu k odrazu (pérový můstek), postupně lze hrazdu zvyšovat až po temeno (Svatoň a Petr, 1983).

Janošková a Šeráková (2019) uvádí různé vazby výmyku začínajícího ze shybu stojmo a končícího ze vzporu zášvihem seskok nebo ve vzporu ručkování – seskok či zakončení sešinem. Náročnějším provedením výmyku je provedení ze shybu stojmo odrazem snožmo.

Dopomoc či záchrana je prováděna ve stoji před hrazdou, na opačné straně, než cvičí. Učitel uchopí jednou rukou žáka za rameno a pomáhá mu tak v rotaci pohybu. Druhou rukou přidržuje stehno nebo boky žáka a tím pomáhá k blízkému držení boku u hrazdy (Zítko, 2000).



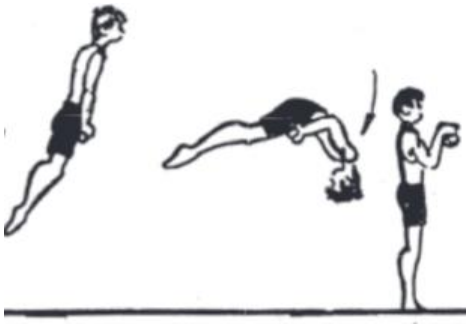
Obrázek 5 Výmyk (Svatoň, 1997, s. 68)

6.2.1.2 Sešin po výmyku

Nejlehčím způsobem, jak se vrátit po výmyku ze vzporu na hrazdě zpět do základní pozice ve svisu stojmo na podložce je sešin (Obrázek 6). Během sešinu jde o rotaci těla kolem hrazdy a dopadem na podložku (Janošková a Šeráková, 2019). Začáteční polohou pro sešin je vzpor na hrazdě, který musí být maximálně zpevněný, boky jsou nad hrazdou a ramena před hrazdou. Do výchozí polohy se cvičenec dostane výmykem. Přetáčení začíná nadzvednutím těla tak, aby se o hrazdu opírala stehna, paže se postupně skrčí a nohy se postupně spouštějí dolů na podložku. Cvičenec končí sešin v poloze shybu stojmo (Hájková a Panská, 2021).

Podle metodiky nácviku u Hájkové a Panské (2021) lze sešin po výmyku nacvičit pomocí postupného ručkování z vyšší podložky k volné části hrazdy, vzpor a sešin.

Dopomoc je poskytována před hrazdou na opačné straně, než cvičí žák. Učitel cvičence chytí pod bedry a při přešvihu vpřed i za stehna. Záchrana je prováděna tak, že učitel drží cvičence za zápěstí (Miklánková, 2013).



Obrázek 6 Sešin po výmyku (dostupné z: https://prosokoly.sokol.eu/)

6.2.2 Přeskok

Přeskok je jedním z charakteristických cviků na nářadí. Jsou zde překonávány různé druhy tělocvičného nářadí, mezi které patří koza, kůň, bedna a švédský stůl. Během nácviku se také využívají různá přípravná nářadí a pomůcky vyrobené z molitanu (Chrudimský, 2012).

Přeskoky dělíme na skoky přímé a skoky převratové. V průběhu přímého skoku je směr přetáčení těla v první letové fázi opačný než směr otáčení v druhé letové fázi. Mezi přímé skoky řadíme roznožku, skrčku a schylku. K převratovým skokům řadíme přemet vpřed, přemet stranou aj. a směr přetáčení je v obou letových fázích stejný (Krištofič, 2008).

Z didaktických důvodů je přeskok dělen na několik částí, a to:

- **Rozběh** – je hlavním prostředkem k získání požadované pohybové energie, která je potřebná pro realizaci přeskoku. Podle náročnosti skoku se liší jeho rychlost a délka.
- **Náskok a odraz z můstku** – zaručuje dostatečnou míru odtlačení těla u první letové fáze a převádí vodorovný pohyb rozběhu na šikmý odraz vzhůru.
- **První letová fáze** – část skoku mezi odrazem od můstku a prvním dotekem s přeskokovým nářadím.
- **Dohmat a odraz z přeskokového nářadí** – představuje druhý silový impuls, který ovlivňuje druhou letovou fázi.
- **Druhá letová fáze** – trasa letu těla, která by měla být přibližně dvojnásobná první letové fázi. Jeho točivost je ovlivněna předcházejícími pohybovými činnostmi
- **Doskok** – bezpečně ztlumuje energii získanou z letu a je specifický pro různé typy skoku. Mezi společné znaky bezpečného doskoku patří dopad na obě nohy, kdy jsou chodidla roznožená na šíři boků a závěrečný postoj je stoj spatný. Energii letu tlumíme za pomocí práce svalů všech kloubních spojení dolních končetin (Zítko, 2000).

Chrudimský (2012) uvádí, že pro úspěšné provedení přímých přeskoků jsou klíčové části přeskoku, při kterých jsou realizovány silové impulzy, jako je rozběh, odraz z můstku a

odraz paží od nářadí. Veškeré odrazy jsou prováděny z pružných podložek a je tak potřebné, aby cvičenec měl zpevněné a stabilní tělo při kontaktu s můstkem a odrazu z něho. Z těchto důvodu je důležité provést kvalitní zpevňovací, odrazovou i podporovou průpravu. Zde spadají cviky jako kolébka, poskoky ve vzporu ležmo, opakované skoky odrazem snožmo aj.

Nácvik přímých přeskoků začíná stejně. Důležitým krokem k nácviku je efektivní zvládnutí rozběhu, který se postupně zrychluje a stabilizuje se jeho vzdálenost. Dalším krokem je nácvik náskoku a odrazu z můstku, kde se cviky liší podle způsobu přeskoku. U roznožky jsou to například opakované výšvihy roznožmo s dohmatem na nářadí. U skrčky pak opakované výšvihy skrčmo s dohmatem na nářadí či výskoky do vzporu dřepmo na nářadí (Janoškova a Šeráková, 2019; Chrudimský 2012).

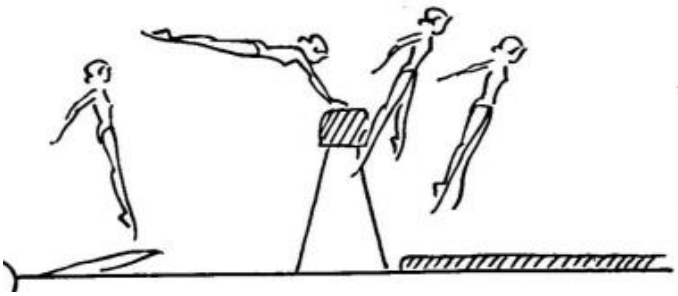
6.2.2.1 Roznožka přes kozu

Roznožka spadá do kategorie přímých přeskoků. Roznožku (Obrázek 7) začínáme z dostatečného rozběhu a následným náskokem na můstek. Po odrazu z můstku a v okamžiku dohmatu se cvičenec co nejvíce a nejrychleji roznoží a lehce vysadí pánev. Ve druhé letové fázi cvičenec nohy opět snoží a mírně přednoží proti směru pohybu letu. Celý cvik je zakončen doskokem do podřepu (Krištofič, 2008).

Roznožku lze provádět přes kozu našíř nebo nadél, dále zde můžeme realizovat dvě varianty techniky provedení:

- Se zášvihem (popsáno výše) - tento způsob provedení bývá obvyklejší a nevyjadřuje maximální rychlost rozběhu,
- Letovým způsobem – odlišuje se především větší rychlostí rozběhu, menším úhlem odrazu, menší výškou těžiště těla v první letové fázi a menším zášvihem (Libra, 1973).

Z důvodu bezpečnosti musí u přeskoku vždy asistovat učitel a poskytovat dopomoc či záchranu. Miklánková (2013) uvádí, že dopomoc je u začátečníků poskytována učitelem, který stojí za nářadím čelem k žákovi a jeho postoj je stabilní. Cvičence uchopí za paže a dopomáhá mu k správné pozici paží, reaguje však citlivě, aby nenarušil tempo a rytmus odrazu žáka, zároveň, ale musí korigovat chyby v provedení. Zdatnějším žákům může učitel poskytovat záchranu uchopením pouze za jednu paži žáka oběma rukama.

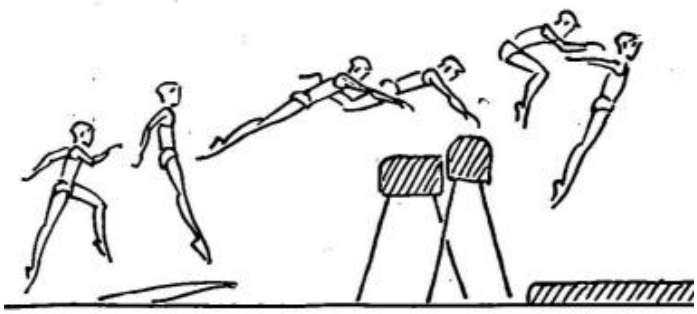


Obrázek 7 Roznožka přes kozu (Svatoň, 1993, s. 54)

6.2.2.2 Skrčka přes kozu

Skrčka, stejně jako roznožka, patří do přímých přeskoků (Obrázek 8). Oproti roznožce je provedení tohoto přeskoku náročnější. Pro správné provedení je základním předpokladem stupňovaný rozběh s dlouhým náskokem a dopadem na můstek. Po odrazu a v okamžiku dohmatu dochází k vysazení pánve a skrčení nohou. Během druhé letové fáze za důsledku odrazu paží se dolní končetiny propínají a připravují se na doskok do podřepu (Vrchovecká, 2020). Skrčka můžeme provádět přes kozu našíř nebo nadél.

Dopomoc při provádění skrčky je poskytována z boku nářadí. Učitel sleduje cvičence při rozběhu, po náskoku na můstek paži chytá buď oběma rukama nad loktem, nebo nad loktem a pod hýždí na zadní straně stehna. Pomáhá tak cvičence nadlehčit při přeskoku. U začátečníků se doporučuje je držet až do doskoku (Vrchovecká, 2020). Záchrana je poskytována čelně, proti letícímu cvičenci (Svatoň, 1997).



Obrázek 8 Skrčka přes kozu (Svatoň, 1993, s. 54)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 Cíle, úkoly a hypotézy

7.1 Cíle práce

Hlavním cílem výzkumné části je zjistit úroveň gymnastických dovedností základních gymnastických prvků v tělesné výchově u žáků 5. ročníků základních škol. Dílčími cíli je vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z pohledu úspěšnosti chlapců a dívek a vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z hlediska úspěšnosti v akrobatických cvicích a cvičení na nářadí.

7.2 Úkoly práce

Z výše definovaného cíle práce vyplývají tyto úkoly:

1. Zpracování rešerše odborné literatury a dalších zdrojů při dodržení pravidel etiky citování.
2. Volba cílů a hypotéz výzkumné části.
3. Volba vhodné metodiky pro zjištění úrovně gymnastických dovedností.
4. Zodpovědnost a dodržení etických aspektů při realizaci výzkumného šetření.
5. Pečlivost zpracování získaných dat.
6. Sběr dat a jejich následné vyhodnocení a porovnání získaných.
7. Vypracování diplomové práce dle pravidel pro zpracování kvalifikačních prací na PdF UP v Olomouci.

7.3 Hypotézy práce

V rámci diplomové práce byly stanoveny tyto hypotézy:

H_{01}: Žáci, kteří jsou úspěšní v akrobacii, jsou stejně úspěšní i ve cvičení na nářadí.

H_{02}: Z hlediska genderu není v úspěšnosti v základech gymnastiky rozdíl.

8 Metodika

8.1 Popis sledovaného souboru

Výzkumného šetření se zúčastnilo pět učitelů (3 ženy a 2 muži) plně-organizovaných základních škol v České republice ve věku 34, 37, 45, 47, 60 let. Všichni učitelé měli vysokoškolské vzdělání 2. stupně (Mgr.). Délka jejich pedagogické praxe byla: 8, 11, 20, 24, 35 let.

Výzkumný soubor tvořilo 120 žáků pátého ročníku základních škol, z toho 61 (50,83 %) dívek a 59 chlapců (49,17 %). Počet žáků v jednotlivých třídách byl 24, 22, 23, 26, 25. Žádný ze zkoumaných žáků neměl částečné či úplné osvobození z tělesné výchovy.

8.2 Postup při sběru dat

Jako prostředek pro sběr dat byl zvolen dotazník pro učitele tělesné výchovy pátých ročníků.

V první řadě byli osloveni ředitelé náhodně vybraných základních škol s prosbou o možnost realizace výzkumu u učitelů 5. ročníků. Celkem bylo osloveno 15 škol, z toho 5 škol reagovalo kladně, zbylé školy zůstaly bez odezvy. Návratnost dotazníků byla 33,33 %. Osloveny byly školy převážně v Moravskoslezském kraji a Olomouckem kraji. Po odezvě ředitelů následovalo zkontaktování a rozeslání dotazníků učitelům 5. ročníku vybraných základních škol se záměrem sběru dat v jednotlivých třídách. Výzkumné šetření probíhalo během března až června roku 2023.

Učitelé byli požádáni o anonymní vyplnění dotazníků. Dále byli seznámeni s obsahem dotazníku a s postupem při vyplňování. Byli seznámeni s jasně danými pokyny, dle kterých měli jednotlivé akrobatické cviky a cviky na nářadí hodnotit. Pro případ potřeby byl v dotazníku uveden kontakt, na který se mohli obrátit s dotazy.

8.3 Výzkumné metody

Pro získání potřebných informací k zjištění úrovně gymnastických dovedností u žáků na prvním stupni základní školy byl zvolen kvantitativní výzkum. Výzkumné šetření probíhalo formou dotazníku. Na školy byl dotazník odeslán jak v elektronické, tak i v tištěné podobě. Z toho 3 dotazníky se vrátily v tištěné podobě a 2 v elektronické.

Dotazník se skládal ze dvou částí (část A, část B) a celkem v něm bylo obsaženo 11 otázek. Celý dotazník vyplňovali pouze učitelé 5. ročníku oslovených škol.

V části A se nacházel osobní dotazník pro učitele, který obsahoval 5 otázek týkajících se pohlaví, věku, nejvyššího dosaženého stupně vzdělání a délky pedagogické praxe učitele.

Část B se zaměřovala na žáky vybraných tříd, ve kterých učitelé výzkum realizovali. V této části bylo celkem 6 otázek týkajících se celkového počtu žáků ve třídě, počtu dívek ve třídě, počtu chlapců ve třídě, počtu žáků s částečným osvobozením tělesné výchově, počtu žáků s úplným osvobozením v tělesné výchově. Poslední otázka se zaměřovala na zvládnutí jednotlivých cviků v akrobacii a cvičení na nářadí, které by žáci 5. ročníku měli zvládat buď s dopomocí a záchranou, se záchranou nebo samostatně (s nepřímou záchranou).

Pro testování byl sestaven seznam 8 cviků, které budou učitelé testovat v hodinách tělesné výchovy. Cviky byly rozděleny do tří hodnotících kategorií a dle toho, jak žáci daný prvek zvládají, a to buď s dopomocí a záchranou, se záchranou či samostatně (s nepřímou záchranou). Podle těchto kategorií byli žáci bodově ohodnoceni. Mezi zkoumané prvky patří:

- akrobatické prvky: kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, přemet stranou,
- cviky na nářadí: výmyk, sešin po výmyku, skrčka přes kozu, roznožka přes kozu.

Učitele byli seznámeni u všech gymnastických prvků s pokyny k technicky správnému provedení:

Provedení – kotoul vpřed

Start kotoulu vpřed začíná v poloze vzporu dřepmo s dohmatem mírně před tělem. Ruce jsou na šíři ramen a prsty směřují vpřed. Následně dochází k odrazu nohama, přenášíme váhu na paže a maximálně předkláníme hlavu tak, aby došlo k doteku s podložkou pouze týlem. Provádíme rotační pohyb, tělo je maximálně sbalené s kulatými zády. Nohy se po odrazu napínají a následně se opět krčí. Dostáváme se do výchozí polohy a předpažíme.

Provedení – kotoul vzad

Začáteční poloha kotoulu vzad je vzpor dřepmo. Pádem vzad a s pažemi skrčenými předpažmo povýš, dlaněmi těsně vedle uší a prsty směřujícími k ramenům, za současného sbalení těla a provádíme převrat vzad. Ruce pokládáme na podložku a za pomocí vzepření paží se dostáváme do vzporu dřepmo.

Provedení – stoj na rukou

Cvik začínáme ve stoji přednožném odrazovou nohou, vzpažit. S dokrokem na podložku se předkláníme a pokládáme dlaně v šíři ramen na podložku s roztaženými prsty. Současně za

švihu švihovou nohou odrážíme od podložky odrazovou nohu. Švihová noha dosahuje vertikální polohy a odrazová se k ní přidává. Pohled směřuje na podložku mezi dlaně a tělo, včetně špiček, zůstává pevné. Následuje návrat do polohy ve stoji přednožném odrazovou nohou.

Provedení – přemet stranou

Přemet stranou provádíme ze začáteční polohy stoje přednožném odrazovou nohou, předpažit vzhůru. S dokrokem na podložku se předkláníme s rotací ramen po směru pohybu, pokládáme pravou (nebo levou podle toho, která noha je odrazová) dlaň na podložku, následně i druhou dlaň a při současném švihnutí švihovou nohou odrazíme odrazovou nohu. Vykonáváme stoj na rukou se širokým roznožením, pohled směřuje mezi dlaně a na podložku. Hmotnost těla plynule přenášíme na levou paži, leva noha došlapuje na podložku a odtlačením levé ruky od podložky se postupně napřimujeme do závěrečné polohy stoje rozkročného, vzpažit.

Provedení – výmyk

Z pozice shybu stojmo a chodidly pod hrazdou švihne žák jednou nohou vzhůru, současně odrazí druhou nohu. Nohy se následně spojí a směřují přes hrazdu nahoru. Paže zůstávají neustále ve shybu a hlava je předkloněná. Při přiblížení boku k hrazdě a jejich položení na hrazdu cvičenec vzpřímí trup a hlavu. Pohyb je dokončen propnutím paží do vzporu.

Provedení – sešin po výmyku

Sešin po výmyku je prováděn z výchozí polohy ve vzporu na hrazdě. S maximálním vytažením z ramen žák mírně krčí paže a předklání hlavu a trup přes hrazdu. Po přetočení trupu kolem hrazdy a započatém přepadávání boků, postupně pouští nohy na podložku a závěrečnou polohou je shyb stojmo.

Provedení – skrčka přes kozu

Skrčka přes kozu provádíme z dostatečného rozběhu. Následuje odraz z odrazového můstku a dohmat na nářadí. Po dohmatu vysazuje pánev a krčí nohy. Následuje odraz pažemi a po přeletu přes nářadí propíná nohy a připravuje se na plynulý doskok do podřepu. Závěrečnou polohou je stoj spojný, vzpažit.

Provedení – roznožka pres kozu

Roznožku provádíme z rozběhu. Následuje odraz z odrazového můstku a dohmat na nářadí. S odrazem paží od nářadí dochází k rychlému a co největšímu roznožení s lehkým vysazením pánve. V druhé letové fázi žák nohy spojuje a mírně přednožuje, aby byl proveden plynulý doskok do podřepu. Konečnou polohou je stoj spojný, vzpažit.

Výsledky žáků byly následně bodově ohodnoceny na základě zvolené tří stupňové škály: s dopomocí a záchranou, se záchranou, samostatně podle bodovací tabulky ve všech zkoumaných gymnastických prvcích (viz Tabulka 2). Toto bodové ohodnocení bylo následně využito k vypočtení korelačního koeficientu a zjištění vztahu mezi úspěšností v akrobacii a cvičením na nářadí (viz kapitola 10.4)

S dopomocí a záchranou	1
Se záchranou	2
Samostatně (s nepřímou záchranou)	3

Tabulka 2 Bodové hodnocení gymnastických prvků

8.4 Statistické zpracování dat

Získaná data byla zpracovávána pomocí software Microsoft Excel, ve kterém byly prováděny veškeré výpočty, analýzy dat, tvorby tabulek a grafů. Dále zde byly využity matematicko-statistické funkce jako je aritmetický průměr a korelační koeficient.

Kladivo (2013, s. 7) statistiku definuje takto: *"Statistika je vědním oborem, který se zabývá zkoumáním jevů, které mají hromadný charakter."* Pozorovaná proměnná (jev) pak musí patřit do určité části velkého počtu prvků, předmětů, osob apod., nebo musí být dána možnost znovu získat požadované informace o pozorovaném jevu, za kterých jev může nastat. Statistika se pak zaobírá zjišťováním, rozborem, zpracováním, hodnocením a výkladem údajů o tomto jevu. Neubauer a kol. (2021) uvádí, že statistika je důležitým nástrojem k získávání informací ve veřejných sférách našeho života, ale také slouží jako klíčový nástroj k řešení nejrůznějších odborných problémů.

Během analýzy jednotlivých cviků byla srovnávána u dívek a chlapců úspěšnost v provedení samostatně, se záchranou a s dopomocí a záchranou. Počet úspěšných žáků v jednotlivých gymnastických prvcích byl procentuálně vyjádřen. Následně byly hodnoty ze všech kategorií sečteny zvlášť u dívek i chlapců, což nám umožnilo zjistit celkovou úspěšnost

v daném cviku a také porovnat výkony dívek i chlapců u daného prvku. Grafické znázornění u jednotlivých gymnastických prvků znázorňovaly přesný počet úspěšných žáků v dané kategorii.

Na základě vypočtení korelačního koeficientu byl zjišťován vztah mezi úspěšností v akrobacii a cvičením na nářadí celkově a také s ohledem na pohlaví; výsledky byly poté analyzovány a srovnány s tabulkou 3.

Úkolem korelace je snaha vyjádřit míru vztahu mezi dvěma proměnnými, nebo těsnost změny hodnoty nezávislé proměnné ve vztahu k hodnotě závislé proměnné. Korelační koeficient patří mezi klíčové charakteristiky hodnocení korelační závislosti. Předpokládá lineární vztah studovaných proměnných. Hodnoty korelačního koeficientu se pohybují v intervalu <–1; 1> (Kladivo, 2013).

Pro přibližnou interpretaci vypočítaného korelačního koeficientu jsme použili tuto tabulku:

Koeficient korelace	**Interpretace**
r = 1	naprostá závislost (funkční závislost)
1,00 > r ³ 0,90	velmi vysoká závislost
0,90 > r ³ 0,70	vysoká závislost
0,70 > r ³ 0,40	střední (značná) závislost
0,40 > r ³ 020	nízká závislost
0,20 > r ³ 0,00	velmi slabá závislost
r = 0	naprostá nezávislost

Tabulka 3 Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu (Chráska, 2016, s 98)

Z výše uvedené tabulky můžeme vyčíst, že korelační koeficient může nabývat hodnot od 0 do +1 nebo –1. Hodnota 1 znamená, že mezi srovnávanými jevy je naprostá (funkční) závislost, jakmile se vypočítaná hodnota korelačního koeficientu přibližuje k hodnotě 1 nebo -1, tím těsnější je vztah mezi srovnávanými jevy. Hodnota 0 pak znamená, že mezi srovnávanými jevy je naprostá nezávislost a jevy mezi sebou nemají žádný vztah.

Kladný výsledek korelačního koeficientu svědčí o tom, že vyšším hodnotám u jedné proměnné odpovídají rovněž vyšší hodnoty druhé proměnné a současně nižším hodnotám jedné proměnné odpovídají též spíše nižší hodnoty druhé proměnné.

Záporný výsledek korelačního koeficientu znamená to, že mezi srovnávanými jevy, je negativní neboli opačný vztah. Pokud nastane tato situace, znamená to, že k vyšším hodnotám jedné proměnné odpovídají spíše nižší hodnoty druhé proměnné a naopak (Chráska, 2016).

9 Výsledky

9.1 Akrobacie

9.1.1 Kotoul vpřed

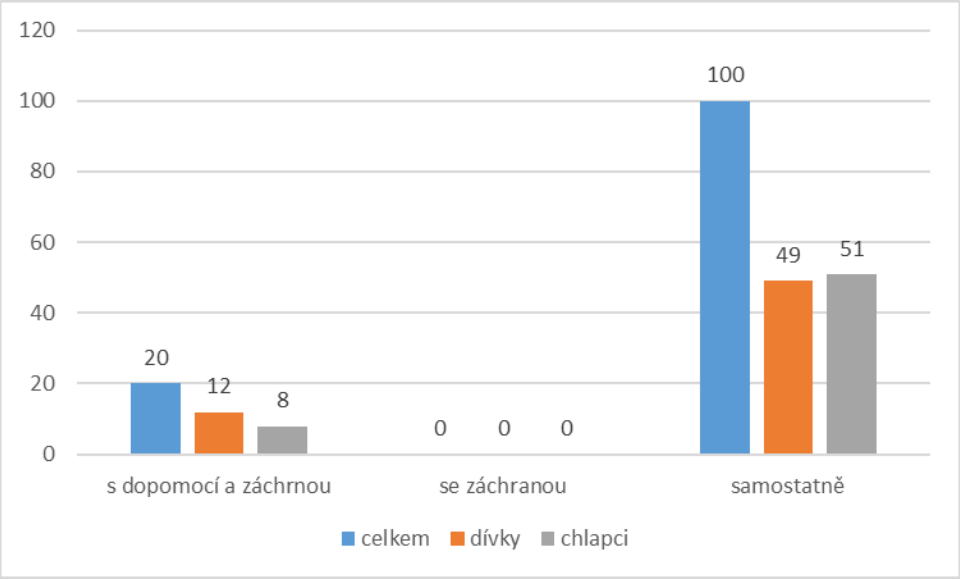
Prvním zkoumaným prvkem ve výzkumném šetření je kotoul vpřed, který je považován za nejjednodušší akrobatický cvik. Z výzkumného šetření vyplynulo (Graf 1), že akrobatický cvik kotoul vpřed zvládlo ze 120 zkoumaných žáků 100 %.

Metodicky správně a samostatně zvládlo kotoul vpřed provést 83,33 %. Tato kategorie provedení byla u kotoulu vpřed zastoupena nejvíce. Z hlediska pohlaví zde bylo zastoupeno z celkového počtu dívek 80,33 % a z celkového počtu chlapců 86,44 %. Chlapci byli v úrovni provedení samostatně o 6,11% lepší než dívky.

U kotoulu vpřed učitelé nemuseli žádnému z žáků poskytovat přímou záchranu, a tak tato kategorie nebyla nikým zastoupena.

S dopomocí a záchranou provedlo tento cvik celkem 16,67 % žáků. Učitelé poskytovali dopomoc a záchranu více dívkám, kdy kotoul vpřed zvládla takto provést pětina dívek a sedmina chlapců. Rozdíl mezi zastoupením chlapců a dívek v této kategorii byl 6,11 %.

Z hlediska úspěšnosti v akrobatickém cviku kotoul vpřed si vedli chlapci i dívky stejně. V obou případech bylo 100% zastoupení. Lišili se však v úrovni provedení, kdy si chlapci vedli lépe.



Graf 1 Kotoul vpřed (n=120, nd=61, nch=59)

9.1.2 Kotoul vzad

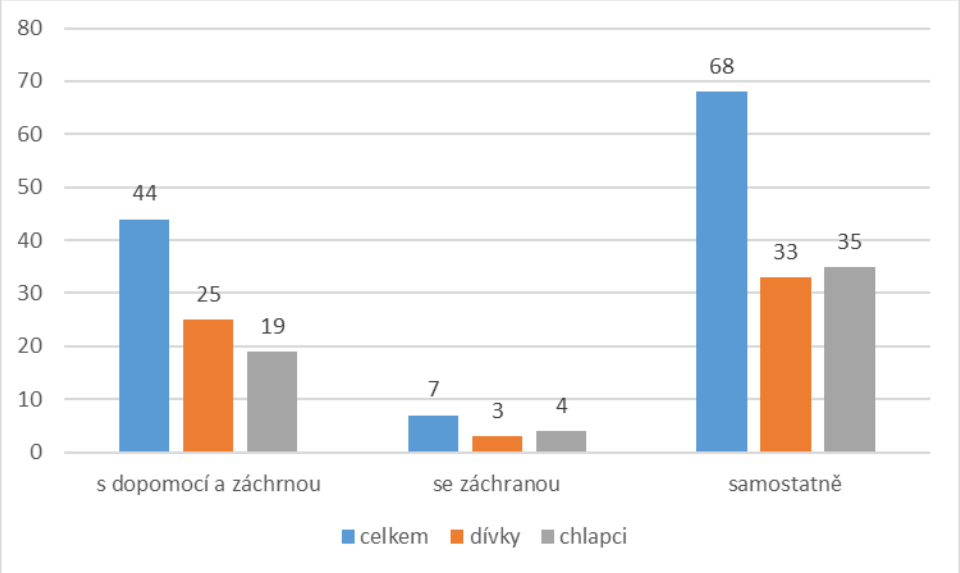
Kotoul vzad je náročnější variantou kotoulu. I přes to, že je cvik o něco náročnější tak ho zvládlo metodicky správně ať už s dopomocí a záchranou, se záchranou a samostatně provést celkem 99,17 % žáků z celkového počtu 120 respondentů (Graf 4). Všechny dívky tuto dovednost zvládly, pouze jeden chlapec jí nezvládl.

Metodicky správně a samostatně akrobatický prvek kotoul vzad provedlo 57,14 % žáků, což je více než polovina z celkového počtu zúčastněných. Samostatně kotoul vzad zvládlo více chlapců než dívek a to o 5,22 %.

S přímou záchranou zvládlo provést tento cvik skoro vyrovnaný počet chlapců i dívek. Rozdíl činil 1,86 %, do kterých spadala pouze jedna dívka.

Dopomoc a záchranu učitelé poskytovali celkem 36,67 % žáků. V této kategorii byly více zastoupeny dívky než chlapci. Z celkového počtu dívek využilo dopomoc a záchranu 40,98 % dívek a chlapců jí využilo 32,20 %.

Z pohledu úspěšnosti si u kotoulu vpřed vedly lépe dívky než chlapci, jelikož zastoupení dívek bylo 100 % kdežto u chlapců 98,31 %. Chlapci měli však větší zastoupení v provedení samostatně, a tak si z hlediska úrovně z celkového počtu zúčastněných vedli o něco lépe.



Graf 2 Kotoul vzad (n=119, nd=61, nch=58)

9.1.3 Stoj na rukou

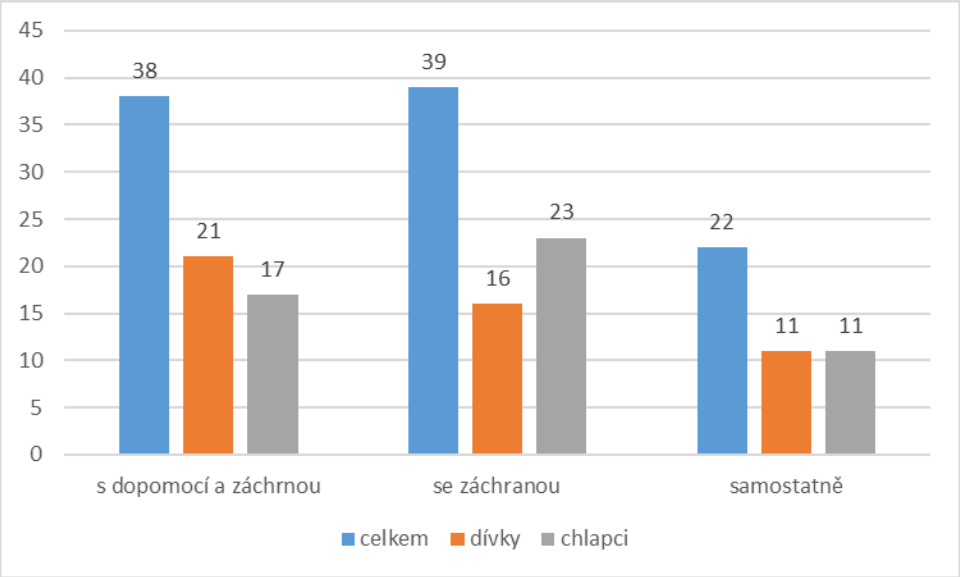
Stoj na rukou spadá do náročnějších akrobatických prvků, které se na prvním stupni základních škol vyučuje. Bylo zjištěno (Graf 3), že z celkového součtu kategorií samostatně, se záchranou a s dopomocí a záchranou tento cvik zvládlo 82,50 %. Celková úspěšnost tak byla mnohem nižší než u kotoulů.

Z výzkumného šetření dále vyplynulo, že metodicky správně a samostatně provedlo stoj na rukou pouze 22,22 % žáků z celkového počtu zúčastněných. V této kategorii bylo stejné zastoupení dívek i chlapců.

V kategorii s přímou záchranou tento akrobatický prvek zvládne skoro dvakrát více chlapců než v předchozí kategorii, z celkového počtu chlapců to činilo 39,98 %. Dívek bylo také o polovinu více než tech, které tento cvik provedly samostatně, zastoupeny byly v 26,23 %. Z celkového počtu zúčastněných tato kategorie zahrnuje 39,39 % žáků.

S dopomocí a záchranou provede tento cvik přibližně stejný počet žáků jako v kategorii se záchranou. U tohoto provedení dominují v zastoupení dívky nad chlapci a to o 5,61 %.

Více než jedna šestina žáků nezvládla cvik vůbec provést. Z hlediska pohlaví stoj na rukou provedlo více chlapců (86,44 %) než dívek (78,96 %). Rozdíl činil 7,75 %. Z výše uvedených informací můžeme konstatovat, že chlapci byli ve stoji na rukou na lepší úrovni než dívky.



Graf 3 Stoj na rukou (n=99, nd=48, nch=51)

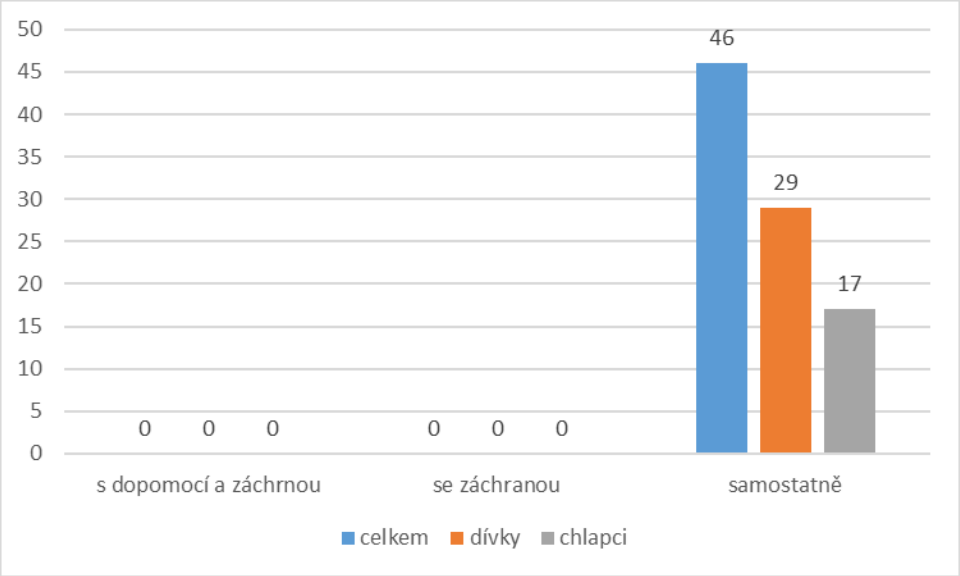
9.1.4 Přemet stranou

Při vyhodnocování posledního akrobatického prvku přemet stranou (Graf 4) vyplynulo, že z celkového počtu respondentů tento cvik provedl nejmenší počet žáků ze všech z výše zkoumaných cviků. Úspěšnost v provedení byla pouze 38,33 %.

U cviku přemet stranou byla zastoupena pouze kategorie provedení samostatně. Z grafu (Graf 4) jasně vyplývá, že z celkového počtu zúčastněných provedlo tento akrobatický prvek více dívek než chlapů. Celkem se tohoto cviku v provedení samostatně zúčastnilo 47,54 % dívek a 28,81 % chlapců, rozdíl byl tedy vysoký.

Skoro dvě třetiny žáků tento cvik nezvládlo provést vůbec. Celková procentní neúspěšnost byla 61,67 %. Důvodem malé úspěšnosti v provedení tohoto cviků mohla být nedostatečná průprava, která zahrnuje především zpevňovací cvičení zaměřená na celé tělo i jednotlivé tělní partie.

Z výše zmíněných informací dále vyplývá, že dívky u přemetu stranou jsou na lepší úrovni než chlapci.



Graf 4 Přemet stranou (n=46, nd=29, nch=17)

9.2 Cvičení na nářadí

9.2.1 Výmyk

Prvním cvikem zkoumaným v kategorii cvičení na nářadí je výmyk prováděný na hrazdě. Z výzkumného šetření vyplynulo (Graf 5), že z celkového počtu 120 respondentů tento

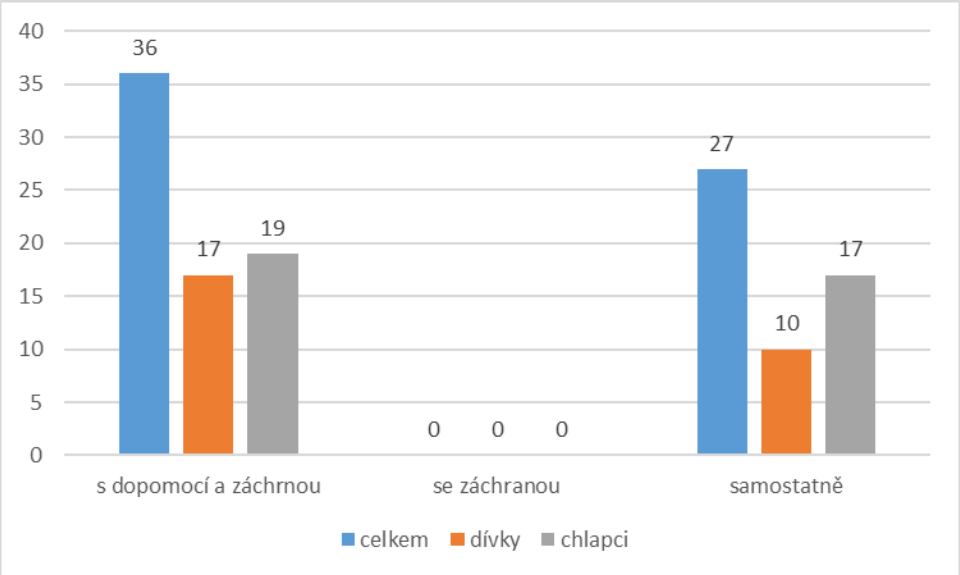
cvik zvládlo samostatně, se záchranou a s dopomocí a záchranou provést pouze polovina z nich, přesněji 52,50 %.

Dále bylo zjištěno, že samostatně a metodicky správně výmyk vpřed provedlo z celkového počtu zúčastněných 42,86 %, větší úspěšnost v tomto provedení měli chlapci. Samostatně zvládla tento cvik provést více než třetina chlapců a šestina dívek. Rozdíl činil 12,42 %.

Záchranu nevyužil ani jeden z žáků, a tak tato kategorie nebyla nikým zastoupená.

Provedení výmyku s dopomocí a záchranou bylo naopak zastoupeno nejvíce. V celkovém součtu dopomoc a záchranu učitelé poskytovali větší polovině zúčastněných žáků, konkrétně 57,14 %. Dívky využívali dopomoci a záchrany méně než chlapci, z celkového počtu dívek jich zde bylo 27,87 % a chlapců 32,20 %.

Z hlediska pohlaví měli větší úspěšnost zvládnutí u tohoto cviku chlapci, kterých se zúčastnilo 61,02 %, kdežto dívek pouze 44,26 %. Skoro polovina žáků cvik nedokázala vůbec provést. neúspěšnost činila celkem 47,50 %. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že výmyk na jedné ze škol do výuky ještě vůbec nezařadili a žáci ho z tohoto důvodu dosud neprováděli. Zmíněný důvod tak vedl k velké neúspěšnosti.



Graf 5 Výmyk (n=63, nd=27, nch=36)

9.2.2 Sešin po výmyku

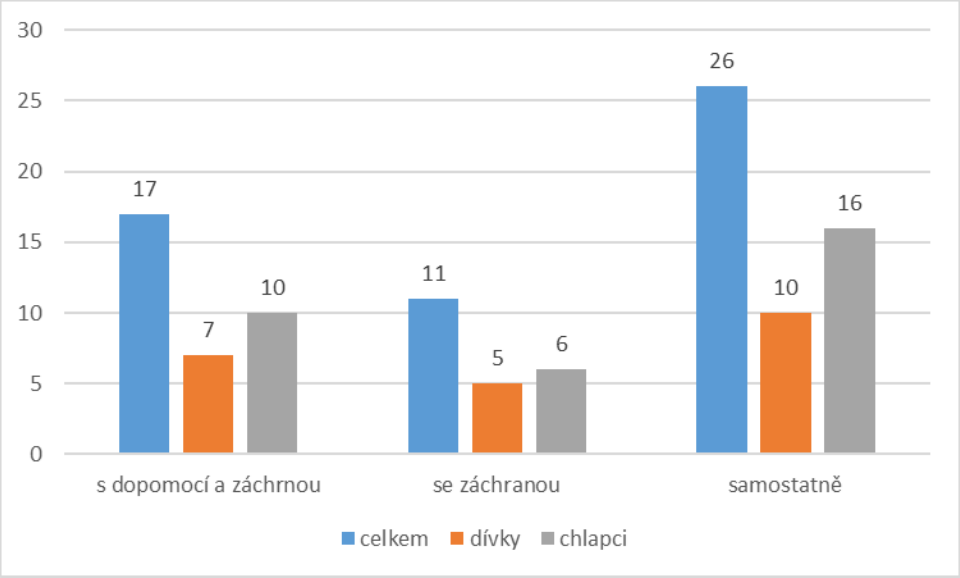
Druhým zkoumaným gymnastickým prvkem prováděným na hrazdě je sešin po výmyku (Graf 6). Z výzkumného šetření vyplynulo, že sešin po výmyku ze 120 zkoumaných žáků zvládlo provést pouze 45 %.

Metodicky správně a samostatně zvládlo prvek provést z 54 žáků celkem 48,15 %. Z hlediska pohlaví měli chlapci v této kategorii větší zastoupení a to o 10,73 % než dívky.

Se záchranou sešin po výmyku provedlo 20,37 % žáků. Chlapci opět dominovali nad dívkami, ale rozdílem je v tomto případě pouze 1 žák.

Dopomoc a záchranu učitel u tohoto cviku poskytoval dohromady 31,48 % žáků. I v této kategorii bylo chlapecké zastoupení vyšší, celkem 16,95 % chlapců využilo právě dopomoci a záchrany. Dívek bylo 11,48 %.

Z hlediska pohlaví i u tohoto prvku více dominovali chlapci nad dívkami. Celkem zvládlo provést sešin po výmyku 54,24 % chlapců, dívek bylo pouze 36,07 %. Rozdíl z pohledu úspěšnosti byl tedy vysoký a chlapci tak byli na lepší úrovni v porovnání s dívkami. Více než polovina žáků však cvik nedokázala vůbec provést. Neúspěšnost byla vyšší než u předchozího cviku a to o 7,50 %. Dvě ze zkoumaných škol v dotazníků uvedly, že sešin po výmyku vůbec nezařadily do hodin tělesné výchovy a z toho důsledku žáci cvik neuměli provést. U zbylých škol sešin provedli ti žáci, kteří zvládli výmyk.



Graf 6 Sešin po výmyku (n=54, nd=22, nch=32)

9.2.3 Skrčka přes kozu

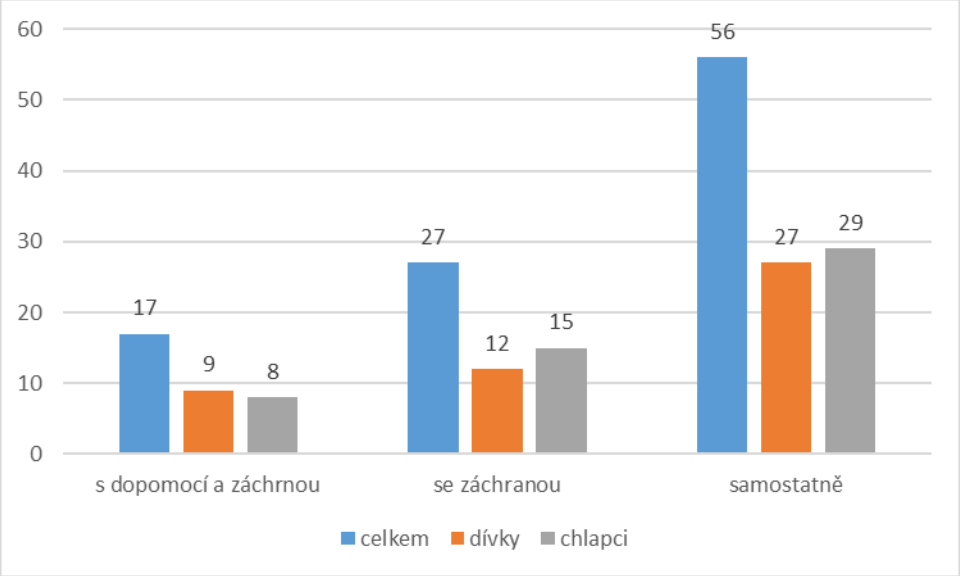
Předposledním zkoumaným cvikem na nářadí, v tomto případě již prováděným na koze je skrčka přes kozu (Graf 7). Z výsledků vyplynulo, že cvik dokáže provést celkem 83,33 % žáků. Pětina žáků nedokázala cvik vůbec provést.

Dále vyplynulo, že skrčka přes kozu provede metodicky správně a samostatně ze všech zúčastněných větší polovina žáků, konkrétně 56 %. Samostatně z celkového počtu chlapců cvik provedlo 49,15 % a z celkového počtu dívek 44,26 %. S ohledem na pohlaví nejsou rozdíly v úrovni osvojení příliš vysoké. Rozdíl činil 4,89 %.

Kategorie s přímou záchranou byla zastoupena z 27 % z celkového počtu úspěšných žáků. Chlapci znovu dominovali nad dívkami a to o 5,75 %.

Dopomoc a záchranu od učitele využilo skoro stejné zastoupení dívek i chlapců, rozdíl činil pouhý 1 žák ve prospěch dívek. Celkové zastoupení v této kategorii je 17 % žáků.

Z pohledu úspěšnosti v provedení si chlapci vedli opět lépe než dívky. Celkem cvik zvládlo ať už v provedení samostatně, se záchranou nebo s dopomocí a záchranou 88,14 % chlapců a 78,69 % dívek. Po analýze výsledků můžeme konstatovat, že chlapci byli na lepší úrovni, než dívky



Graf 7 Skrčka přes kozu (n=100, nd=48, nch=52)

9.2.4 Roznožka přes kozu

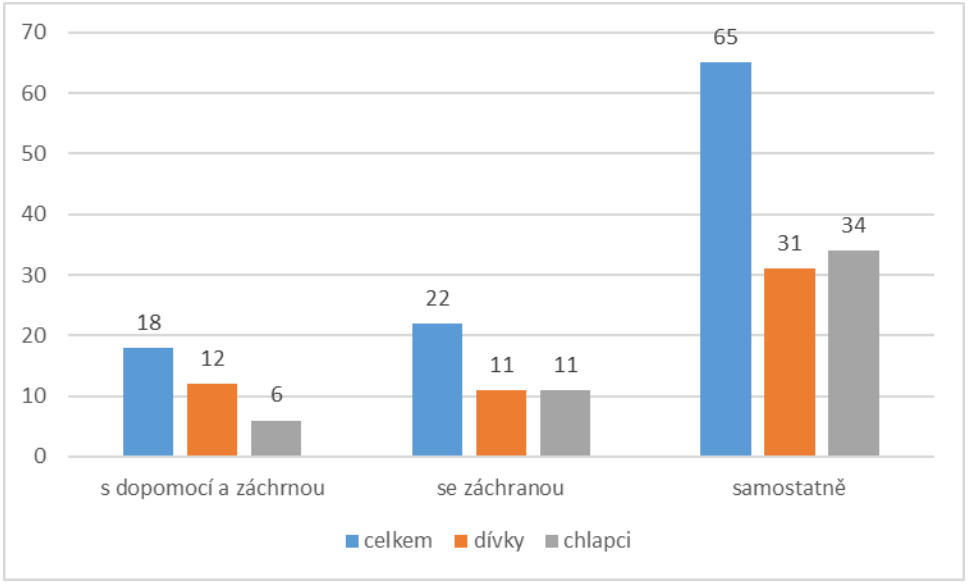
Posledním zkoumaným gymnastickým prvkem je roznožka přes kozu (Graf 8). Úspěšnost v metodicky správném provedení, ať už samostatně, se záchranou či s dopomocí a záchranou byla z celkového počtu 120 žáků 87,50 %. V porovnání s předchozím přeskokem zvládlo roznožku provést o 4,17 % více. Roznožka je považována oproti skrčce za méně náročný přeskok, a tak se dalo předpokládat, že žáci zde budou o trochu úspěšnější.

Metodicky správně a samostatně zvládlo cvik provést z celkového počtu úspěšných žáků 61,90 %. V porovnání s předchozími cviky na nářadí v provedení samostatně měla roznožka největší úspešnost. Z hlediska pohlaví metodicky správně a samostatně zvládlo roznožku provést celkem 57,63 % chlapců a 50,82 % dívek. Lze tedy konstatovat, že chlapci v této kategorii byli mnohem lepší než dívky.

Se záchranou provede roznožku celkem 20,95 % žáků. Zastoupení chlapců i dívek v kategorii s přímou záchranou je totožné.

V poslední kategorii provedení cviku je celkem 17,14 % žáků, kteří zvládnou metodicky správně roznožku provést s dopomocí a záchranou. Více v této kategorii dominovaly dívky nad chlapci. Dopomoci a záchrany využilo celkem 19,67 % dívek a 10,17 % chlapců.

Jedna osmina z celkového počtu žáků nezvládla cvik vůbec provést. V celkovém počtu úspěšných měly dívky větší zastoupení než chlapci. Metodicky správně zvládlo cvik provést celkem 88,52 % dívek a 86,44 % chlapců. Dívky tak byly v tomto cviku úspěšnější.



Graf 8 Roznožka přes kozu (n=105, nd=54, nch=51)

9.3 Vztah mezi úspěšností v akrobacii a cvičením na nářadí

Pro zjištění vztahu mezi úspěšností v akrobacii a cvičením na nářadí museli být všichni žáci bodově ohodnoceni dle úspěšnosti v jednotlivých kategoriích s dopomocí a záchranou, se záchranou a samostatně podle tabulky 4. Z výzkumného šetření vyplynulo, že žáci získali v základech gymnastiky celkově 1632 bodů z toho 55,27 % bodů získali v akrobacii a 44,73 % bodů získali ve cvičení na nářadí. Z pohledu úspěšnosti v jednotlivých gymnastických prvcích

žáci nejvíce bodů získali u kotoulu vpřed, kde obdrželi celkem 320 bodů, hned za ním byl s 262 body kotoul vzad. S malým rozdílem se za kotoulem vzad držela roznožka s 257 body a skrčka s 239 body. V akrobatických prvcích u stoje na rukou žáci získali celkem 182 bodů a u přemetu stranou 138 bodů. Nejméně bodů získali u výmyku a sešinu po výmyku, kde v obou případech celkový součet bodů činil 117 bodů.

Prostřednictvím korelačního koeficientu byl dále zjišťován vztah mezi úspěšností v akrobacii a cvičením na nářadí bez ohledu na pohlaví. Vypočítaná hodnota korelačního koeficientu r= - 0,23 vypovídá o tom, že mezi těmito dvěma proměnnými je negativní neboli opačný vztah. Podle Chrásky (2016) to znamená, že vyšším hodnotám jedné proměnné odpovídají spíše nižší hodnoty druhé proměnné a naopak. Hodnota korelačního koeficientu (Tabulka 3) ukazuje na nízkou negativní závislost mezi úspěšností žáků v akrobacii a cvičením na nářadí. Na základě výsledků zamítáme hypotézu H_{01} a stanovujeme alternativní hypotézu H_1, a sice že žáci, kteří jsou úspěšní v akrobacii nejsou stejně úspěšní i ve cvičení na nářadí.

Pro zjištění vztahu mezi úspěšností chlapců a dívek v základech gymnastiky celkově (akrobacie s cvičením na nářadí dohromady) byl vypočten korelační koeficient, který činil r = 0,61. Hodnota korelačního koeficientu vypovídá o tom, že mezi úspěšností dívek a chlapců v základech gymnastiky celkově je kladný vztah a dále vypovídá o tom, že je mezi těmito dvěma proměnnými střední závislost (Tabulka 3). Na základě těchto výsledků přijímáme druhou hypotézu (H_{02}), a sice že z hlediska genderu není v úspěšnosti v oblasti základů gymnastiky rozdíl.

10 Diskuse

V porovnání úspěšnosti v akrobacii a v cvičení na nářadí se z mého hlediska zdá, že si žáci vedli podobně, nicméně výsledy z výzkumného šetření ukázaly, že žáci dosahovali větších úspěchů v akrobatických prvcích. Z celkové analýzy výsledků vyplývá, že nejlepších výkonů žáci dosahovali u kotoulu vpřed a kotoulu vzad, kde byla úspěšnost v osvojení daných akrobatických prvků téměř 100 %. U kotoulu vzad byla neúspěšnost naprosto minimální a tento prvek nezvládl s dopomocí a záchranou, se záchranou anebo samostatně pouhý jeden žák. Velmi dobře si žáci vedli ale i v cvičení na nářadí, a to konkrétně u skrčky a roznožky přes kozu, kde byla jejich úspešnost v metodicky správném provedení z celkového počtu 120 žáků 83,33 % u skrčky a 87,50 % u roznožky. Horších výsledků dosahovali u přímého přeskoku – skrčka, podle Janoškové a Šerákové (2019) se jedná o náročnější cvičební tvar, který vyžaduje více úsilí než roznožka. Hlavními chybami v neúspěšnosti u těchto cviků mohl být nedostatečný rozběh, malý odraz z můstku, nedostatečný odraz rukama od kozy nebo dlouhé vysazení pánve a předklon trupu. U skrčky konkrétně pak mohlo dojít k nedostatečnému skrčení nohou či příliš včasnému skrčení nohou, u roznožky pak k nedostatečnému roznožení nohou nebo příliš včasnému roznožení těšně po odrazu z můstku. Těmto chybám se však dá předejít za pomocí kvalitní průpravy.

Nejhůře si z hlediska úspěšnosti žáci vedli u výmyku, sešinu po výmyku a u přemetu stranou. Přemet stranou zvládlo provést pouze 38,33 % žáků, což není ani polovina z celkového počtu respondentů. Předpokladem pro zvládnutí přemetu stranou je stoj na rukou. Z našeho výzkumu však vyplynulo, že stoj na rukou zvládlo metodicky správně ať už samostatně, se záchranou nebo s dopomocí a záchranou provést celkem 82,50 % žáků. Problém tedy mohl nastat v nedostatečné průpravě, která vyžaduje zpevňovací, rovnovážnou a podporovou průpravu. Výmyk zvládlo metodicky správně provést 52,50 %, sešin po výmyku zvládlo provést celkem 45 %. Aby žáci mohli provést sešin po výmyku, musí nejprve zvládnout výmyk, tento fakt odpovídá tomu, proč žáci byli u těchto dvou cviků na podobné úrovni. V obou případech bylo zjištěno, že některé školy dané prvky vůbec neprováděly a z toho důvodu je žáci nezvládli a ani neuměli provést a úspěšnost v provedení byla pak nízká.

Faktorů, které můžou dále ovlivnit úspěšnost žáků ve zkoumaných gymnastických prvcích může být spousta, jedním z nich je například fyzická náročnost cviků. Akrobatické cviky kotoul vpřed i kotoul vzad, ačkoli můžou vyžadovat určitou míru koordinace a síly, jsou obvykle považovány za relativně nenáročné cviky, které se lze poměrně rychle naučit. Naopak výmyk, sešin po výmyku či přemet stranou, ve kterém si žáci vedli nejhůře, jsou považovány za

pokročilé cviky, které vyžadují vyšší úroveň technických dovedností a síly. U takto náročných cviků je potřebná kvalitní motoricko – funkční příprava. Před samotným provedením by tak měla probíhat příprava zpevňovací, podporová (pro přípravu pletence ramenního), rovnovážná, rotační a další specifická silová průprava. Dostatečné zařazování průpravných cviků tak připraví žáky na danou činnost a měli by být schopní jí zvládnout alespoň s dopomocí učitele(.)

Dalším možným faktorem, který může ovlivnit úspěšnost v jednotlivých prvcích je psychologický přístup k jednotlivým cvikům. Pokud mají žáci více příležitostí k trénování daných dovedností, mají k nim pozitivní zkušenost a jsou lépe připraveni na jejich provedení a dosahují lepších výsledků. Naopak náročnější cviky, u kterých žáci neměli dostatečnou přípravu či zkušenost, mohou vyvolat větší míru nervozity nebo nejistotu žáků.

Další vliv může v neposlední řadě mít motivace a zájem žáků učit se danou dovednost. Jakmile se žáci o aktivitu zajímají, vnímají ji jako zábavnou a motivující, jsou ochotní se jí věnovat a více se snažit dosahovat lepších výsledků. Fialová a kol. (2014) analyzovali současný stav výuky TV v České republice, tento výzkum byl realizován na druhém stupni základních škol a na středních školách. V rámci projektu PRVUK (Program rozvoje vědních oborů Univerzity Karlovy) byl výzkum realizován na 300 školách. Ze studie vyplývá, že je potřeba podporovat zájem žáků kombinováním oblíbených a méně oblíbených aktivit, které je možno přenášet mimo výuku a realizovat je ve volném čase. Dle výsledků jejich výzkumu je gymnastika ve výuce TV velmi zanedbávána a učitelé před gymnastikou upřednostňují sportovní hry. V rámci výuky gymnastiky patří k preferovaným gymnastickým nabídkám prostná cvičení, cvičení na žebřinách a lavičkách, přeskok a cvičení s náčiním. Zanedbávané je cvičení na bradlech, kladině a cvičení s hudbou. Do obsahové náplně v gymnastice je dle výsledků také málo zařazována hrazda, 19 % škol hrazdu do výuky vůbec nezařazuje. Což v porovnání odpovídá i našim výsledkům výzkumu, kdy do obsahové náplně v gymnastice nezařadili na jedné ze škol vůbec cvičení na hrazdě a na druhé prováděli pouze výmyk.

Tento výzkum je velmi specifický pro Českou republiku a české školství, a proto nebyly nalezeny totožné studie. Obdobné problematice zjištujícím úroveň gymnastických dovednosti na základní škole se však věnoval Valach (2018). Hlavním cílem jeho studie bylo zjistit a porovnat úroveň gymnastických dovedností žáků 6. ročníku základní školy v České republice a Polsku. Výzkumný soubor tvořilo 74 respondentů (dívek i chlapců), z toho 39 žáků z Polska a 35 žáků z České republiky. Pro výzkum byly zvoleny shodné gymnastické prvky odpovídající učebním osnovám TV na školách. Výsledky ukázaly, že nejlépe si žáci vedli u kotoulu vpřed a nejhůře u přeskoků. V porovnání mezi státy si žáci v České republice nejlépe vedli u kotoulu

vpřed a v Polsku u kotoulu vzad. Z našeho výzkumného šetření také vyplynulo, že žáci nejvíce excelovali u kotoulu vpřed, vysoká úspěšnost byla i u kotoulu vzad, jak tomu bylo v Polsku. V přeskoku se náš výzkum s výše zmíněným výzkumem neshoduje. Z našich výsledků vyplynulo, že si žáci v přeskoku vedli průměrně ale ne nejhůře.

V Turecku se Alpkaya (2013) také zabýval studií prováděnou na základní škole, kde hlavním cílem bylo zjistit vliv základního gymnastického tréninku integrovaného do výuky tělesné výchovy na vybrané proměnné motorického výkonu u sedmiletých dívek studujících na stejné škole. Tyto dívky se neúčastnily jiné pravidelné sportovní aktivity než TV ve škole. Dívky byly rozděleny do dvou skupin: 1. kontrolní skupina (15 dívek), 2. gymnastická skupina (16 dívek). Žákyně kontrolní skupiny postupovaly podle učiva tělesné výchovy po dobu 10 týdnů a v souladu s učebním plánem absolvovaly dvě hodiny TV týdně. Žákyně druhé skupiny absolvovaly po dobu 10 týdnů kromě osnov TV také gymnastický trénink, který se konal dvakrát týdně (vždy jednu hodinu). Před zahájením výzkumu nebyly mezi kontrolní a gymnastickou skupinou žádné významné rozdíly. Statistické analýzy (t test) ukázaly po 10 týdnech, že základní gymnastický trénink zlepšuje vybrané motorické dovednosti, jako je skok do dálky, zvedání trupu, flexibilita, rovnováha, běh na 20 m, curl – up, shyb. Samotné hodiny tělesné výchovy samy o sobě neměly vliv na tyto proměnné. Z tohoto výzkumu vyplývá, že pokud by školy zařadily do výuky TV specializované gymnastické programy, mohla by se tak zlepšit úroveň nejen v gymnastice ale i v dalších motorických dovednostech. Žádná z našich vybraných škol takový program do osnov TV nezařazuje, pokud by tomu bylo naopak, úroveň zvládnutí u našich zkoumaných gymnastických prvků by tak mohla být mnohem vyšší.

11 Závěr

Hlavním cílem výzkumné části této diplomové práce bylo zjištění úrovně gymnastických dovedností základních gymnastických prvků v tělesné výchově u žáků 5. ročníků základních škol. Dílčími cíli bylo vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z hlediska úspěšnosti chlapců a dívek a vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z pohledu úspěšnosti v akrobatických cvičeních a cvičením prováděným na nářadí.

Testování proběhlo na 5 plně – organizovaných základních školách z Moravskoslezského a Olomouckého kraje. Výzkumný soubor tvořili žáci 5. tříd základní školy, dívky i chlapci. Celkem se výzkumu zúčastnilo 120 žáků 5. ročníků základních škol. Z tohoto počtu bylo celkem 61 dívek a 59 chlapců.

Pro zjištění úrovně gymnastických dovedností byl zvolen kvantitativní výzkum. Data byla získávána za pomocí dotazníku určeného pro učitele tělesné výchovy 5. ročníků základních škol. Pro výzkum byly vybrány shodné cvičební tvary, které odpovídají učebnímu obsahu tělesné výchovy zúčastněných jedinců. Mezi zkoumané disciplíny patřil kotoul vpřed, vzad, stoj na rukou, přemet stranou, výmyk, sešin po výmyku, skrčka a roznožka přes kozu. Učitelé bodovali jednotlivé gymnastické disciplíny pomocí třístupňové hodnotící škály, dle úrovně provedení daného prvku. Výsledky dotazníkového šetření byly graficky znázorněny, poté procentuálně vyjádřeny a následně porovnávány. Ke statistickému zpracování dat jsme použili koeficientu korelace pro zjištění vztahu mezi studovanými proměnnými soubory.

V rámci výzkumného šetření byly stanovených tyto hypotézy:

H_{01}: Žáci, kteří jsou úspěšní v akrobacii, jsou stejně úspěšní i ve cvičení na nářadí.

H_{02}: Z hlediska genderu není v úspěšnosti v základech gymnastiky rozdíl.

Výsledky ukázaly, že v porovnání úspěšnosti žáků u akrobatických prvků a cviků prováděných na nářadí dosahovali o něco lepších výsledků v akrobacii, rozdíl však nebyl statisticky významný. Nejlépe si žáci vedli u akrobatického prvku kotoul vpřed, kdy míra úspěšnosti byla sto procentní a nejhorších výsledků dosahovali u sešinu po výmyku, kdy cvik zvládlo provést pouze 45 % žáků.

Na základě výsledků výzkumného šetření jsme vyhodnotili stanovené hypotézy. Při vyhodnocování první hypotézy hodnota korelačního koeficientu vypovídala o tom, že mezi úspěšnosti v akrobacii a úspěšnosti ve cvičení na nářadí je negativní vztah a hodnota ukazuje na nízkou závislost mezi těmito dvěma proměnnými ($r= -0,23$). Z tohoto důvodu zamítáme

hypotézu H_{01} a stanovujeme alternativní hypotézu H_1: Žáci, kteří jsou úspěšní v akrobacii, nejsou stejně úspěšní i ve cvičení na nářadí. Při vyhodnocování druhé hypotézy hodnota korelačního koeficientu vypovídala o tom, že mezi úspešností dívek a chlapců v základech gymnastiky celkově je kladný vztah a mezi těmito dvěma proměnnými je střední závislost (r= 0,61). Přijímáme tak hypotézu H_{02}. Z hlediska genderu není v úspěšnosti v základech gymnastiky rozdíl.

Získaná data naznačují potenciál pro další zdokonalení výuky gymnastiky na základních školách, a to jak ve smyslu rozvoje individuálních dovedností žáků, tak v kontextu posilování obecného zájmu o gymnastiku. Dále ukazují na potřebu přijetí opatření k udržení a posílení místa gymnastiky v rámci tělesné výchovy na prvním stupni.

Z výzkumného šetření vyplývá několik praktických doporučení jak pro pedagogy, tak pro školu. Školy by měly rozvíjet motivaci studentů k rozvoji gymnastických dovedností za pomoci organizování gymnastických školních soutěží. Dále by měly investovat do moderních gymnastických načiní, přizpůsobených žákům prvního stupně. Učitelé by měli věnovat větší pozornost gymnastice v hodinách TV. Zajistit bezpečné prostředí pro cvičení a využívat přímou i nepřímou dopomoc. Během hodiny TV využívat demonstrační metody, kde předvedou konkrétní cvičení či techniku provedení. Klíčové je nejen ukázat správné provedení, ale také předvést možné chyby, aby si žáci mohli lépe představit rozdíl mezi správným a nesprávným provedením. Do každé hodiny tělesné výchovy zařazovat průpravná cvičení na rozvoj flexibility a kondice, které mají vliv na výkon gymnastických cvičení. Pedagogové by měli absolvovat různá školení, která by podporovala výuku gymnastiky, snižovala obavy a strach zapojování gymnastických cvičení do výuky. Učitelé by tak mohli získat větší přehled o moderních technikách, inovačních pomůckách či zábavných aktivitách pro výuku a tím by znovu jak sebe, tak žáky motivovali k výkonu. Především by učitelé měli respektovat individuální schopnosti a potřeby žáků, více s nimi komunikovat, zajímat se o jejich názory na hodiny gymnastiky, zjišťovat, co je baví, jaké aktivity by podpořily jejich motivaci ke gymnastickým výkonům. Díky těmto zjištěním by pak mohli zařazovat do výuky oblíbené a různorodé pohybové aktivity, které mohou pomoci k osvojení základních dovedností a zároveň k udržení zájmu studentů. Dále by měli posilovat povědomí o významu gymnastiky pro celkový rozvoj žáků, zdůrazňování užitku z cvičení může podporovat trvalý zájem o tuto disciplínu. Posledním doporučením pro praxi je zařazování pravidelného testování žáků v hodinách TV, díky čemuž mohou motivovat žáky k pravidelnému a důkladnějšímu procvičování gymnastických dovedností a ke zlepšování jejich kondičních schopností.

Výsledky výzkumného šetření, by mohly poskytnout cenné poznatky o tom, jaké jsou schopnosti žáků v těchto oblastech a jakým způsobem by mohla být výuka jednotlivých gymnastických prvků dále zdokonalována. Také by tato práce mohla být inspirací pro další výzkumy v oblasti výuky gymnastiky za základních školách a implementaci efektivnějších výukových strategií.

12 Souhrn

Diplomová práce na téma „Základy gymnastiky v tělesné výchově na 1. stupni základních škol“ se zabývala zkoumáním akrobatických prvků a cvičením na nářadí. Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit úroveň gymnastických dovedností základních gymnastických prvků v tělesné výchově žáků 5. ročníků základních škol. Dílčími cíli bylo vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z pohledu úspěšnosti chlapců a dívek a z hlediska úspěšnosti v akrobatických cvičeních a cvičeních na nářadí.

V diplomové práci byly stanoveny tyto hypotézy:

H_{01}: Žáci, kteří jsou úspěšní v akrobacii, jsou stejně úspěšní i ve cvičení na nářadí.

H_{02}: Z hlediska genderu není v úspěšnosti v základech gymnastiky rozdíl.

K ověření hypotéz se pět plně-organizovaných základních škol v České republice zúčastnilo kvantitativního výzkumného šetření, které zjišťovalo úroveň gymnastických dovedností žáků 5. tříd. Výzkumný soubor tvořilo 120 žáků, z toho bylo 61 dívek a 59 chlapců. Sběr dat probíhal prostřednictvím dotazníků, které vyplňovali učitelé tělesné výchovy na jednotlivých základních školách. Úroveň osvojených dovedností byla zjišťována celkem u osmi gymnastických prvků. Cviky byly rozděleny do tří hodnotících kategorií dle úrovně zvládnutí: s dopomocí a záchranou, se záchranou, samostatně. V oblasti akrobacie byla posuzována úroveň osvojení dovedností u cviků: kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, přemet stranou. V oblasti cvičení na nářadí se hodnotila úroveň osvojení cviků: výmyk, sešin po výmyku, skrčka přes kozu, roznožka přes kozu.

Každá disciplína byla u žáků jednotlivě bodově ohodnocena ve škále od 1 do 3 (Tabulka 2). K vyhodnocení úrovně gymnastických dovedností z pohledu chlapců a dívek a k vyhodnocení z pohledu akrobacie a cvičení na nářadí byla data statisticky zpracována pomocí koeficientu korelace, který byl vypočten z bodového ohodnocení jednotlivých prvků. Z tohoto statistického zpracování dat byly vyhodnoceny stanovené hypotézy.

Po analýze výsledků kvantitativní studie jsme zamítli první hypotézu (H_{01}), protože vypočtená hodnota korelačního koeficientu ukázala negativní vztah. Přijali jsme náhradní hypotézu H_1, a sice že žáci, kteří jsou úspěšní v akrobacii, nejsou stejně úspěšní i ve cvičení na nářadí.

Po prozkoumání vztahu mezi úspěšností chlapců a dívek v základech gymnastiky celkově, jsme přijali druhou hypotézu (H_{02}). Hodnota korelačního koeficientu vypovídala o tom, že mezi těmito dvěma proměnnými je kladný vztah a neexistuje zde významný statistický rozdíl.

13 Summary

The thesis on the topic "Basics of Gymnastics in Physical Education at the 1st Stage of Primary Schools" focused on examining acrobatic elements and exercises on apparatus. The main goal was to determine the level of gymnastic skill in basic gymnastic elements within the physical education of 5th grade students at selected primary schools. Subsidiary goals included evaluating the level of gymnastic skill in terms of success between boys and girls and in terms of success in acrobatic exercises and exercises on apparatuses.

The following hypotheses were established in the thesis:

H_{01}: Students who are successful in acrobatics are equally successful in apparatus exercises.

H_{02}: There is no gender difference in success in basic gymnastics.

To test the hypotheses five fully organized primary schools in the Czech Republic participated in a quantitative research survey assessing the level of gymnastics skill among students in the 5th grade. The research sample consisted of 120 students, including 61 girls and 59 boys. Data collection was conducted through questionnaires filled out by physical education teachers at individual primary schools. The level of skill acquisition was examined for eight gymnastic elements in total. Exercises were divided into three evaluating categories based on mastery level: with assistance and rescue, with rescue and independently. In the field of acrobatics, the level of skill acquisition was assessed for the forward roll, backward roll, handstand, and cartwheel. In the apparatus exercise domain, students were assessed on their of skill acquisition for the kick up pullover, dismounting from the pullover, straddle vault over the vaulting buck, and squat vault over the vaulting buck.

Each discipline was individually scored on a scale from 1 to 3 (Table 2). To evaluate the level of gymnastic skills in terms of boys and girls and to assess from the perspective of acrobatics and apparatus exercises, data were statistically processed using the correlation coefficient, calculated from the scoring of individual elements. The established hypotheses were evaluated based on this statistical data processing.

Upon analyzing the results of the quantitative study, we rejected the first hypothesis (H_{01}) because the calculated value of the correlation coefficient indicated a negative relationship. We accepted the alternative hypothesis (H_1), namely that students who are successful in acrobatics are not equally successful in apparatus exercises.

After examining the relationship between the overal success of boys and girls in gymnastics basics, we accepted the second hypothesis (H_{02}). The value of the correlation coefficient indicated a positive relationship between these two variables with no significant statistical difference in success.

Literatura a další užité zdroje

1. ALPKAYA, Ufuk. The effects of basic gymnastics training integrated with physical education courses on selected motor performance variables. Online. *Educational Research and Reviews*. 2013, roč. 8, č. 7, s. 317-321. ISSN 19903839. Dostupné z: https://doi.org/10.5897/ERR2012.250. [cit. 2024-03-01].
2. APPELT, Karel a LIBRA, Miroslav. Gymnastické názvosloví: cvičení prostná a akrobatická. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-718-4714-3.
3. APPELT, Karel. Pohybová skladba v teorii a praxi. I. část. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Ústřední škola České obce sokolské, 1995.
4. BÍŽOVÁ, Marcela. Krok za krokem gymnastikou (kotoul vpřed). Online. Roč. 2007. Dostupné z: https://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/1094/KROK-ZA-KROKEM-GYMNASTIKOU-KOTOUL-VPRED.html. [cit. 2023-11-29].
5. BOROVÁ, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-717-8223-8.
6. CAINE, Dennis J.; RUSSELL, Keith a LIM, Liesbeth (ed.). Gymnastics. Handbook of sports medicine and science. Chichester: Wiley-Blackwell, 2013. ISBN 978-1-1183-5758-3.
7. DORWART, Laura. What Is Developmental Psychology? Online. Verywellhealth. 2023. Dostupné z: https://www.verywellhealth.com/developmental-psychology-5212437. [cit. 2023-12-19].
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
9. DYLEVSKÝ, Ivan. Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2111-3.
10. ERIKSON, Erik H. Dětství a společnost. Přeložil Jan VALEŠKA. Klasici. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1956-9.
11. Federation Internationale de Gymnastique. Online. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/site/. [cit. 2023-11-29].
12. FIALOVÁ, Ludmila. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.

13. HÁJKOVÁ, Jana a PANSKÁ, Šárka. Základy gymnastiky - IVM I. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2021. ISBN 978-80-7603-308-5.
14. HÁJKOVÁ, Jana a VEJRAŽKOVÁ, Dobromila. Základní gymnastika. 2. vyd. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0425-6.
15. HRČKA, Jozef. Kapitoly z histórie gymnastiky. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1968.
16. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
17. CHRUDIMSKÝ, Jan. Gymnastika v obrazech. Online. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2012. ISBN 978-80-86317-91-5. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2761-version1-gymnastika_v_obrazech.pdf. [cit. 2023-11-29].
18. JANOŠKOVÁ, Hana a ŠERÁKOVÁ, Hana. Gymnastika dětí hravě i metodicky. Online. Brno: Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta MU, 2019. ISBN 978-80-210-9407-9. ISSN 1802-128X. Dostupné z: http://elportal.cz/publikace/gymnastika-deti. [cit. 2023-11-29].
19. JANSA, Petr. Pedagogika sportu. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
20. KLADIVO, Petr. Základy statistiky. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3842-2.
21. KOS, Bohumil. Abeceda gymnastiky: výběr základních kondičních cvičení. Praha: Olympia, 1972.
22. KOS, Bohumil. Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika: skripta pro posluchače fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Přeprac. vyd. [Praha]: Československá redakce VN MON, 1990.
23. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Gymnastika. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
24. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Nářaďová gymnastika. Ilustroval Miroslav LIBRA. Praha: Česká obec sokolská, 2008.
25. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. Pohybová příprava dětí. Děti a sport. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
26. KUČERA, Miroslav; KOLÁŘ, Pavel a DYLEVSKÝ, Ivan. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

27. LABUSOVÁ, Eva. Mladší školní věk. Online. Šance Dětem. 2014, aktualizováno 21.09.2023. Dostupné z: https://sancedetem.cz/mladsi-skolni-vek. [cit. 2024-01-10].
28. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
29. LIBRA, Josef. Teorie a metodika sportovní gymnastiky. 3. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
30. MAGILL, Richard a ANDERSON, David. Motor Learning and Control Concepts and Applications. 10th edition. New York: MrGraw Hill, 2014. ISBN 978-0-07-802267-8.
31. MĚKOTA, Karel a CUBEREK, Roman. Pohybové dovednosti - činnosti - výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
32. MĚKOTA, Karel, ŠTĚPNIČKA, Jiří a KOVÁŘ, Rudolf. Antropomotorika. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
33. Metodické pokyny Č.j.: 37 014/2005-25. Online. Praha: MŠMT, 2005. [cit. 2023-12-10]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/file/38377
34. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila a FIALOVÁ, Ludmila. Základy gymnastiky: akrobacie a cvičení na nářadí (nejen) pro 1. stupeň základních škol. 2. přeprac. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-802-4436-395.
35. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika). 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3180-2.
36. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila; PUGNEROVÁ, Michaela a RECHTIK, Zdeněk. Motorické dovednosti v kontextu kognitivních procesů a self-conceptu dítěte. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021. ISBN 978-802-4460-352.
37. MITCHELL, Debby; DAVIS, Barbara a LOPEZ, Raim. Teaching FUNdamental gymnastics skills. Ilustroval Stormy GUNTER. Champaign, Ill.: Human Kinetics, c2002. ISBN 0-7360-0124-7.
38. NEUBAUER, Jiří; SEDLAČÍK, Marek a KŘÍŽ, Oldřich. Základy statistiky: aplikace v technických a ekonomických oborech. 3., rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-3421-2.
39. NOVOTNÁ, Viléma. Gymnastika jako tvůrčí akt. 2012. ISBN 978-80-246-2116-6.
40. Olympic Games. Online. Dostupné z: https://olympics.com/en/olympic-games. [cit. 2024-02-26].
41. PELIKÁN, Henrich. Terminológia gymnastiky. 2. dopl. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. ISBN 8022313246.

42. PEREČINSKÁ, Květoslava a Magdaléna ANTOŠOVSKÁ. Všeobecná gymnastika.: Gymnastika. Aerobik. Cvičebné programy. Prešov: Prešovská univerzita - Fakulta humanitných a prírodných vied, 2000. ISBN 80-8068-021-3.
43. Pro sokoly. Online. *Závodní sestavy sportovní gymnastiky - mužské složky.* Dostupné z: https://prosokoly.sokol.eu. [cit. 2024-02-26].
44. PUGNEROVÁ, Michaela. Psychologie: pro studenty pedagogických oborů. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.
45. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Online. Praha: MŠMT, 2023. [cit. 2023-11-9]. Dostupné z: https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/
46. RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-718-4659-7.
47. SCHMIDT, Richard. Motor Learning and Performance. 6th edition. United States: Human Kinetics Publishers, 2019. ISBN 9781492571186.
48. Skol. Online. Historie Sokola. Dostupné z: https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky. [cit. 2024-02-04].
49. SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav. Základní gymnastika. 4., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5386-0.
50. SVATOŇ, Vratislav a PETR, Otto. Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
51. SVATOŇ, Vratislav. Gymnastika - metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí: metodická příručka pro učitele základní školy. Tělovýchova dětí, sport mládeže. Olomouc: Hanex, 1993. ISBN 80-900-9259-4.
52. SVATOŇ, Vratislav. Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní výchovu a sport 11-15letých žáků. Praha: NS Svoboda, 1997. ISBN 80-205-0542-3.
53. SVATOŇ, Vratislav. Gymnastika metodicky a hrou: metodické listy akrobatické a nářaďové gymnastiky pro děti mladšího školního věku : metodická příručka pro učitele základní školy. Kdo si hraje, nezlobí. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 80-900-9254-3.
54. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. Přehled vývojové psychologie. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.
55. Školský zákon 561/2004 Sb. Dostupné z: https://www.msmt.cz/dokumenty/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-ode-dne-1-7-2023 [cit. 2023-12-19]

56. VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
57. VALACH, Petr. Establishment and comparison of the current levels of acquisition of selected gymnastic skills in primary school 6th year pupils in the Czech Republic and Poland. In: Seville: IATED Academy, 2018, s. 10230-10236. ISBN 978-84-09-05948-5. ISSN 2340-1095. Dostupné z: https://doi.org/10.21125/iceri.2018.0922. [cit. 2023-03-01]
58. VRCHOVECKÁ, Pavlína. Základy gymnastické přípravy dětí: herní pojetí gymnastiky. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5.
59. West Coast Elite Gymnastics. Online. *History of Gymnastics*. Dostupné z: https://wcegymnastics.com/history-of-gymnastics/. [cit. 2024-01-05].
60. ZÍTKO, Miroslav. Všeobecná gymnastika. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2000. ISBN 80-902509-7-1.

14 Seznam zkratek

Apod. - a podobně

Atd. - a tak dále

ČASPV – Česká asociace sport pro všechny

ČGF – Česká gymnastická federace

ČOS – Česká obec sokolská

ČSMG – Český svaz moderní gymnastiky

ČSTV – Český svaz tělesné výchovy

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique

kol. - kolektiv

MOV – Mezinárodní olympijský výbor

n – celkový počet

Např. - například

nd – počet dívek

nch – počet chlapců

RG – rytmická gymnastika

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program v základním vzdělání

SG – sportovní gymnastika

Tj. - to je

TV – tělesná výchova

UEG – Union Européenne de Gymnastique

ZG – základní gymnastika

ZŠ – základní škola

15 Seznam obrázků

Obrázek 1 Kotoul vpřed

Obrázek 2 Kotoul vzad

Obrázek 3 Stoj na rukou

Obrázek 4 Přemet stranou

Obrázek 5 Výmyk

Obrázek 6 Sešin po výmyku

Obrázek 7 Roznožka přes kozu

Obrázek 8 Skrčka přes kozu

16 Seznam grafů

Graf 1 Kotoul vpřed

Graf 2 Kotoul vzad

Graf 3 Stoj na rukou

Graf 4 Přemet stranou

Graf 5 Výmyk

Graf 6 Sešin po výmyku

Graf 7 Roznožka přes kozu

Graf 8 Skrčka přes kozu

17 Seznam tabulek

Tabulka 1 Příklady využití základní gymnasticky ve vyučovacích jednotkách TV

Tabulka 2 Bodové hodnocení gymnastických prvků

Tabulka 3 Přibližná interpretace hodnot korelačního koeficientu

18 Přílohy

Příloha 1 Žádost učitelům 5. tříd

Příloha 2 Dotazník

Příloha 1

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Tereza Waclawková a jsem studentkou 5. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Dovolte, abych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad k mé diplomové práci s názvem „Základy gymnastiky na 1.stupni ZŠ“. Cílem dotazníku je zjistit a posoudit aktuální stav v oblasti výuky základů gymnastiky na 1. stupni základních škol, a to konkrétně u žáků 5. ročníků. Dotazník je anonymní, názvy školy nebudou zveřejněny a získaná data budou prezentována pouze v rámci diplomové práce. Prosím Vás o odpovědi na všechny otázky. V případě potřeby, mě neváhejte kontaktovat na níže zmíněném emailu.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

S pozdravem

Waclawková Tereza
Kontakt: terka.waclawkova@gmail.com

Příloha 2

ČÁST A – UČITEL/KA

1. **Pohlaví:**

   ○ muž ○ žena ○ jiné _____

2. **Věk:** _____

3. **Nejvyšší dosažené vzdělání:**

   ○ středoškolské s maturitou ○ vysokoškolské 2. stupně (Mgr.)
   ○ vysokoškolské 1. stupně (Bc.) ○ vysokoškolské 3. stupně (Ph.D.)
   ○ jiné (uveďte) _____

4. **Délka pedagogické praxe:** _____

ČÁST B – ŽÁCI

1. **Počet žáků ve třídě** _____

2. **Počet dívek ve třídě** _____

3. **Počet chlapců ve třídě** _____

4. **Počet žáků s částečným osvobozením v TV** dívky _____ chlapci _____
   Jaké osvobození?

   _____

5. **Počet žáků s úplným osvobozením v TV** dívky _____ chlapci _____

6. **Bodové ohodnocení žáků v jednotlivých prvcích:**
   (Do tabulky níže zapište příslušné body k jednotlivým prvkům, pokud žák některý z prvků neovládá zapište do kolonek nulu)

   Tabulka bodového hodnocení:

S dopomocí a záchranou	1
Se záchranou	2
Samostatně (s nepřímou záchranou)	3

Žák	Kotoul vpřed	Kotoul vzad	Stoj na rukou	Přemet stranou	Výmyk	Sešin po výmyku	Skrčka přes kozu	Roznožka přes kozu
dívka (D)/ chlapec (CH)								
Vzor: D	*3*	*3*	*0*	*1*	*2*	*2*	*2*	*2*
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								