

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA ŠKOLNÍCH VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL Z PO-
HLEDU GYMNASTICKÝCH AKTIVIT

Bakalářská práce

Autor: Tomáš Měsíček, TV - VZ
Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Olomouc 2017

Jméno a příjmení autora: Tomáš Měsíček

Název bakalářské práce: Analýza školních vzdělávacích programů základních škol z pohledu gymnastických aktivit

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt: Předložená práce se zabývá gymnastikou v hodinách tělesné výchovy na předem vybraných třech základních školách v Uherském Hradišti. Cílem práce je analýza osvojených dovedností žáků 5. ročníků, zjištění materiálního zabezpečení a práce se školním vzdělávacím programem základních škol. Sběr dat proběhl pomocí testování, pozorování a rozhovorů. Výsledek práce ukazuje odlišnou úroveň zvládnutých gymnastických dovedností testovaných základních škol s podobnými školními vzdělávacími plány a znázorňuje nízkou úroveň požadovaných gymnastických dovedností dětí mladšího školního věku.

Klíčová slova: gymnastika, základní škola, mladší školní věk, školní vzdělávací program (ŠVP), pohybová aktivita

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Tomáš Měsíček

Title of the bachelor thesis: Analyze of primary schools curricula from the perspective of gymnastic activities

Department: The Department of Sport

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract: The presented work deals with gymnastics in physical education lessons at pre-selected three elementary schools in Uherské Hradiště. The aim of the thesis is to analyze the acquired skills of 5th grade students, to find material security and to work with the school curriculum of elementary schools. Data collection was conducted through testing, observations and interviews. The result of the thesis shows the different level of mastered gymnastic skills of tested primary schools with similar school educational plans and shows the low level of required gymnastic skills of younger school age children.

Keywords: gymnastics, elementary school, early school age, school education program (SEP), physical activity

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Poděkování patří především PaedDr. Soni Formánkové Ph.D. za ochotu, vstřícnost a cenné rady při psaní mé bakalářské práce.

V Olomouci dne

.....

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Gymnastika – vymezení pojmu	9
2.2 Vývoj gymnastiky	9
2.2.1 Německý turnerský systém nářadového tělocviku.....	10
2.2.2 Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky.....	10
2.2.3 Francouzský systém přirozené metody.....	10
2.2.4 Tělocvičná soustava dr. Miroslava Tyrše (1832-1884)	11
2.3 Dělení gymnastiky	11
2.4 Prostředky gymnastiky	13
2.5 Mladší školní věk	15
2.5.1 Tělesný vývoj	15
2.5.2 Psychický vývoj.....	15
2.5.3 Motorický vývoj	16
2.5.4 Citový vývoj.....	17
2.5.5 Sociální vývoj.....	17
2.6 Kurikulární dokumenty	17
2.6.1 Rámcový vzdělávací program.....	17
2.6.2 Rámcový vzdělávací program a gymnastika.....	18
2.6.3 Školní vzdělávací program.....	18
3 CÍLE	19
3.1 Hlavní cíl	19
3.2 Dílčí cíle	19
4 METODIKA	20
4.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	20
4.1.1 Základní škola Větrná	20
4.1.2 Základní škola T. G. Masaryka	20
4.1.3 Základní škola, Sportovní 777.....	20
4.2 Postup získávání dat	20
4.3 Metody.....	21
4.4 Seznam testovaných dovedností	21
4.4.1 Kotoul vpřed.....	21
4.4.2 Kotoul vzad	21
4.4.3 Stoj na rukou o stěnu	21

4.4.4 Přeskok přes kozu – roznožka	22
4.4.5 Vzpor na hrazdě.....	22
4.4.6 Sešín na hrazdě	22
4.4.7 Překot ve visu	22
4.4.8 Šplh na tyči.....	22
4.5 Statistické zpracování.....	22
5 VÝSLEDKY	23
5.1 Analýza Školního vzdělávacího programu testovaných škol.....	23
5.2 Materiální podmínky škol.....	24
5.3 Testování v rámci jednotlivých základních škol.....	25
5.4 Porovnání škol v rámci jednotlivých cviků	28
5.4.1 Kotoul vpřed.....	28
5.4.2 Kotoul vzad	29
5.4.3 Stoj na rukou o stěnu	30
5.4.4 Přeskok přes kozu – roznožka	31
5.4.5 Vzpor na hrazdě.....	32
5.4.6 Sešín na hrazdě	33
5.4.7 Překot ve visu	34
5.4.8 Šplh na tyči.....	35
6 DISKUZE.....	36
7 ZÁVĚR	38
8 SOUHRN	39
9 SUMMARY	40
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	41

1 ÚVOD

Gymnastika bývá označována za královnu sportů. Přispívá k fyzické kondici a zdraví člověka, stejně tak může podpořit jeho psychickou pohodu a sociální vazby s okolím. Všeobecná gymnastika je také patřičnou průpravou pro jiná sportovní odvětví a jiné činnosti, u kterých je možné se přizpůsobit speciálním požadavkům. Dá se říci, že je hlavním předpokladem pro úspěšné zvládnutí pracovní činnosti a životní pohody (Kos, 1972).

V současné době se děti na základní škole potýkají s nedostatkem pohybu. Ve většině případech volný čas tráví u svých elektronických zařízení jako jsou mobilní telefony, tablety nebo notebooky. Z této příčiny se ve volném čase nevěnují fyzické aktivitě, která jim nepřináší takové uspokojení jako elektronické zařízení.

V důsledku nižší fyzické aktivity dochází k zhoršení motoriky dětí, vzrůstající obezitě a zvyšování rizika zranění při běžné pohybové aktivitě. To je zřejmě jeden z důvodů proč učitelé nezařazují gymnastiku do hodin tělesné výchovy v potřebném množství. Snaží se vyhnout případnému zranění žáků, nezvládnutí požadovaného cviku nebo odmítání cvik provést.

Myslím si, že snížené věnování se gymnastice v hodinách tělesné výchovy neprospívá dětem, protože je základem pro všechny ostatní sporty, zlepšuje motorický vývoj, fyzickou kondici, pomáhá dětem začlenit se do kolektivu a učí je jisté formy spolupráce.

Tělesná výchova a sport se stávají náležitým a prospěšným prvkem rozptýlení a kompenzací jednostranného zatížení. Význam tělesné výchovy a sportu se nedá vnímat pouze jako kompenzační faktor, ale také jako prostředek pozitivního působení na zdraví, harmonický tělesný rozvoj, zdatnost, výkonnost a v neposlední řadě formování důležitých morálních a volních vlastností.

Ke gymnastice jsem si vybudoval hlubší vztah až při hodinách gymnastiky na vysoké škole. Jedním z důvodů bylo vedení výuky, které bylo velice záživné a poučné, s čímž jsem se do té doby bohužel nesetkal.

Bakalářskou prací chci zjistit postavení gymnastiky v tělesné výchově základních škol a zjistit úroveň gymnastických dovedností žáků 5. ročníků vybraných škol v Uherském Hradišti. Dalším cílem bylo zjištění materiálního vybavení a podmínek vyučování v tělesné výchově.

Zjištěné výsledky mohou pedagogové využít ke zlepšení provedení testovaných cviků.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Gymnastika – vymezení pojmu

„Gymnastika je druhem pohybové činnosti lidí, zaměřených na rozvoj koordinačních schopností a na estetické působení, prožívání a vnímání této činnosti“ (Svatoň, 1992,15).

Podle Hájkové & Vejražkové (2002) je základem esteticko-koordinační hodnota tělesných cvičení. Charakteristickými znaky gymnastiky jsou záměrné, výběrové a analytické působení na tvar a funkční rozvoj organismu, na dokonalé ovládnutí pohybového aparátu. Gymnastická cvičení mají kondiční, zdravotní, kompenzační a relaxační účinek. Jsou vhodná pro lidi všech věkových kategorií, zdatnosti, pohybového nadání a výkonnosti. Také jsou vhodná pro lidi s oslabeným pohybovým aparátem.

Gymnastika společně s atletikou, by měla předcházet každé sportovní specializaci. Nesmíme vynechat také rozvoj spolupráce v kolektivu či estetické cítění, které je významně posilováno zapojením hudební složky (Sýkora, 1985).

2.2 Vývoj gymnastiky

V dnešní době má gymnastika ze všech druhů tělesné výchovy nejstarší tradici. Vznikla údajně ve Staré Číně za vlády císaře Chuang-ti jako systém léčebné a zdravotní gymnastiky pod názvem „Kong Fu“. Systém klade velký důraz na správné držení těla, všimá si vhodných postojů i způsobu dýchání. Tím se stal první aplikací zdravotních požadavků na tělesná cvičení a jedním z prvních systémů domácí gymnastiky (Reitmayer, 1977).

Význam pojmu „gymnastika“ (gymnos – nahý, gymnazein – cvičit nahý) vychází z řeckého systému usilujícího o všestranný rozvoj lidského těla. Řecký filosof Platón učí, že tělo potřebuje pohyb, ale ne pracovní, nýbrž gymnastický. Již ve své Ústavě bojoval za cvičení athénských žen a mužů do vysokého stáří. Řekové razili ideál „kalokaghatie“ (kalos – krásný, kai-a, agathos – dobrý), vycházející z přirozeného cvičení s cílem harmonické výchovy. „Gymnastika“ (tělesné vzdělání) a „musiké“ (duševní vzdělávání) se stávají základními složkami harmonické výchovy řecké mládeže, ale pouze mužskému pohlaví (Krátký, 1974).

Středověk neměl dobrý vliv na tělesná cvičení. Především z důvodu odmítání křesťanské církve lidskou nahotu, lásku k fyzické kráse, tělesnou výchovu a tělesná cvičení (Farana, 2011).

Další zásah do vývoje gymnastických cvičení byl zapříčiněn filosofií a společensko-politickými podmínkami jednotlivých historických období. Po období středověku, kdy byl úpadek

vzdělanosti a péči o tělo, nastává renesance a návrat k antickým ideálům. Vyvíjejí se tři základní zdroje, které tvoří současné pojetí gymnastiky. Německý turnerský systém nářadového tělocviku, švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky a francouzský systém přirozené metody (Hájková & Vejražková, 2002).

2.2.1 Německý turnerský systém nářadového tělocviku

Řecká gymnastika nářadí nepoužívá. Až později zakladatelé německého turnerského tělocviku používali malého koně k voltizování pro nácvik jízdy na živém koni. Hlavní důvod vzniku tohoto systému cvičení byla hlavně snaha dosáhnout dobré fyzické kondice vojáků pro obranu země. K tomu nejdříve využívali primitivní nářadí (systém žebříků, kolovadel, lan), později se zavádějí další např. bradla, visutá hrazda, odrazové můstky atd. Později se z těchto cvičení vyvinulo sportovní odvětví – sportovní gymnastika.

Hlavní představitelé tohoto směru jsou Johann Christoph Guts-Muts (1759-1839), Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792-1846) (Kos, 1990).

2.2.2 Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky

Per Henrik Ling (1776-1839) vybudoval soustavu zdravotního (léčebného) tělocviku na podkladu anatomickém a přírodovědeckém. Usiloval o to, aby mládež byla zdravá, silná a branná, připravená k boji. Gymnastika se pro Linga stala nejvhodnějším prostředkem k budování fyzické zdatnosti školní mládeže a vojáků.

Velkou pozornost kladl na správné držení těla. Tvrdí, že různé tělesné vady se dají napravit a odstranit na základě správně zvolených pohybů. V hodině tělesné výchovy se mají zaměstnávat všechny svalové partie a vnitřní orgány. Pedagogicky vedený tělocvik rozvíjí všechny stránky člověka, tělesně, duševně, rozumově, citově a charakterově. Ling zavedl tělocvik také pro nemocné, kterým se snažil vrátit zdraví (Krátký, 1974).

2.2.3 Francouzský systém přirozené metody

Tento systém vznikl jako kritika švédské gymnastiky. Hlavní představitel je Georges Demeny (1850-1914), který tvrdí, že dynamickým cvičením lze dosáhnout lepšího fyziologického účinku, na rozdíl od Lingova statického a analytického systému cvičení. Gymnastiku založil na přirozeně prováděných pohybech, harmonicky, plynule a rytmicky (Kos, 1990).

2.2.4 Tělocvičná soustava dr. Miroslava Tyrše (1832-1884)

Podle Kose (1990) to byl V Československu komplexní gymnastický systém vycházející především z německého nářaďového tělocviku, ale čerpal i z jiných systémů. Později se z tohoto systému vyčleňují některé druhy sportu a turistika. S rozvojem rytmické gymnastiky ve světě se rozvinuly různé druhy gymnastiky pro ženy.

Miroslav Tyrš vytvořil Sokolský systém – sokolská tělocvičná soustava, vycházející z nářaďové gymnastiky, prosných cvičení a dalších cvičení úpolového a sportovního charakteru. Gymnastikou bylo zajišťováno systematické procvičování celého těla. Zvyšovala fyzickou zdatnost a zlepšovala mravní sílu českého národa. Důraz při cvičení byl kladen také na estetické působení (Musil, Pavlík & Sobotka, 1997).

2.3 Dělení gymnastiky

Dlouhodobý historický vývoj gymnastických činností a sportů, jejich organizační, spolková nejednotnost a rozvoj moderních směrů vytváří obtížnou situaci zařazení všeobecně platné a uznávané striktury gymnastického systému. Farana (2011) dělí gymnastiku na druhy gymnastiky a gymnastické sporty.

Hlavní znak pro dělení gymnastiky, podle kterého můžeme rozdělit souhrn tělesných cvičení do určitých celků, je účel cvičení. Podle účelu cvičení můžeme gymnastiku rozdělit na dvě velké skupiny:

1. Základní gymnastika – slouží pro všestranný rozvoj organismu, upevňuje zdraví a připravuje na sportovní činnost.
 2. Gymnastika se sportovním zaměřením – pro dosažení vrcholového výkonu.
- Jedná se o technicky přesně zvládnuté pohybové struktury, má své vlastní soutěže (Hrčka & Kos, 1972).

Hájková & Vejražková (2002) dělí gymnastická cvičení dle tradice, rozvoje vědeckých poznatků, tvořivosti a zkušenosti trenérů, učitelů a cvičitelů. Vliv má také aktuální obliba nebo moderní trend některých druhů gymnastiky.

Tabulka 1. Rozdělení gymnastických cvičení dle Hájkové & Vejražkové (2002)

Gymnastika			
Základní druhy	Účelové druhy	Rytmické druhy	Sportovní druhy
prostná	kondiční	pohybová výchova	sportovní gymnastika
cvičení na nářadí	pro sportovce	džezgymnastika	moderní gymnastika
cvičení s náčiním	zdravotní a léčebná	aerobik	akrobatický rokenrol
akrobatická cvičení	pro herce	kalanetika	skoky na trampolíně
užitá cvičení	pro tanečníky	strečink	sportovní kulturistika
pořadová cvičení	pracovní	kondiční kulturistika	sportovní akrobacie
gymnastické hry	domácí	pilates	sportovní aerobik

Skopová & Zítka (2008) vidí teoretické východisko pro vědecké vymezení pojmů a dělení rozsáhlého obsahu gymnastiky v napojení na mezinárodní gymnastické společenství. Všechny směry a druhy gymnastiky na sebe vzájemně působí a prolínají se. Přiklání se k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

- gymnastické sporty
- druhy gymnastiky

Tabulka 2. Dělení gymnastiky podle charakteru obsahu a účelu cvičení dle Skopové & Zítka (2008)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	sportovní gymnastika	sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	moderní gymnastika	sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			aerobik fitness družstev
akrobatická cvičení				fitness jednotlivců
užitá cvičení				estetická skupinová gymnastika
				akrobatický rokenrol

2.4 Prostředky gymnastiky

Prostředky gymnastiky můžeme chápat jako skupiny gymnastických cvičení, které tvoří obsah gymnastiky. Souhlasíme s Brykinem (1953), že prostředky gymnastiky byly vytvořeny na základě činnosti člověka.

1. Pořadová cvičení – činnosti jednotlivců nebo skupiny cvičenců prováděné daným způsobem podle odpovídající normy. Jsou důležitá pro organizaci cvičenců. Jejich opakování slouží k výchově kázně, přesnosti a spolupráce.

2. Prostná cvičení – jsou cvičení jednotlivců i skupin. Základní cvičení prostná obsahují základní pohyby a polohy celého těla a jeho částí. Jejich typickým znakem je geometrická přesnost provedení. Využívají se k primárnímu pohybovému školení s cílem uvědomělého ovládnutí pohybového aparátu. Uplatnění můžeme najít ve veškerých hudebně doprovázených vystoupeních vyjadřujících určitý záměr. Rozšířenou verzi tvoří cvičení s náčiním, používané ke zvýraznění základní polohy nebo pohybu.

3. Průpravná cvičení – navazují na cvičení prostná. Od cvičení prostných se liší způsobem provedení a zaměřením. Charakteristická je významová přesnost vycházející z anatomicky fyziologického hlediska a sledující optimální účinnost na pohybový aparát. V tělovýchovném procesu jsou široce využívána nejen v základních formách, např. ve školní tělesné výchově, ale i v tréninkovém procesu odlišných sportovních odvětví za účelem rozcvičení a přípravy na zatížení. Ke zvýšení efektivity se používá náčiní nebo nářadí, při němž se kromě požadavku všestranného působení uplatňuje i specifikum použitých pomůcek.

4. Akrobatická cvičení – jsou vyšším následovníkem prostných cvičení ve smyslu větší náročnosti na uplatnění pohybových schopností (síly, kloubní pohyblivosti, prostorové orientace aj.). Za obsah můžeme považovat cvičení jednotlivce, dvojic nebo skupin, které provádějí různé statické polohy, vedené a švihové pohyby. Pro svůj všestranný vliv jsou využívány v různých formách školní i zájmové činnosti a ve vrcholovém sportu jako samostatné sportovní odvětví. Postupně se rozšiřuje cvičení na speciálním nářadí, jako například cvičení na trampolínách, můstcích, pružných deskách a jiných. Toto nářadí rozšiřuje pohybový fond a díky své atraktivitě se stává oblíbeným odvětvím gymnastiky.

5. Cvičení na nářadí – je zvláštní prostředek gymnastiky. Obsahuje bohatou škálu pohybových činností na hlavním a vedlejším (pomocném) nářadí. Převážnou část tvoří uměle konstruovaná cvičení. Vyznačují se dvojím druhem lokomoce (pomocí nohou a rukou) a vyžadují odpovídající technické řešení. Tím vzniká velké množství jednoduchých i složitých pohybů a poloh, které lze vzájemně kombinovat a provádět v neobvyklých podmínkách (např. hlavou dolů). Cvičení na nářadí také pozitivně ovlivňuje rozvoj důležitých pohybových schopností (Petr & Svatoň, 1983).

2.5 Mladší školní věk

Dle Krejčířové & Langmeiera (2006) děti prvního stupně řadíme do mladšího školního věku. Který můžeme vymezit vstupem dítěte do školy (6. – 7. rok) a nástupem pohlavního dospívání a doprovodnými psychickými projevy (11–12 let). Podle Machové (1994, 215) „vstup do školy představuje velikou změnu v životě dítěte. Zátěž vyvolaná náhlou změnou životních podmínek je zde tak výrazná, že nezřídka přesáhne adaptační možnosti dítěte a může ohrozit i jeho zdraví, psychický vývoj a výsledky školní práce“.

Po nástupu do školy má dítě najednou omezený pohyb, déle sedí v lavici a koncentruje se na probírané učivo. Dlouhodobé sezení, psaní, čtení a počítání kladou velké nároky na nezralou nervovou soustavu, a to může vést k vyčerpání dítěte (Machová, 1994).

2.5.1 Tělesný vývoj

Mladší školní věk se vyznačuje stálým růstem a zpevňováním celého organismu, na druhou stranu se také projevuje nerovnoměrností vývoje soustav orgánů. Životní tempo je v tomto období rychlejší než u dospělých (Berdychová, 1981).

Kolem sedmého roku života se mění hlavně obličej. Hlava dítěte ještě poměrně zaostává v růstu. Mění se výraz očí a ústa dítěte působí přísněji. Děti v tomto věku bývají převážně hubené. Mléčný chrup začíná postupně nahrazovat chrup trvalý. Dítě se stává stále více samostatným (Lievegoed, 1992).

Dítě roste průměrně o 6 cm za rok. Rychlejší tempo vývoje má kostra. Jinak rychle se mění soustava neurální, mízní a pohlavní. Přibližně do 9–10 let jsou růstové křivky chlapců a dívek stejné. U dívek začíná nástup puberty dříve než u chlapců, a to již mezi 10. - 11. rokem. Kolem 11. roku dívky převyšují chlapce v tělesné výšce a v 10 letech většinou i v tělesné hmotnosti (Kouba, 1995).

Kosterní soustava je tvořena převážně z chrupavčité tkáně, proto by se měl klást důraz na přiměřené zatížení, které vede ke správnému držení těla (Kouba, 1995).

2.5.2 Psychický vývoj

Podle Vágnerové (2000) je nejdůležitější, aby dítě pochopilo smysl školního vzdělání. Dítě spojuje zájem a radost z učení i života ve školním prostředí s tím, co od něj škola žádá.

Dítě již umí koncentrovat pozornost, přizpůsobit se režimu vyučování, logicky uvažovat, uvědomovat si povinnosti, chápat smysl různých zátěží, překonat vztek, lítost, spolupracovat a

nerušit ostatní. V dítěti se rodí snaha vyniknout a usiluje o to, aby tuto potřebu uspokojilo. Začínají se projevovat vlastnosti osobnosti jako je píle, soustředěnost, ctížádost a odpovědnost za své činy (Helus, 2009).

Dítě začíná významněji citově vnímat kolem 10. roku. Výraznější citové vnímání je v pre-pubertě a zásadní pak v pubertě, kdy má vliv na všechno ostatní. Dítě si začíná uvědomovat existenci vlastního já odděleného od okolního světa. Prožívání vlastního já začíná s krizí 9. roku. V tomto období u dětí často dochází k zostření konfliktů. Zvyšující se prožívání vlastního já způsobuje rozpor s vnějším světem, které se projevuje v oblasti citění. Dítě pociťuje kritiku okolí, až po letech se tato kritika změní na kritiku sebe samého. Teprve po pubertě je prožívání vlastního já nahrazeno zjevením já ve vůli (Lievegoed, 1992).

2.5.3 Motorický vývoj

Rozvoj motoriky je pro toto období zásadní. Má vliv na rozvoj a stavbu páteře a následném držení těla v dalším vývoji (Berdychová, 1981).

„Vývoj motoriky je závislý na funkcích nervové soustavy, na růstu i osifikaci kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Ve 12 letech činí podíl svalstva na tělesné hmotnosti cca 45 %. Toto období se vyznačuje motorickou senzibilitou se zvyšující se motorickou učenlivostí“ (Kouba, 1995,53).

Pro děti mladšího školního věku je typická nadměrná aktivita, na druhou stranu i unavitelnost je vysoká. Snadno si u dětí můžeme všimnout stupně únavy, kterou dělíme na malou, střední a velkou únavu až přetížení. Znaky únavy jsou pocení, zrychlený tep a dech, nebo změna barvy pokožky (Berdychová, 1981).

Děti jsou schopny se rychle a efektivně naučit novým pohybům. Zdokonalování motoriky nelze připsat jen vývojovým činitelům, ale je zásluhou zejména školního vyučování (Kouba, 1995).

V 90. letech 20. století před nástupem „chytrých zařízení“ podle Kurice (1987) je ve věku školního dětství výrazná pohybová aktivita u dětí mezi 6. až 8. věkem života, provázená dokonce přebytkem pohybu. Dítě tráví spontánní pohybovou aktivitou zhruba 5 hodin denně.

Čas strávený ve škole není naplněn pohybovou aktivitou, a proto si to vyrovnává mimoškolní aktivitou. Ta může pro dítě skýtat riziko úrazu. Ve školním dětství je již zvládnutá pohybová aktivita. Žáci jsou schopní řešit zadané pohybové úkoly. Pochvala se stává první motivací žáků, z které se postupně stává potřeba každého žáka (Kouba, 1995).

Již kolem 8 let je dítě mentálně a fyzicky připraveno pro podstoupení motorického testu. Dosažené výsledky motorických testů udávají a hodnotí motorické schopnosti testovaného dítěte. Výsledky těchto testů mohou sloužit jako kvantitativní podklady z pohledu úrovně a struktury (Kouba, 1995).

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

2.5.4 Citový vývoj

V mladším školním věku převažují u dětí hlavně pozitivní city. Mezi časté záporné city můžeme řadit strach, který je často z obav ze špatných známek, testu nebo zesměšnění. Dítě tohoto věku má minimální schopnost empatie. K citovému rozvoji dochází v druhé polovině období, přičemž střídání nálad není tak rychlé. Dítě si začíná uvědomovat rozdíly mezi pohlavím a vzniká stud z nahoty.

2.5.5 Sociální vývoj

Sociální citění zpočátku nejvíce ovlivňuje vztah k nukleární rodině, příbuzným, spolužákům a kamarádům. Děti mladšího školního věku jsou impulzivní, přesto postupem času dochází k uvědomělé změně vlastního chování. Dítě nejedná úplně samostatně, ale poslouchá dospělé, s kterými je v dobrém vztahu. Po vstupu do školy dítě navazuje nové vztahy, čím rozšiřuje dosud stávající okruh známých lidí. Škola plní některé z funkcí rodiny. Zprvu je pro dítě učitel silnou autoritou, kolem 8. roku se dostaví první kritičnost k učiteli. Vznikají první přátelství mezi vrstevníky. Začíná se vytvářet skupinové citění, přesto děti nejsou schopné vytvořit opravdový kolektiv (Hájek & Pávková et al., 2011).

2.6 Kurikulární dokumenty

2.6.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) se zpracovává na státní úrovni pro jednotlivé obory vzdělání. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Tyto programové dokumenty konkretizují obecné cíle vzdělávání, specifikují klíčové kompetence důležité pro rozvoj osobnosti žáků, vymezují věcné oblasti vzdělávání a jejich obsahy, charakterizují očekávané výsledky vzdělávání a stanovují rámce a pravidla pro tvorbu školních vzdělávacích programů, včetně učebních plánů.

K realizaci základního vzdělávání vydal Výzkumný ústav pedagogický v Praze v roce 2007 v souladu se Školským zákonem RVP pro základní vzdělávání.

2.6.2 Rámcový vzdělávací program a gymnastika

RVP pro základní vzdělávání řadí tělesnou výchovu do oblasti Člověk a zdraví, zahrnující obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova.

RVP v rámci gymnastiky zmiňuje pouze průpravná cvičení základní gymnastiky, akrobacii, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti. Dále základy rytmické a kondiční formy cvičení a průpravné úpoly – přetahy a přetlaky.

RVP pro základní vzdělávání vznikl jako dokument, který učitelům umožňuje přizpůsobit vzdělávání na základě tvorby vlastních Školních vzdělávacích programů (dále jen ŠVP). To může přispět k tvorbě nových témat učiva či naopak omezení některých předmětů.

2.6.3 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program je školský dokument, který se zpracovává v souladu se školským zákonem a musí být v souladu s RVP. ŠVP zohledňuje potřeby a možnosti žáků, podmínky a možnosti školy a požadavky zákonných zástupců žáků. Obsahuje identifikační údaje, charakteristiku školy, charakteristiku ŠKV, učební plán a osnovy a hodnocení výsledků vzdělávání žáků. Vzdělávání se pak uskutečňuje podle vypracovaného ŠVP danou školou.

ŠVP zajišťuje rovnoprávný přístup pro všechny žáky. Pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami i pro žáky mimořádně nadané. Vytváří předpoklady k realizaci učební látky s ohledem na věkové odlišnosti žáků a jejich individuálních předpokladů, a tím vede k postupnému plnění klíčových kompetencí. Vede k plnění cílů základního vzdělávání. Je zpracován takovým způsobem, aby učitel mohl uplatnit tvořivý styl práce.

ŠVP vydává ředitel školy. K návrhu i následnému plnění programu se vyjadřuje školská rada složená z pedagogů, zákonných zástupců žáků, zletilých žáků a pedagogických pracovníků školy. ŠVP je součástí povinné dokumentace školy a musí být přístupný veřejnosti (MŠMT, 2017).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem je analýza obsahu a úrovně gymnastických dovedností žáků 1. ročníku vybraných základních škol v Uherském Hradišti.

3.2 Dílčí cíle

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

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Praktického výzkumu se zúčastnili žáci 5. ročníku tří vybraných škol v Uherském Hradišti. Základní škola Větrná a Základní škola T.G. Masaryka pracují s dotací 2 hodin tělesné výchovy týdně. Základní škola sportovní nabízí buď klasickou třídu s 2 hodinami tělesné výchovy za týden, nebo třídu sportovní s 5 hodinami tělesné výchovy týdně.

4.1.1 Základní škola Větrná

Pátý ročník školy tvoří 2 třídy. Praktického šetření se dohromady zúčastnilo 38 žáků, z toho 19 dívek a 15 chlapců. Tělesnou výchovu v obou třídách učí třídní učitel.

4.1.2 Základní škola T. G. Masaryka

Na Základní škole T. G. Masaryka je pouze jedna 5. třída. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 24 žáků, z toho 9 dívek a 15 chlapců. Tělesnou výchovu učí třídní učitel.

4.1.3 Základní škola, Sportovní 777

Na škole jsou celkem 3 třídy 5. ročníku, z toho jedna třída s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Dohromady jsem testoval 71 žáků, z toho 31 dívek a 40 chlapců. Tělesnou výchovu učí pedagog se zaměřením na daný předmět. Testovány byly všechny tři třídy. Jsme si vědomi, že úroveň dovedností žáků sportovní třídy mohou ovlivnit zjišťované výsledky.

4.2 Postup získávání dat

Testování jsem prováděl během října a listopadu roku 2017 v hodinách tělesné výchovy. K výzkumu jsem využil tělocvičen jednotlivých školy. Před zahájením testování jsem se dětem představil. Seznámil je s mou bakalářskou prací a s Univerzitou Palackého v Olomouci. Poté jsem žáky seznámil s požadovanými cviky. Před prováděním jednotlivých cviků jsem každý cvik předvedl, vysvětlil postup a seznámil je s nejčastěji prováděnými chybami. Každý žák měl šanci si před testováním cvik vyzkoušet. Cviky jsem testoval v pořadí, v jakém jsou uvedeny v kapitole 4.4.

4.3 Metody

Při mém výzkumu jsem použil metodu rozhovorů, pozorování a testování. Pro zápis shromážděných dat jsem použil předem připravený záznamový arch. Následně jsem naměřené hodnoty ze záznamového archu převedl do tabulek a grafů. Pozorování bylo otevřené. Hodnocení cviků bylo provedeno pomocí pětistupňové hodnotící škály na základě technického provedení gymnastických cviků. Hodnotící škála je složena z 5 stupňů zvládnutí dovedností: provádí sám bez chyb, provádí s drobnými chybami, provádí s hrubými chybami, provádí s dopomocí, neumí nebo odmítá provést. Šplh na tyči byl hodnocen pomocí tří stupňové hodnotící škály: vyšplhá, vyšplhá částečně, nezvládá se udržet na tyči nebo se odmítá pokusit.

4.4 Seznam testovaných dovedností

4.4.1 Kotoul vpřed

Výchozí poloha je dřep. Vzpažením vpřed, předklonem trupu a hlavy, dohmatem rukama na žíněnku dochází k posunu těžiště těla vpřed a tím se vytvářejí vhodné podmínky pro kotoulovou rotaci. Následuje dopnutí nohou a krčení paží. Při rotačním pohybu je důležité přenesení zatížení na oblast přechodu krční a hrudní páteře a správné sbalení těla. Výsledná poloha je stejná jako výchozí pozice.

4.4.2 Kotoul vzad

Výchozí poloha je stoj spojný, vzpažit. Následuje pád do lehu vnesmo skrčmo, kolena co nejvíce k zemi. Současně pokládáme ruce vedle hlavy dlaněmi na žíněnku s palci u hlavy. V okamžiku přetáčení přes krční páteř vzpíráme pažemi. To napomůže přetočení do vzporu dřepmo, což je výsledná poloha cviku.

4.4.3 Stoj na rukou o stěnu

Začínáme ve stoji – přednožit dolů, vzpažit. Při pokládání dlaní na zem dbáme na správnou vzdálenost dlaní od stěny. Prsty na rukou musí být roztažené pro lepší stabilitu. Švihová noha nám dopomáhá k dosažení stojky. Při provádění cviku je důležité mít zpevněné tělo a propnuté končetiny. Ve stoji na rukou dítě vydrží 5 sekund, poté se přes propnutou nohu vrací do konečné polohy, která je stejná jako výchozí poloha.

4.4.4 Přeskok přes kozu – roznožka

Přeskok přes kozu začíná rozběhem, který je přibližně 5 metrů dlouhý a dynamický. Z odrazového můstku se odrážíme z obou nohou. Při odrazu pokládáme dlaně na kozu. U přeskoku máme propnuté končetiny a zpevněné tělo. Konečná poloha je v mírném podřepu, s rukami předpažit povýš.

4.4.5 Vzpor na hrazdě

Za základní polohu považujeme stabilně zajištěné tělo nad úrovní hrazdy. Tělo je v mírném předklonu a nohy mírně zanoženy. Paže jsou napnuté, ramena tlačena dolů a záda v oblasti lopatek mírně nahrbená. Zbytek těla je zpevněný. Po setrvání 5 sekund ve vzporu seskočíme na žíněnku. Konečná poloha je ve stoji, předpažit. Do vzporu se dostaneme náskokem na hrazdu.

4.4.6 Sešín na hrazdě

Počáteční poloha začíná ve vzporu. Plynulým pohybem a opřením o hrazdu provedeme rotační pohyb kolem hrazdy s propnutými dolními končetinami. Výsledná poloha je shyb stojmo.

4.4.7 Překot ve visu

Výchozí poloha je shyb stojmo s napnutými dolními končetinami. Odrazíme se snožmo. Přitáhneme skrčené dolní končetiny mezi ruce a rotačním pohybem se dostaneme do svisu vzadu stojmo.

4.4.8 Šplh na tyči

Šplh na tyči je hodnocen třístupňovou škálou:

1. Provedení bez chyb: žák vyšplhá s přírazem do výšky 4 metrů.
2. Žák vyšplhá do 2 metrů.
3. Nezvládá se udržet na tyči nebo se odmítá pokusit.

4.5 Statistické zpracování

Pracoval jsem s Microsoft Word 2016. Numerické úkony jsem počítal dle statisticko-matematických metod.

5 VÝSLEDKY

5.1 Analýza Školního vzdělávacího programu testovaných škol

U všech 3 testovaných základních škol jsou Školní vzdělávací programy podobné s drobnými rozdíly zařazení učiva do jednotlivých ročníků. Gymnastické dovednosti mají řazeny podle náročnosti jednotlivých cviků dle pedagogické zásady od jednoduššího k složitějšímu. Gymnastické dovednosti se v jednotlivých ročnících opakují a zdokonaluje se jejich provedení nebo náročnost cviků. Na Základní škole Sportovní ŠVP navíc obsahuje šplh na laně, ale pouze ve třídě s rozšířenou výukou tělesné výchovy.

Odlišnosti v zařazení učiva do jednotlivých ročníků:

1. Kotoul vzad – průpravná cvičení pro kotoul vzad jsou řazena do 1. ročníku základních škol Větrná a Sportovní. Základní škola T. G. Masaryka řadí průpravná cvičení pro kotoul vzad do 2. ročníku.
2. Stoj na rukou o stěnu – nácvik stoje na rukou řadí školy Větrná a Sportovní až do 5. ročníku, kdežto škola T. G. Masaryka již do 3. ročníku.
3. Přeskok přes kozu (roznožka) – výuku cviku řadí školy T. G. Masaryka a Sportovní do 3. ročníku. Základní škola Větrná má cvik zařazený ve 4. ročníku.
4. Cvičení na hrazdě – průpravná cvičení na hrazdě řadí základní škola T. G. Masaryka již do 2. ročníku a v dalších ročnících cviky rozvíjí. Sportovní škola řadí cvičení na hrazdě do 3. ročníku, ale pouze v rámci třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Běžná třída základní školy Sportovní řadí cviky na hrazdě do 4. ročníku stejně jako škola Větrná.
5. Šplh na tyči – každá škola má šplh na tyči zařazený v jiném ročníku. Základní škola Větrná má šplh již v 1. ročníku, škola T. G. Masaryka ve 2. ročníku a Sportovní škola až ve 3. ročníku.

5.2 Materiální podmínky škol

Všechny 3 školy mají pro výuku tělesné výchovy zajištěné prostory s potřebnou výbavou pro výuku gymnastiky. Základní škola Větrná disponuje 2 tělocvičnami. Z toho je jedna tělocvična vybavená nářadovnou. Základní škola Sportovní má k dispozici jednu tělocvičnu, ale zajištěné prostory ve sportovní hale, nacházející se 100 metrů od budovy školy. Nejhůře na tom je škola T. G. Masaryka, která se na hodiny tělesné výchovy musí přesouvat do Kulturního domu v Mařaticích sousedícího se školou.

Tabulka 3. Přehled počtu gymnastického nářadí jednotlivých škol

	Gym. koberec	Koza	Odraz. můstek	Hrazda	Kruhy	Kladina	Žebřiny	Tyč na šplh
Základní škola Sportovní	1	4	3	4	3	2	11	2
Základní škola Větrná	1	3	4	2	2	1	18	3
Základní škola T.G. Masaryka	0	1	2	1	0	0	4	2

Nejhůře vybavenou školou pro gymnastické aktivity je Základní škola T. G. Masaryka. Gymnastický koberec, kruhy a kladina zde zcela chybí a zbylé vybavení je v malém počtu. Tyče pro šplh jsou umístěné venku vedle školy. Pedagogové nejsou spokojeni zejména s přesunem na hodiny tělesné výchovy do Kulturního domu v Mařaticích. Po přesunu a převlečení do sportovního úboru se jim výrazně zkrátí doba výuky, která je dotována jednu hodinu dvakrát týdně. Základní škola T. G. Masaryka nemá druhý stupeň, a proto děti navazují studium na okolních školách kde je materiální vybavení lepší.

Základní škola Sportovní a Větrná mají tělocvičny dobře vybaveny, žádné gymnastické nářadí jim neschází.

5.3 Testování v rámci jednotlivých základních škol

Gymnastické dovednosti byly testovány v 5. ročnících testovaných škol. Všechny gymnastické dovednosti byly obsaženy ve školních vzdělávacích programech jednotlivých škol. Jedná se o základní dovednosti, které by děti měly zvládat při přestupu na druhý stupeň.

Základní škola Větrná

První testovanou školou byla Základní škola Větrná. Testování se účastnily 2 třídy v celkovém počtu 38 žáků, z toho 19 dívek a 15 chlapců.

Tabulka 4. Hodnotící škála gymnastických dovedností – ZŠ Větrná

Základní škola Větrná										
	Provádí bez chyb		Provádí s drobnými chybami		Provádí s hrubými chybami		Provádí s dopomocí		Neumí nebo odmítá dělat	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
kotoul vpřed	10	26 %	11	29 %	14	37 %	3	8 %	0	0 %
kotoul vzad	5	13 %	5	13 %	19	50 %	6	16 %	3	8 %
stoj na rukou o stěnu	6	16 %	5	13 %	6	16 %	13	34 %	8	21 %
skok přes kozu (roznožka)	14	37 %	6	16 %	9	23 %	6	16 %	3	8 %
vzpor na hrazdě	14	37 %	7	18 %	6	16 %	7	18 %	4	11 %
sešín na hrazdě	14	37 %	8	21 %	5	13 %	6	16 %	5	13 %
překot ve visu na hrazdě	12	32 %	5	13 %	7	18 %	8	21 %	6	16 %
šplh na tyči (4 m s přírazem)	14	37 %	-	-	11	29 %	-	-	13	34 %

Mezi nejlépe zvládnuté cviky se řadí skok přes kozu (roznožka), vzpor a sešín na hrazdě a šplh na tyči. Každou z těchto gymnastických dovedností zvládlo provést bez chyb 37 % žáků.

Nejhůře zvládnutou gymnastickou dovedností byl stoj na rukou o stěnu. 34 % žáků potřebovalo při cviku dopomoc a 21 % dětí odmítlo cvik provést.

Na ZŠ T. G. Masaryka je pouze jedna 5. třída. Testování se zúčastnilo celkem 24 žáků, z toho 9 dívek a 15 chlapců.

Tabulka 5. Hodnotící škála Gymnastických dovedností – ZŠ T. G. Masaryka

Základní škola T. G. Masaryka										
	Provádí bez chyb		Provádí s drobnými chybami		Provádí s hrubými chybami		Provádí s dopomocí		Neumí nebo odmítá dělat	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
kotoul vpřed	5	20,8 %	12	50 %	7	29,2 %	0	0 %	0	0 %
kotoul vzad	2	8,3 %	7	29,2 %	11	45,8 %	4	16,7 %	0	0 %
stoj na rukou o stěnu	5	20,8 %	4	16,7 %	3	12,5 %	8	33,3 %	4	16,7 %
skok přes kozu (roznožka)	7	29,2 %	5	20,8 %	3	12,5 %	6	25 %	3	12,5 %
vzpor na hrazdě	18	75 %	2	8,3 %	3	12,5 %	0	0 %	1	4,2 %
sešín na hrazdě	10	41,7 %	2	8,3 %	6	25 %	5	20,8 %	1	4,2 %
překot ve visu na hrazdě	4	16,7 %	4	16,7 %	6	25 %	8	33,3 %	2	8,3 %
šplh na tyči (4 m s přírazem)	14	58,4 %	-	-	2	8,3 %	-	-	8	33,3 %

Nejlépe provedenou gymnastickou dovedností na ZŠ T. G. Masaryka je vzpor na hrazdě. Cvik provedlo bez chyb 75 % žáků. Jen jeden žák cvik neudělal.

Stejně jako na ZŠ Větrná mělo nejvíce dětí problém se zvládnutím stoje na rukou o stěnu. Dohromady 50 % žáků cvik provedlo s dopomocí nebo vůbec neudělalo. Dalším problémovým cvikem, který nezvládlo 33,3 % dětí byl šplh na tyči s přírazem.

Základní škola Sportovní

Testování se na škole účastnily 3 třídy. Celkem testování podstoupilo 71 žáků, z toho 31 dívek a 40 chlapců.

Tabulka 6. Hodnotící škála gymnastických dovedností – ZŠ Sportovní

Základní škola Sportovní										
	Provádí bez chyb		Provádí s drobnými chybami		Provádí s hrubými chybami		Provádí s dopomocí		Neumí nebo odmítá dělat	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
kotoul vpřed	30	43 %	25	35 %	15	21 %	1	1 %	0	0 %
kotoul vzad	14	20 %	17	24 %	26	36 %	12	17 %	2	3 %
stoj na rukou o stěnu	14	20 %	10	14 %	14	20 %	24	34 %	9	12 %
skok přes kozu (roznožka)	24	34 %	19	27 %	15	21 %	11	15 %	2	3 %
vzpor na hrazdě	32	45 %	17	24 %	8	11 %	11	15 %	3	5 %
sešín na hrazdě	23	32 %	16	23 %	7	10 %	15	21 %	10	14 %
překot ve visu na hrazdě	18	25 %	13	19 %	12	17 %	18	25 %	10	14 %
šplh na tyči (4 m s přírazem)	39	55 %			14	20 %			18	25 %

Za nejlépe provedený testovaný cvik můžeme označit kotoul vpřed, který zvládlo provést bez ch nebo s drobnými chybami 78 % žáků. Další dobře zvládnuté cviky jsou skok přes kozu (roznožka), který zvládlo provést bez chyb nebo s drobnými chybami 61 % dětí a vzpor na hrazdě, který udělalo 69 % dětí bez chyb nebo s drobnými chybami.

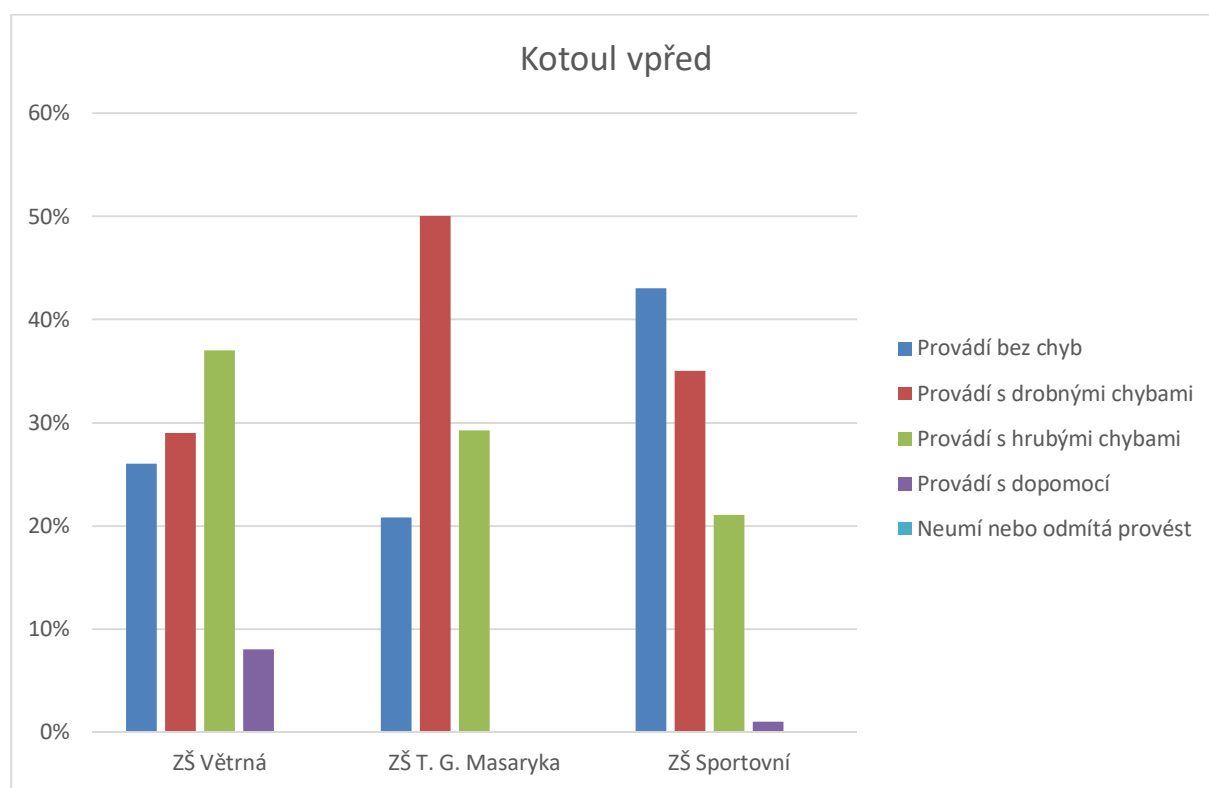
Nejhůře zvládnutou gymnastickou dovedností je stoj na rukou o stěnu. S dopomocí zvládlo cvik provést 34 % a 12 % dětí cvik vůbec neudělalo.

5.4 Porovnání škol v rámci jednotlivých cviků

5.4.1 Kotoul vpřed

Nejlepší provedení kotoulu vpřed je na ZŠ Sportovní, kde většina dětí zvládá cvik bez větších problémů. O něco hůře je na tom ZŠ T. G. Masaryka kde více žáků dělalo při cviku drobné chyby. Na ZŠ Větrná nejvíce dětí provádělo kotoul vpřed s hrubými chybami.

Kotoul vpřed je jedna z nejlépe zvládnutých gymnastických dovedností na 1. stupni základních škol.

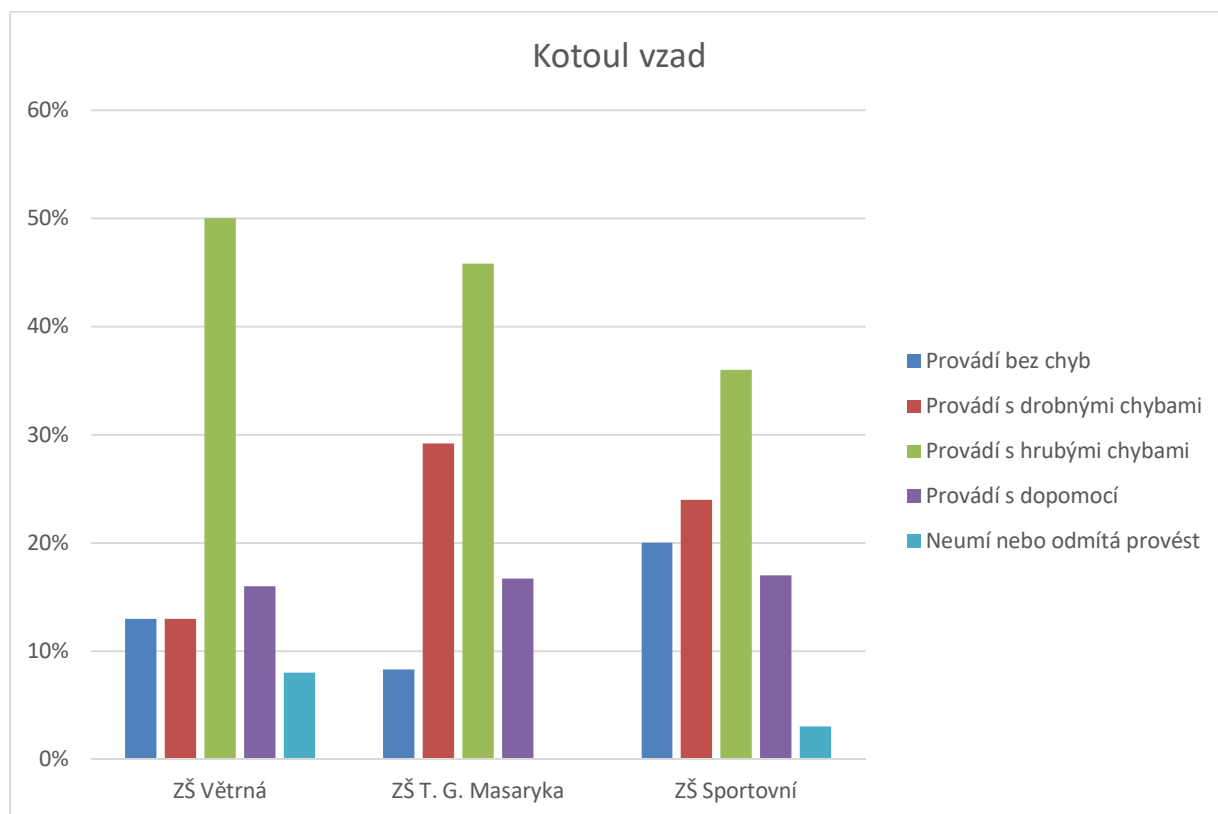


Obrázek 1. Porovnání výsledků kotoulu vpřed mezi testovanými školami

5.4.2 Kotoul vzad

Nejzastoupenější hodnotou zvládnutí prvku je provedení kotoulu vzad s hrubými chybami. Nejvyrovnanější výsledky jsou zaznamenány na ZŠ Sportovní, kde téměř polovina dětí kotoul vzad zvládá bez chyb nebo s drobnými chybami.

Jak ukazuje graf (Obrázek 2), nejčastěji provádějí žáci kotoul vzad s hrubými chybami.



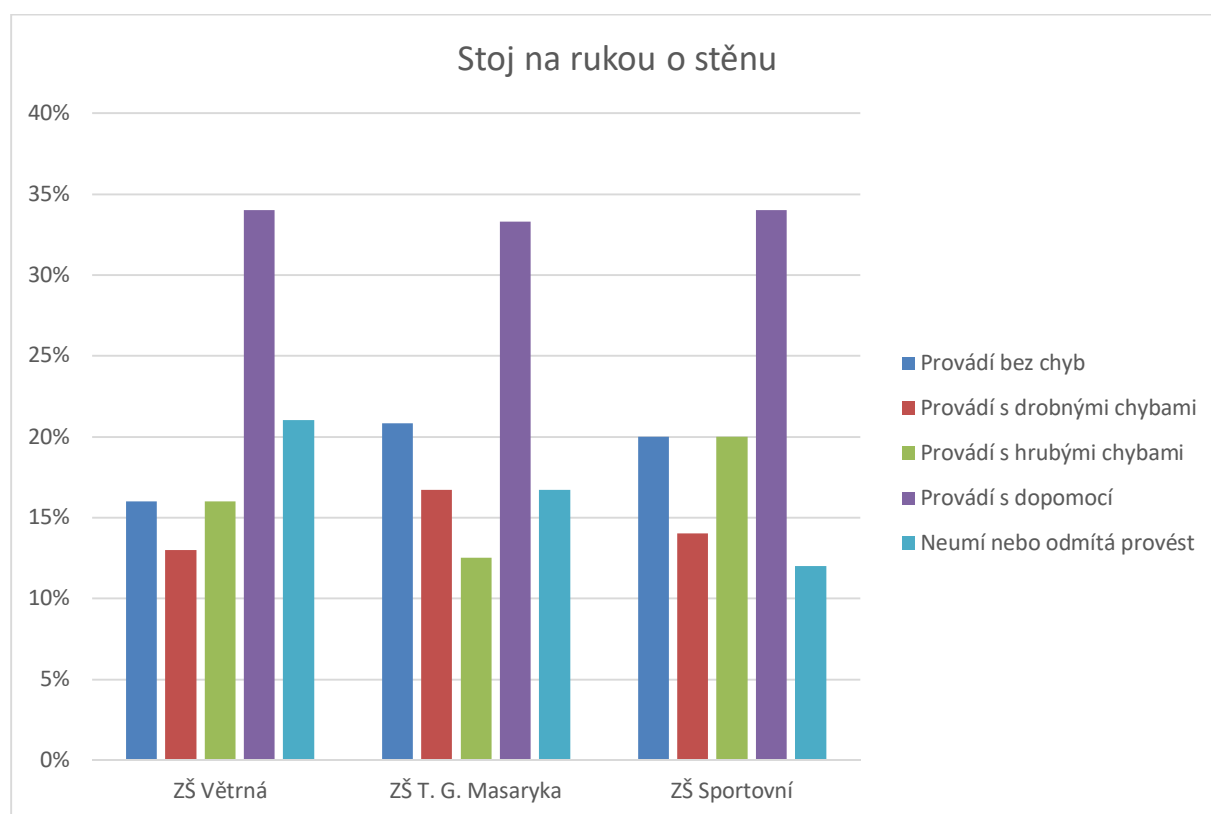
Obrázek 2. Porovnání výsledků kotoulu vzad mezi testovanými školami

5.4.3 Stoj na rukou o stěnu

Stoj na rukou se stal nejhůře vyhodnoceným cvikem v rámci testování. Na všech školách výrazné množství žáků potřebovalo k provedení cviku pomoc nebo cvik vůbec neudělalo. Největší obtíže u stoje na rukou o stěnu měli žáci na ZŠ Větrná, kde bez mála čtvrtina žáků odmítla cvik provést.

Po neformálním rozhovoru s žáky jsem se dověděl, že se cviku bojí z důvodu zranění či znemožnění se před ostatními. Zřejmě proto si největší zastoupení probandů vyžádalo k provedení cviku pomoc, nebo cvik odmítlo provést.

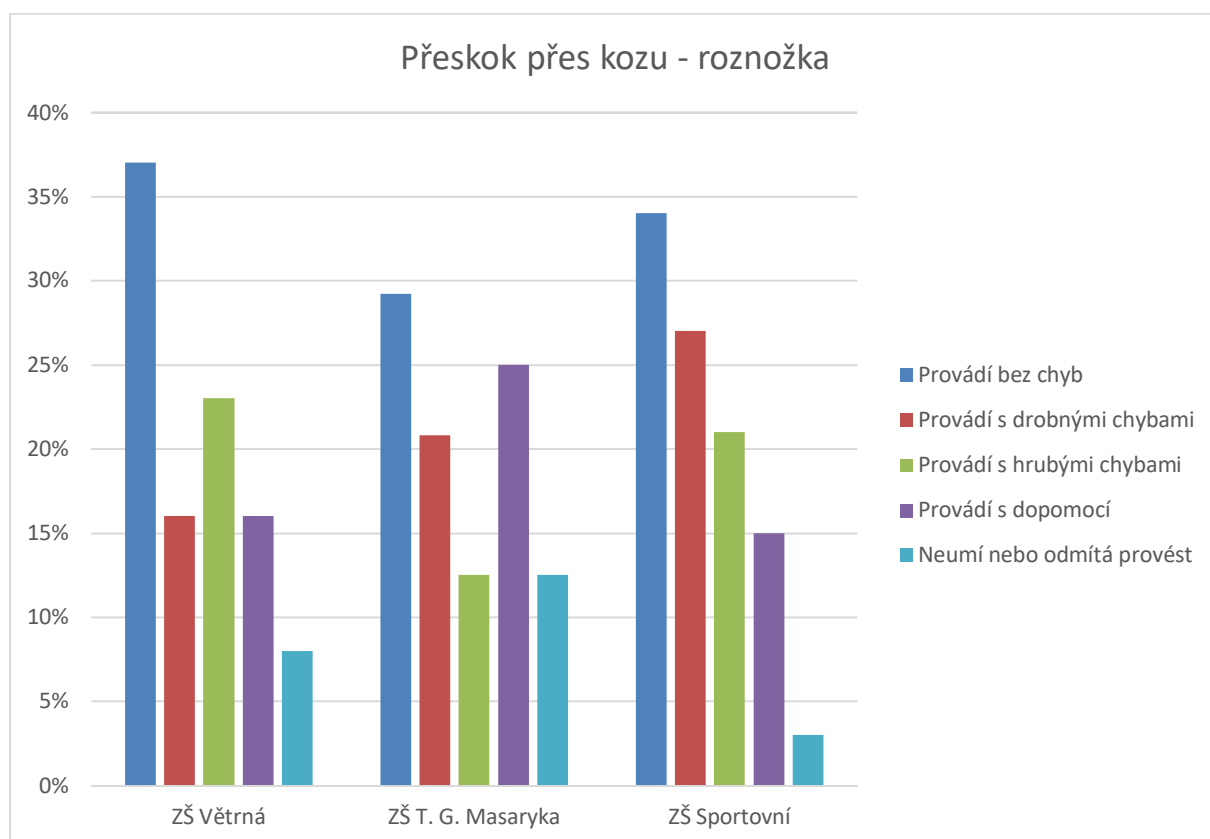
Na všech 3 testovaných školách je nezvládnutí cviku na podobné úrovni.



Obrázek 3. Porovnání výsledků stoje na rukou o stěnu mezi testovanými školami

5.4.4 Přeskok přes kozu – roznožka

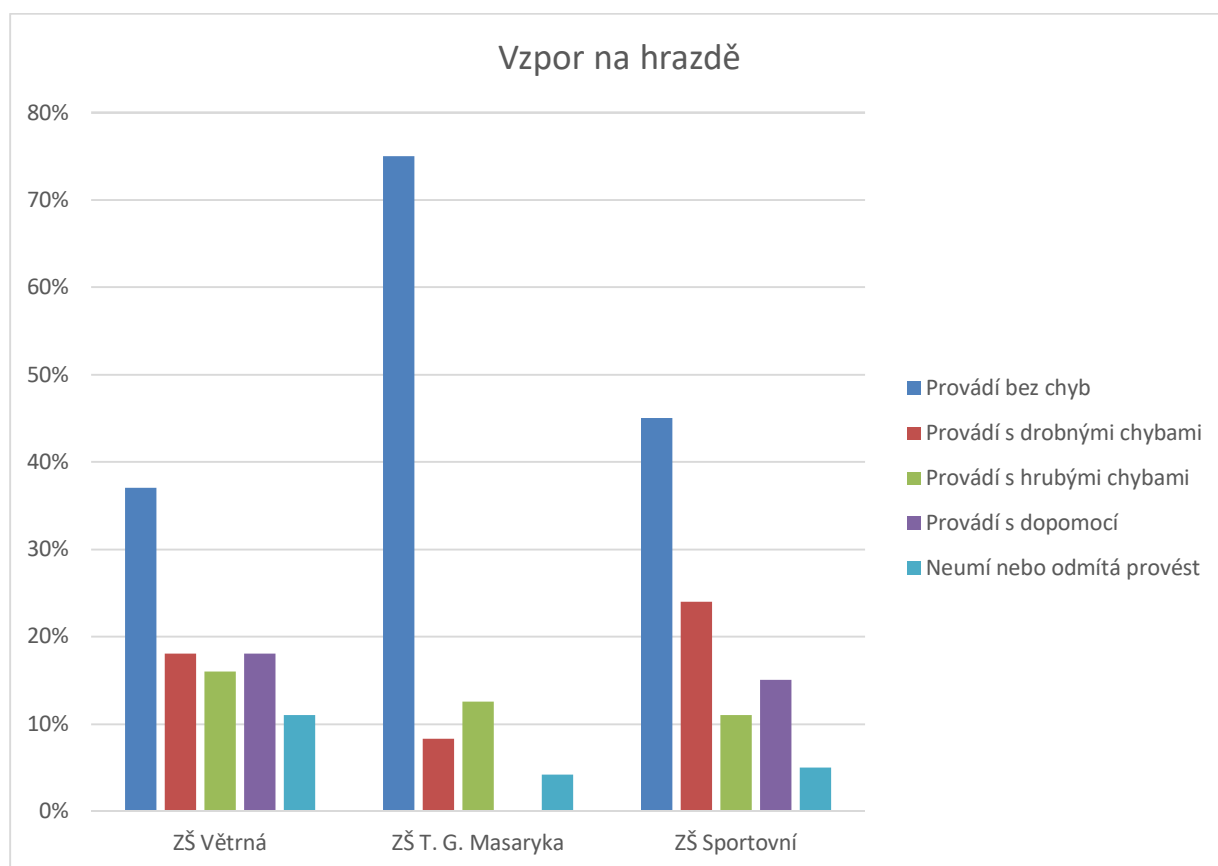
Výsledky testování přeskočků kozy (roznožka) jsou na podobné úrovni. V porovnání s ostatními 2 školami, na ZŠ T. G. Masaryka k provedení cviku potřebovalo velké množství žáků pomoc a někteří cvik vůbec neudělali.



Obrázek 4. Porovnání výsledků přeskočků přes kozu (roznožka) mezi testovanými školami

5.4.5 Vzpor na hrazdě

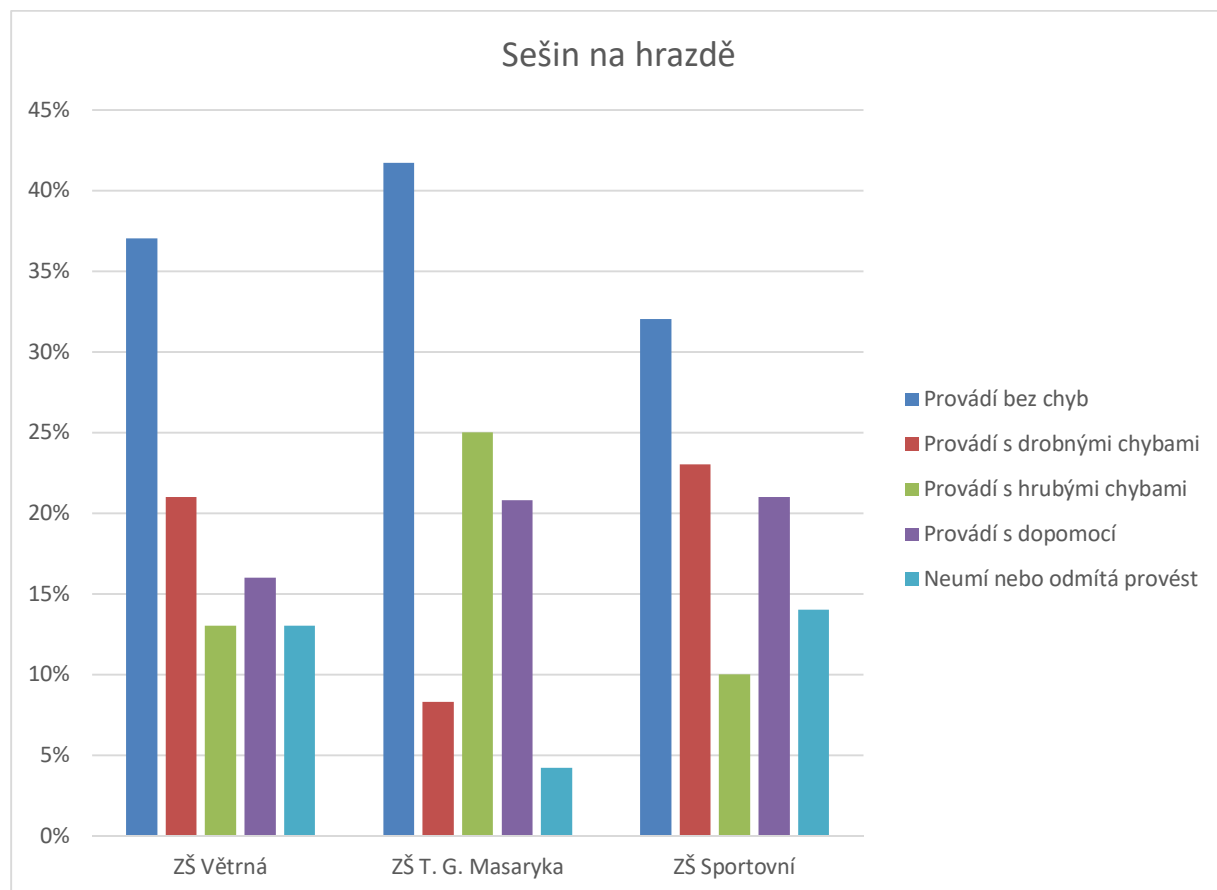
Vzpor na hrazdě byl nejlépe osvojenou gymnastickou dovedností na ZŠ T. G. Masaryka. Vzpor bez chyb předvedla většina žáků (75%). Na zbylých dvou školách děti více využily dopomoci a zvládnutí cviku nebylo tak dominantní jako na ZŠ T. G. Masaryka.



Obrázek 5. Porovnání výsledků vzporu na hrazdě mezi testovanými školami

5.4.6 Sešín na hrazdě

Sešín na hrazdě zvládla polovina žáků všech testovaných škol buď bez chyb, nebo s drobnými chybami. Rozdíl je pak u ZŠ T. G. Masaryka kde cvik provedlo výrazně více dětí s hrubými chybami než na ostatních dvou školách. Na ZŠ T. G. Masaryka a Sportovní bylo přes 20 % probandů, kteří si na cvik vyžádali pomoc.

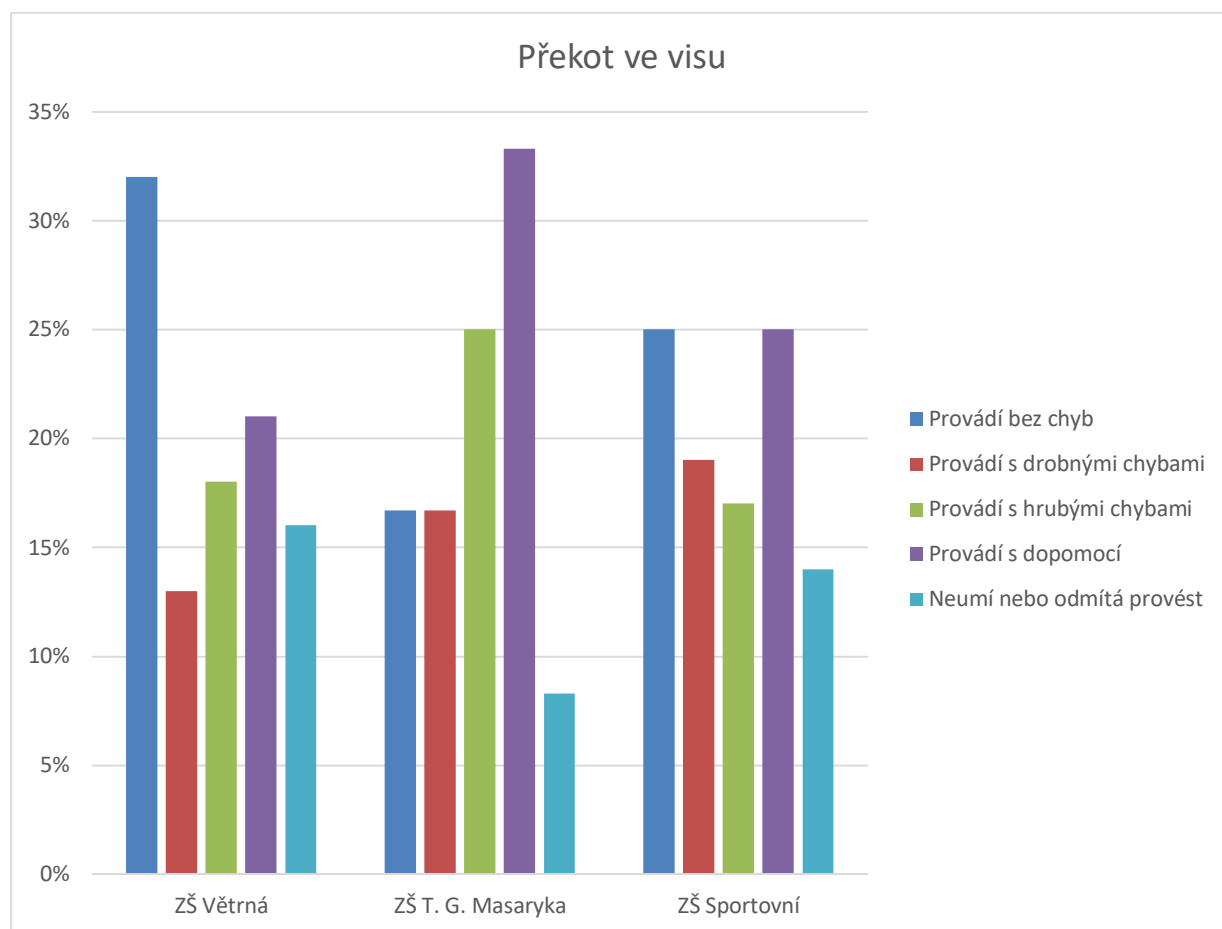


Obrázek 6. Porovnání výsledků sešinu na hrazdě mezi testovanými školami

5.4.7 Překot ve visu

U překotu ve visu jsou hodnoty zvládnutí cviku rozloženy u každé školy rozdílně. Podobných výsledků zvládnutí prvku jsme zaznamenali u ZŠ Větrná a Sportovní. Cvik zvládlo udělat bez chyb, nebo s drobnými chybami, přes 40 % žáků.

Na ZŠ T. G. Masaryka třetina žáků potřebovala k zvládnutí cviku dopomoc. Na zbylých dvou školách byla potřeba dopomoci také výrazná. Využilo ji přes 20 % žáků.

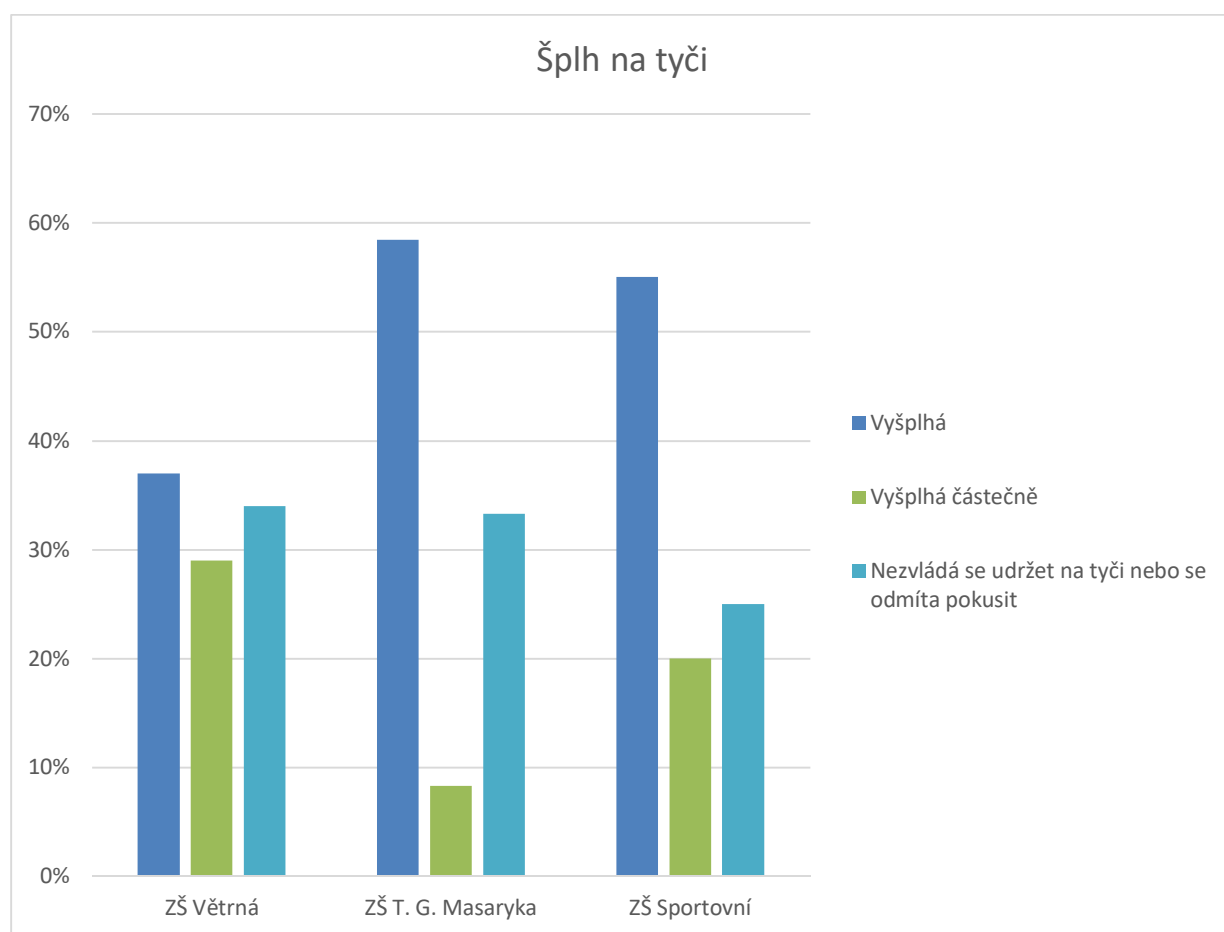


Obrázek 7. Porovnání výsledků překotu na hrazdě mezi testovanými školami

5.4.8 Šplh na tyči

Nejvíce žáků zvládlo vyšplhat přírazem do 4 metrů na ZŠ T. G. Masaryka. O něco hůř je na tom ZŠ Sportovní. Na ZŠ Větrná je poměr úspěšnosti zvládnutí cviku rozdělen zhruba na třetiny, kdy proband buď zvládne vyšplhat, zvládne částečně nebo se na tyči neudrží.

Při neformálním rozhovoru s dětmi ZŠ T. G. Masaryka jsem zjistil, že využívají možnosti volně přístupných tyčí na šplh, které jsou na školním pozemku. To je zřejmě jeden z důvodů proč největší zastoupení žáků zvládlo úspěšně vyšplhat.



Obrázek 8. Porovnání výsledků šplhu na tyči mezi testovanými školami

6 DISKUZE

Testováním základních škol a získáním výsledků byla odhalena úroveň gymnastických dovedností žáků mladšího školního věku na vybraných školách. Na všech třech školách byly naměřeny různé hodnoty zvládnutí cviků. V každé třídě je jiná skupina dětí, s jinými zájmy a vztahem k tělesné výchově. Některé děti jsou sportovně nedané, jiné zas mají v tělesné výchově problémy. Další překážkou v práci s dětmi je jejich vysoký počet na jednoho pedagoga. Běžně je v jedné třídě 20 – 30 dětí a pedagog se nestihá věnovat každému žáku individuálně, dle jeho potřeb.

Nabízí se otázka, jsou-li školní vzdělávací programy sestaveny správně? Přesto že jsou školní vzdělávací programy testovaných škol podobné, najdou se drobné odlišnosti v řazení jednotlivých cviků do příslušných ročníků. Na ZŠ Větrná a Sportovní se výuka stoje na rukou řadí až do 5. ročníku. Zatímco na ZŠ T. G. Masaryka se průpravnému cvičení věnují už ve 3. ročníku. Možná díky tomu dopadli ve výsledku v hodnocení stoje na rukou nejlépe. Žáci v průběhu let danou dovednost častěji procvičovali, s nárůstem svalové síly mohli získat na jistotě provádění cviku.

Je dotace 2 hodin týdně pro tělesnou výchovu dostačující? Nebylo by účelné zařadit gymnastické cviky do každé hodiny tělesné výchovy, aby se budoval rozvoj důležitých pohybových schopností? Dle mého názoru je v současné době dotace 2 hodin tělesné výchovy na týden málo. Děti by si na základě častější pohybové aktivity měly vybudovat vztah k aktivnímu pohybu a zdravému životnímu stylu, který v současnosti upadá na úkor pohodlného života a využíváním chytrých zařízení. Gymnastika není u dětí mladšího školního věku příliš oblíbenou a podceňují její důležitost. Možná i proto se jí učitelé nevěnují v dostatečném množství, i když zrovna oni by i její důležitosti povědomí mít měli.

Souvisí materiální vybavení gymnastického náradí s výsledky zjištěné úrovně gymnastických dovedností probandů? Myslím si, že ano. Pokud má škola více vybavení, může si pedagog rozdělit třídu na více skupin a tím dovednost více procvičit. V opačném případě, pokud má pouze jeden kus náradí, může se v průběhu školního roku více věnovat právě cvičení s tímto náradím.

V rozhovorech s pedagogy jsem zjistil, že ne vždy dodržují řazení cviků dle školního vzdělávacího programu. Spíše se přizpůsobí zájmu dětí. Je to tak správně? Myslím, že v gymnastice by polevovat neměli co do obsahu a penza zvládnutí základních gymnastických dovedností. Otázkou je, jak přistoupit k zatraktivnění výuky gymnastiky. Nebo zda používané metodické postupy jsou dostatečně návodné pro všechny stupně pohybové úrovně dětí. Některé cviky,

pokud není zařazeno dostatečné množství průpravných cvičení a postupných kroků, mohou dětem připadat složité a mají z nich strach. Je to jeden z důvodů, proč je gymnastika v očích dětí neatraktivní?

7 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabýval analýzou gymnastických dovedností dětí mladšího školního věku a postavením gymnastiky ve školních vzdělávacích programech vybraných škol. Výzkum probíhal v 5. ročnících třech základních škol v Uherském hradišti v hodinách tělesné výchovy. Testovalo se 8 gymnastických dovedností pomocí 5 stupňové hodnotící škály. Šetření probíhalo v období října a listopadu roku 2017. Výsledky byly znázorněny pomocí tabulek a grafů pro jednodušší porovnání cviků v rámci jednotlivých škol.

Školní vzdělávací programy jsou si podobné. Liší se zejména zařazením některých cviků do jednotlivých ročníků. ŠVP je dostupný veřejnosti na internetu nebo u ředitele základní školy.

Dalším vytýčeným cílem bylo zjištění materiálního vybavení škol pro gymnastické účely. Každá škola má pro gymnastická cvičení celkem odpovídající prostory. Jediná ZŠ T. G. Masaryka, by potřebovala dovybavit gymnastickým nářadím. Po rozhovoru s třídním učitelem jsem se dověděl, že pokud je přílivité počasí, tak hodiny tělesné výchovy tráví převážně venku na školním hřišti, kde mimo jiné mají i tyče na šplh. To je zřejmě jeden z důvodů, proč jim nedostatečná výbava gymnastického náradí tak nevadí.

Po rozhovoru s učitelem jsem zjistil, že ŠVP striktně nedodržují a výuku přizpůsobí spíše zájmu žáků. Namátkovým zjištěním dotazy u žáků jsem zjistil, že je gymnastika baví, ale stále dávají přednost sportovním hrám či atletice. Jedním z důvodů, proč děti gymnastika nebaví, může být strach ze zranění při provádění některých gymnastických cviků. Ukázalo se, že největší obavy mají žáci ze cvičení na hrazdě, stojky a přeskoků přes kozu.

Výsledky zkoumání ukazují na nízkou úroveň zvládnutí gymnastických dovedností dětí mladšího školního věku testovaných škol. Učitelé mohou výsledky použít jako zpětnou vazbu a na základě výsledků odstranit jednotlivé nedostatky ve výuce gymnastiky.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce je zaměřena na gymnastiku prvního stupně základních škol. Zabývá se úrovní gymnastických dovedností žáků mladšího školního věku a analyzuje školní vzdělávací programy jednotlivých škol s ohledem na gymnastické dovednosti. V teoretické části jsme shromáždili informace z literárních a internetových zdrojů.

V přehledu poznatků se seznamujeme s obecným pojetím gymnastiky, její historií, dělením a prostředky gymnastiky. Popisujeme cílovou skupinu testování, období mladšího školního věku. Věnovali jsme se kurikulárním dokumentům. Rámcovému vzdělávacímu programu a jeho obsahu z pohledu gymnastických aktivit, Školnímu vzdělávacímu programu a jeho zpracování v rámci škol.

Jako hlavní cíl jsme stanovili zjištění úrovně gymnastických dovedností dětí mladšího školního věku. K získání dat byla použita metoda pozorování a testování. Pomocí 5 stupňové hodnotící škály byla určena kvalita provedených testovaných dovedností. Součástí výzkumu byly neformální rozhovory s pedagogy a žáky.

Charakterizujeme testované základní školy a analyzujeme jejich školní vzdělávací plány. V ŠVP jsme zjistili drobné odlišnosti v řazení jednotlivých gymnastických dovedností do příslušných ročníků.

Výsledky práce ukazují na nízkou úroveň zvládnutí gymnastických dovedností dětí mladšího školního věku testovaných škol. Výsledky testování jsou na každé škole rozdílné. Každá třída je specifická a preferuje jinou pohybovou aktivitu v rámci tělesné výchovy.

Bakalářská práce má sloužit především učitelům testovaných škol jako zpětná vazba provedeného výzkumu. Výsledky práce mohou využít a zlepšit tím kvalitu výuku gymnastiky.

9 SUMMARY

This bachelor thesis focuses on primary school gymnastics. It is the level of gymnastic skills of pupils of younger school age and analyzes the school educational programs of individual schools with regard to gymnastic skills. In the theoretical part, we collected information from literary and internet sources.

In the overview of the facts, we learn about the general concept of gymnastics, its history, the history and the means of gymnastics. We describe the target group of testing, a period of younger school age. We have devoted ourselves to curriculum documents. The Framework Educational Program and its content from the point of view of gymnastic activities, the School Education Program and its processing within schools.

The main objective was to determine the level of gymnastic skills of younger school-age children. The observation and testing method was used to obtain the data. Using the 5-step evaluation scale, the quality of the tested skills was determined. Part of the research was informal interviews with educators and pupils.

We characterize tested primary schools and analyze their school educational plans. In SEP we have found minor differences in the sorting of individual gymnastic skills in the respective years.

The results of the work show a low level of the gymnastic skills of the younger school age children of the schools tested. Testing results are different at each school. Each class is specific and prefers different physical activity within the physical education.

The bachelor thesis is intended primarily to serve the teachers of the tested schools as a feedback to the research carried out. The results of the work can be used to improve the quality of gymnastics teaching.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Literatura:

- Berdychová, J. (1981). *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: Státní nakladatelství.
- Brykin, A. T. (1953). *Gymnastika*. Praha: Orbis.
- Farana, R. (2011). *Základní gymnastika*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Hájek, B., Pávková, J. et al. (2011). *Školní družina*. Praha: Portál.
- Hájková, J., Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: UK.
- Helus, Z. (2009). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál.
- Hrčka, J., Kos, B. (1972). *Základná gymnastika*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství.
- Kos, B. (1972). *Abeceda gymnastiky*. Praha: Olympia.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. Přepřac. vyd. Praha: Univerzita Karlova.
- Kostková, J., & Sýkora, F. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Krátký, F. (1974). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Olympia.
- Krejčířová, D., Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Kuric, J. (1987). *Psychologie umění*. Beno: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Brně.
- Lievegoed, B. C. J. (1992). *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar.
- Machová, J. (1994). *Biologie člověka pro speciální pedagogii*. Praha: Karolinum.
- Musil, J., Pavlík, J. & Sobotka, V. (1997). *Systematický přehled a stručný nástin historie sportovních odvětví*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta.
- Petr, O., Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Reitmayer, L. (1977). *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Skopová, M., Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Svatoň, V. (1992). *Gymnastika metodicky a hrou: metodické listy akrobatické a nárad'ové gymnastiky pro děti mladšího školního věku: metodická příručka pro učitele základní školy*. Olomouc: Hanex. Kdo si hraje, nezlobí.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Internetové zdroje:

MŠMT. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: MŠMT. Retrieved 10.11. 2017 from World Wide Web: <http://www.msmt.cz/file/43792/>