

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

ZJIŠTĚNÍ A SROVNÁNÍ AKTUÁLNÍ ÚROVNĚ
OSVOJENÍ VYBRANÝCH GYMNASTICKÝCH
DOVEDNOSTÍ ŽÁKŮ 6. TŘÍD ZÁKLADNÍ ŠKOLY V
PLZNI A VE VARŠAVE

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Anastazja Przygodzka

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ, obor VY-TV

Vedoucí práce: Mgr. Petr Valach Ph.D

Plzeň, 2014

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 15 dubna 2014

vlastnoruční podpis

Děkuju jmenovitě Mgr. Petru Valachovi, za odborné vedení, psychickou podporu, trpělivost a cenné rady, které mi poskytoval při zpracování diplomové práci. Dalé chtěla bych poděkovat Doc. Ladislavu Čepičkovi Ph.D za pomoc při statistickém zpracování dat.

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE	7
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA	8
3.1 Pojem gymnastika	8
3.1.1 Výmezení pojmu a charakteristika gymnastiky.....	8
3.1.2 Historie sportovní gymnastiky	12
3.1.3 Psychomotorické předpoklady pro zvládnutí cvičení.....	14
3.1.4 Zvláštní vliv gymnastiky v procesu utváření osobnosti žáka	17
3.2 Gymnastika ve vybrané základní škole v Polsku a České Republice	19
3.3 Teoretické základy vybraných gymnastických cvičení	24
3.3.1 Pohybové dovednosti ve školní tělesné výchově se zaměřením na školní sportovní gymnastiku 24	
3.3.2 Technika vybraných pohybových činností v gymnastice a jejich grafické znázornění	26
4. METODIKA VÝZKUMU	30
4.1 Příprava a organizace výzkumu	30
4.2 Výzkumný soubor	31
4.3 Výzkumné metody	34
4.4 Škály jednotlivých gymnastických tvarů	35
5. VÝSLEDKY	39
5.1 Výsledky pro hypotézu H1	39
5.2 Výsledky pro hypotézu H2	42
6. DISKUZE	44
7. ZÁVĚR	47
8. SOUHRN	49
9. CIZO JAZYČNÉ RESUMÉ	50
10. LITERATURA	51
11. PŘÍLOHY	53

1. ÚVOD

V současné době velmi stoupá hodnota ideálu zdraví a tělesné krásy, současně rostou požadavky na každého jednotlivce v oblasti fyzického vzhledu i fyzické kondice. Hledat tento ideál můžeme v první řadě u sportovců, jak potvrzuje většina lidí. Abychom mohli udržovat dobrý vzhled i kondici, měli bychom se jim věnovat od raného dětství. Snažíme se aplikovat poznatky primární nespécifické prevence ochrany zdraví, přičemž v jádru věci zjišťujeme, že zasahuje i do kompetencí prevence primární specifické a prevence sekundární. A to už má svůj začátek právě na základní škole. Důležité je, aby dítě nezanedbávalo tělesnou výchovu ve škole a mělo ke sportu příznivý postoj. Ze strany učitele očekáváme, že nebude zanedbávat žádné sportovní oblasti. Jedná se tedy zároveň o týmové sporty a o sporty individuální. Občas z důvodu náročnosti náradí a z bezpečnostních důvodů bývá zanedbávána právě gymnastika, přitom je jednou s nejnámějších cest k esteticky vysoké pohybové úrovni žáků. Pochopitelné je, že ne každý žák může být typem sportovce, mezi několika typy sportovce existuje vlastní gymnasticko-taneční typ o charakteristické stavbě těla, způsobu pohybu a osobnostními vlastnosti. (Tomecka, 2008)

Co se týka pohledu na budoucnost gymnastických cvičení v roce 2008 asociace „Physical Activity Guideles” ve Spojených Státech Amerických vyzorovala u žáků potřebu pro zpevnění a posílení svalovo- kostní soustavy. K saturaci takové potřeby a k naplnění požadavku zpevnění těla je nutné zapojit více hodin gymnastických cvičení do tělesné výchovy. Jedná se o více než jednu hodinu týdně a minimálně jeden tematický celek od 4 do 6 týdnů v kuse. Britská organizace zjistila, že gymnastika je prostředkem k dosažení lidského zdraví. V některých Evropských státech je moderní gymnastika nejpopulárnějším typem kondičního a koordinačního cvičení typu fitness. Vyvinula se z toho myšlenka, že sestavy z moderní gymnastiky probíhající na tělesné výchově by se měly ukazovat na večírcích pro rodiče a učitele. Taková koncepce může být ložiskem holistického přístupu ke gymnastice, spojené s koncepcí, jak zaujmout pomocí kombinace hudby, sportu a krásy ve statické i dynamické podstatě gymnastických cvičení. (Werner, Williams, Hall, 2012)

Moje minulost je spojena s gymnastickými sporty velmi úzce, protože jsem se dlouho věnovala sportovní akrobacii a do dnešní doby je gymnastika důležitou součástí mého života. Osobně se snažím nějak vymezovat důležitost gymnastiky mezi jinými sporty, bohužel pozoruji menší snahu u jiných. Směřujeme k rozvoji sportu a vyhledáváme nejvíce prosperujících mladých žáků, ale často při tom obcházíme gymnastické sporty, jež jsou základem všech ostatních. Chtěla bych věřit, že menší zájem o gymnastiku není způsoben materiálními důvody, které by rozhodně nevedly k prosperitě dalšího vývoje gymnastiky v rámci tělesné výchovy na základní škole.

Pokusím se v této práci poukázat na aktuální stav úrovně gymnastických dovedností, ale taktéž na míru gymnastických prvků zařazovaných učitelem do výuky. Na základě srovnávání bych měla být schopna verifikovat či naopak vyvrátit své hypotézy, které vznikají jak během zpracovávání odborné literatury, tak během realizování výzkumu v Plzni i ve Varšavě.

2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem diplomové práce je zjištění a srovnání aktuální úrovně gymnastických dovedností u žáků 6. ročníku ZŠ v Plzni a Varšavě.

Úkoly:

- návrh cvičebních tvarů pro testování na základě prostudování RVP a ŠVP v obou státech a výběr stejných gymnastických dovedností
- výběr posuzovací škály pro testování
- určení výzkumného souboru
- testování 6. tříd ZŠ

Výzkumná otázka:

1. Existuje rozdíl mezi polskou základní školou (konkrétně ve Varšavě) a českou základní školou (konkrétně v Plzni) v úrovni gymnastických dovedností?
2. Prozkoumané gymnastické schopnosti jsou nad průměrnou hodnotou posuzovací škály (nad 4) ?

Hypotézy

H1: Aktuální úroveň gymnastických dovedností žáků 6. třídy základní školy v Plzni a ve Varšavě se liší.

H2: Aktuální průměrná hodnota úrovně gymnastických dovedností žáků 6. třídy je vyšší než 4. stupeň použité posuzovací škály.

3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

3.1 Pojem gymnastika

3.1.1 Výmezení pojmu a charakteristika gymnastiky

Slovo gymnastika pochází ze starořeckého slova „gymnasein”, to jest cvičiti nahý a slovo „gymnastes” potom označuje bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních”. Pojem gymnastika má navazovat na ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka, což bylo označováno jako kalokagatia. Postupem času se hlavně díky M. Tyršovi pojem gymnastika v České republice rozšířil na pojem tělesných cvičení a dále tělocvik. Po druhé světové válce došlo k dělení tělesné výchovy na gymnastiku, sportovní hry a turistiku. Z toho důvodu došlo k vnímání gymnastiky jako druhu cvičení.

Zároveň jsou gymnastické sporty považované za nádhernou formu pohybu. „Gymnastiku si můžeme představit jako soustavu pohybových činností, které poukazují na tělesnou krásu kvůli pohybům naplněným harmonií a láskou.” (Karkosz, 2006) Gymnastika má scénický a divadelní důraz, ale zároveň významně ovlivňuje mladého žáka v ostatních sportech, protože je považována za základ všech sportů. Rozvíjí základní motorické schopnosti a má vliv na formování osobnosti žáka. Mezitím může též formovat estetické životní schopnosti, jako je estetický cit, systematickosti, směřování k perfektnímu v každodenních činnostech. Gymnastika otevírá cestu k ostatním sportům, na základě gymnastických dovedností se můžeme snadněji naučit jiným pohybům.(Karkosz, 2006)

Dle Svatoně (1993) jsou gymnastická cvičení otevřenou soustavou pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami.

Existuje celá řada dělení gymnastických cvičení. V této práci se zaměříme na klasifikaci podle Petrowicze (Karkosz, 2006)

1. Základní gymnastika
2. Gymnastické sporty (rytmická, sportovní, akrobatická)
3. Kompenzační, zdravotní gymnastika
4. Moderní pohybové formy (aerobic, pilates, fitness)

Pro srovnání uvádíme též klasifikace Novotné (Křištofič a kol., 2003) která dělí gymnastiku následujícím způsobem:

1. Základní gymnastika
2. Aplikované druhy gymnastiky
3. Gymnastika ve sportovním zaměření

Petečinská (Křištofič, 2003) rozděluje gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Všeobecná gymnastika zahrnuje:

1. Základní gymnastiku
2. Kondiční gymnastiku
3. Rytmickou gymnastiku
4. Kompenzační gymnastiku

Ve školní tělesné výchově bychom se měli zabývat všemi druhy gymnastických cvičení. Na začátku je důležité zařadit do každé hodiny tělesné výchovy cvičení zaměřené na celkový a všestranný tělesný a pohybový rozvoj. Jedná se o správné provedení základních poloh a harmonický rozvoj organismu.

Důležitost gymnastyky najdeme i v její různých cílech. Na otázku proč vyučovat gymnastiku odpovídají autoři

Afektivní cíle

Zodpovědný a prosociálně orientovaný člověk

- jak se doře chovat během sportovní aktivity
- jak se přizpůsobit pravidlům
- jak starat se o tělocvičné vybavení
- jak se rozdělovat o svůj cvičební prostor s ostatními žáky

Tolerance k ostatním

- dopomoc a gymnastická záchrana je podstatou gymnastické spolupráce
- děti se učí, jak si hrát a bavit se s dětmi opačného pohlaví, jiné národnosti a jinými možnostmi
- děti si uvědomí, co nového může do jejich života vnést odlišnost ostatních žáků

Možnost zábavy, výzvy, sebevyjádření se a sociální interakce

- děti se učí, jak čerpat zážitky z účasti ve sportovní aktivitě

Estetické užitky

- gymnastika a tancování v podstatě vůbec nejsou stejnou činností kromě toho, že v tancování jsou využité některé gymnastické prvky a v gymnastice některé prvky tancování. Taneční pohyb je soustředěn na expresi pomocí vlastního těla a nástrojů, gymnastika se víc soustředí na funkci samotného pohybu. Gymnastika umožňuje vzájemné sloučení pohybů

Kreativní cíle

- gymnastické cvičení využívají symetrické a nesymetrické možnosti pohybu, z čehož vyplývá možnost tvoření nejrůznějších gymnastických tvarů, a to povzbuzuje gymnasty v jejich kreativním myšlení.

Psychologické cíle

- dítě se učí, jaké možnosti nabízí jeho tělo
- učí se překonávat své strachy a bariéry
- zvětšuje svoje možnosti a respektuje bariéry ostatních žáků. (Werner, Williams, Hall, 2012)

Soustředit bychom se měli na všeobecnou gymnastiku a její sportovní oddělení.

Na provedení nejsou náročné nácviky základních gymnastických prvků, kde se jedná o chůzi, skoky či lehy, které navazují na přirozený pohyb a u kterých je požadována pouze prostorová přesnost. Náročnost gymnastických cvičení nacházíme především v akrobatických cvičeních a ve cvičení na náradí. Ne každá škola má ve svém vybavení kladinu či gymnastická bradla, tato cvičení jsou něčím nahrazena nebo je gymnastika během hodin tělesné výchovy v pozadí ostatních sportů. Akrobatická cvičení jsou v Polsku zavedena do tělesné výchovy a více používána právě díky vlivu České republiky. M. Tyrš zavedl do gymnastiky též cvičení bez náradí, které je stejně atraktivní jako jiná gymnastická cvičení.

Jedná se o cvičení ve dvojicích, trojicích a ve více lidech, kteří cvičí společně a tvoří řadu náročných pyramid. Hlavním úkolem takových cvičení je překonání strachu a bariér z nových neobvyklých poloh. Velký důraz je tady kladen na vyučujícího, který musí znát pravidla metodiky a techniky prováděných cviků, a který musí pečlivě připravit nácvik pro žáky takovým způsobem, aby odstranil strach a pomohl žákovi se soustředit jen na jeho vlastní výkon (Křištofič a kol., 2003)

3.1.2 Historie sportovní gymnastiky

Rané zmínky týkající se gymnastiky v nejstarších civilizacích nám dovolují tvrdit, že gymnastika měla nezastupitelný vliv na tělesnou výchovu a rovněž na samostatný pohyb. Už 3000 let př.n.l. v byl Číně vytvořen systém léčebné a zdravotní gymnastiky Kung-fu. Podobně se zrodil indický systém jógy okolo roku 2000 př.n.l., zabývající se dokonalostí těla a ducha, které dosahoval pomocí příkazu, zákazu, koncentrace a jógových pozic. V Řecku znamenala gymnastika neoddělitelnou část harmonické výchovy směřující ke kalokagatii.

V době středověku se rozvoj tělesné výchovy pozastavil, hlavně z důvodu silného postavení křesťanské církve, která nebyla přímo nakloněna gymnastice ani tělesné výchově obecně. Gymnastická cvičení se uplatnila pouze ve výcviku šlechty a v rytířské přípravě.

Období renesance se stává jedním z nejvýznamnějších pro rozvoj příznivého postoje k tělesnému cvičení. Záporný vztah středověké společnosti a zavrhování všeho, co je tělesné a materiální, se začíná měnit přispěním práce Komenského, Rousseaua a Locka, původně negativní postoj je suplován kladným vztahem k péči o lidské tělo. Postupně začaly vznikat v Evropě tři základní tělocvičné systémy. Sokolský a německý systém, který klade důraz na procvičování těla za účelem zvýšení tělesné zdatnosti a obrannému procvičování těla a posílení cvičenců, a který je zaštiťován heslem „Ve zdravém těle zdravý duch“. Oproti tomu třetí švédský systém sledoval výhradně zdravotní vliv cvičení na organismus.

Nejstarší formou gymnastiky v České Republice byla sportovní gymnastika, která vznikla na základě tělesného cvičení za využití náradí. Podle Hercinga můžeme říci, že gymnastika v Čechách se rozvíjí především od roku 1862, současně se vznikem tělovýchovné organizace Sokol. Prvním učitelem nárad'ového tělocviku byl Jan Malypetr.

Velký vliv na historický vývoj gymnastiky měl též již zmiňovaný M. Tyrš, který vypracoval tělocvičné názvosloví jako základ porozumění mezi cvičenci a cvičitelem. K tomu byla Tyršem v roce 1871 vypracována první gymnastická soustava. Česká obec sokolská pořádá od roku 1897 gymnastické soutěže a v roce 1887 se uskutečnil první mezinárodní závod českých gymnastů. V roce 1891, když český Sokol pořádal soutěž v Praze, mezi významnými členy celé akce byli též polští sokolové. ((Křištofič a kol., 2003)

Zpočátku mělo závodění ve sportovní gymnastice celou řadu svých odpůrců, převažovaly neshody v rozhodování a dokonce sám M. Tyrš zastával k takovému závodění spíše odmítavý postoj: „Aby pak každá vypínavost hned v zárodku se udusila, aby duch

skutečné rovnosti, skutečného bratrství ve spolku panovati nepřestal, toť zároveň je úlohou sboru cvičitelského.“ (Křištofič a kol., 2003) Postupně začaly závody přebírat soutěžní formu, ale stále se lišily od současné podoby gymnastických závodů. Závody byly vypisovány pouze pro jednotlivá nářadí, závodník předvedl daný jednotlivý cvik, který si vylosoval, a ostatní prováděli cvik po něm.

Gymnastické soutěže mužů a žen byly rozdělené do dvou částí. Cvičenci měli za úkol zacvičit povinnou a volnou sestavu, obě sestavy byly hodnoceny desetistupňovou stupnicí. Jakékoliv odstoupení od povinné sestavy a zařazení jiného prvku snižovalo hodnocení celého cvičení na nulový počet bodů, což cvičenci jmenovali „krvavým řádem“. (Reitmayer, 1972)

Velký vliv na polskou sportovní gymnastiku měl taktéž sokolský systém. Právě díky J. Tyršovi vznikl polský Sokol v Krakově, pojmenován jako „Polskie Towarzystwo Gimnastyczne Sokol“, který se posléze rozvinul na několik dalších gymnastických oblastí. Hlavním motivací k založení polského Sokola se staly časté návštěvy českých sokolů na území Polska. Disciplína a vojenská povaha se stala rozhodující pro polské tělocvikáře, kteří zaznamenali hned několik výhod vyplývajících ze sokolského hnutí. Již první rok od založení se v českém Sokolu nacházelo 426 členů s toho 95 cvičenců. Od roku 1885 se Sokol soustředil především na zařizování prostor pro gymnastická cvičení. První prostor v Polsku se nacházel v Krakově na dětském hřišti, které bylo speciálně předělané na gymnastickou tělocvičnu. Další tělocvičny byly darované městskými úřady, cílem bylo takové tělocvičny vybavit odpovídajícím nářadím potřebným pro gymnastické cvičení. Současně se sokolskou gymnastikou se vyvíjela též atletika, krasobruslení či plavání. Během první světové války Sokol prošel výraznou krizí, sportovci byli ve většině případů odvoláni do války. Mimosportovní odvětví Sokola se realizovalo ve večerních setkáních a ve výletech vedených pod péčí učitelů a průvodců, z nichž největší popularitu si získaly právě výlety do hor.

Kromě sportovců trénoval a školil polský Sokol i učitele tělesné výchovy a především učitele gymnastiky. Pak Sokol organizoval pravidelné každoroční setkání rozšiřující dovednosti trenérů a učitelů tělesné výchovy. Po druhé světové válce, která opět inhibovala rozvoj, byla soustředěna pozornost hlavně na rekonstrukci celého polského sokola, která ale úspěšně proběhla teprve po roce 1989, když se polský národ plně osvobodil z komunistické područi. (<http://www.uks-gimnazjon.pl/?historia-gimnast>)

3.1.3 Psychomotorické předpoklady pro zvládnutí cvičení

Gymnastické cvičení se jeví jako mnohem náročnější pro pohybový aparát než ostatní sporty. Někteří tvrdí, že gymnastika není přirozeným pohybem, s čímž se stotožňují stejně, jako se stotožňují s následujícím tvrzením: „Všechna provedení určitého pohybového úkolu, která realizuje cvičenec, nesou společné biomechanické znaky, vyplývající ze somatických a psychických vlastností realizátora.”(Křištofič, 2003) Zásadní myšlenkou není jen pohyb sám o sobě, ale přidaná hodnota snahy cvičence. Přemýšlení o provedení dokonalého pohybu a tomu odpovídající výkon.

Souvisle s úvodní částí práce zdůrazňuji, že ne všichni žáci jsou gymnastický typ sportovce. Gymnastika má, stejně jako ostatní sporty, svoje požadavky na biologickou vybavenost člověka, která zvyšuje nebo naopak snižuje úroveň gymnastického úspěchu. Určité anatomické znaky člověka mají obrovský význam při výuce a při osvojování gymnastických prvků. Vzhledem ke strukturální pohybové mnohostrannosti gymnastiky mají výhodu ti cvičenci, kteří mají dlouhé páky končetin proti kratšímu rozměru trupu a celkově nízkou hmotnost ve vztahu k tělesné výšce. Předpokládá se, že nejlepší nároky na gymnastiku mají muži o vyšších mezomorfních komponentech, a ženy o vyšších ektomorfních komponentech vhodných pro rychlost a obratnost. Do této kategorie je zahrnut i problem svalových vlastností – kloubní pohyblivost, která se týká kosterně vazivového i svalového aparátu. I genetické předpoklady jsou velmi důležité, patří k nim rychlost, která je v 70-80 % determinována geneticky, podobně technika může být determinována, ale zároveň je dále rozvinutelná. Silové možnosti jedinců jsou závislé na umístění svalových úponů, na morfologické stavbě kostí a průběhu svalových vláken. O vyšších mezomorfních komponentech, a ženy o vyšších ektomorfních komponentech. (Křištofič, 2003)

Gymnastika jako individualní sport koncentruje své nároky na jedince a tou cestou zvětšuje nároky na psychické funkce v perspektivě realizačních schopností, jedná se o koncentraci, motivaci, práci se strachem a o odvalu. Psychologie sportu označuje za nejvhodnějšího jedince pro gymnastické sporty cholera a sangvinika, nejméně vhodný je melancholik.

Kromě temperamentu jsou z psychologického hlediska významné také charakterové vlastnosti, které jdou ruku v ruce s gymnastickým výkonem. Souvisí s celkovým postojem, ale i například s odvahou, důvěrou v trenéra, který může pomoci při náročnějším cvičení, nebo zodpovědnost za kolegy spolucvičence a týmové chování. Významné je období

mladšího školního věku, kde na dítě působí jako jeden z primárních faktorů hned po rodině škola, jež ovlivňuje myšlení a formování zájmů. Dítě hledá autority a svoje vlastní hranice a je silně citlivé na prožívání úspěchů, neúspěchů, traumat. Učitel tělesné výchovy by měl zajistit bezpečné provedení cvičení tak, aby se žák nedostal z jeho pohledu do neřešitelných a nepříjemných situací, které by mohly zapříčinit jeho strach z aktivity a sportu. (Vilímová, 2009)

Na tomto základě stojí také fakt, že každé věkové období dítěte, stejně tak jako jeho fyzická připravenost, musí být zohledněno ve sportovní zátěži a její aplikaci. Ve věku od 6 do 11 let dochází k vytváření pohybových vzorců, důraz by měl být proto kladen na přesnost pohybu. Vzhledem k tvárnosti CNS je to dobrý věk pro rozvoj rychlostních schopností a koordinačních schopností vlastního těla. Věk od 11 do 13 let je charakterizován problémem s flexibilitou, což je způsobeno růstem kostí a zpevněním šlach. Věk 12 až 16 let znamená růstovou akceleraci a s ní spojené i změny pákových poměrů, mající vliv na vnímání a regulaci pohybu. (Vilímová, 2009)

Znalost těchto vlastností je velmi důležitá pro dobrou organizaci gymnastického technického tréninku a rovněž pro správný rozvoj motoricko-funkčních vlastností. Hlavní bod v gymnastických sportech je technika. Novák definuje techniku jako „určitý způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů odpovídajících mechanickým zákonům platným v průběhu pohybu a odpovídajících mezinárodním pravidlům závodění. Pro dosažení vrcholové techniky jsou důležité následující složky přípravy:

- Zpevňovací příprava, jejímž úkolem je zvýšení možnosti zpevněného držení těla.
- Podporová příprava, kdy se jedná o přípravu svalů pletence ramenního a svalové smyčky s tím související tak, aby byl zajištěn podpor a vzpor v obtížných polohách a pohybech.
- Koordinační příprava rozvoje kontroly pohybu, kinesteticko-diferenciační schopnosti, na což navazuje rozvoj možností rychlé reakce, důležité jsou nové pohybové vjemy, především pak změny tempa a rychlosti.
- Rovnovážná příprava rozvíjí schopnost vnímat a vyvažovat polohu těla v prostoru a v čase.

- Rotační příprava je zaměřena na rozvoj orientace v prostoru spolu s nácvikem technik, kterými se uvádí tělo do otáčivého pohybu, na základě testů laterality je možné zjistit, na kterou stranu je otáčení pro jedince nejvhodnější.
- Pohyblivostní příprava, kdy hlavním cílem je zajistit dostatečný rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojeních.
- Odrazová a dopadová příprava je soustředena na rozvoj techniky a explozivní síly odrazu a zároveň na techniku dopadu z různých výšek.
- Specifická silová příprava dle požadavku sportovní gymnastiky.
- Rozvoj vytrvalosti aerobního charakteru.
- Kompenzační cvičení důležitá hlavně kvůli prevenci vzniku svalových dysbalancí a z nich vyplývajících zdravotních potíží. (Kryštofíč, 2003)

3.1.4 Zvláštní vliv gymnastiky v procesu utváření osobnosti žáka

Vlastní gymnastické zkušenosti mi napomáhají odhadnout, který žák je členem gymnastického klubu, nejenom díky jeho výkonu, ale též díky jeho charakterovým vlastnostem. Gymnasta je často introvertem, soustředěným na výkon, navíc pro dívky v období dospívání je charakteristická emocionální labilita. Gymnasta je upřímný perfekcionista, protože ví, že perfektní zvládnutí daných cviků do posledního detailu je jediná cesta k dosažení úspěchu, neexistuje žádná možnost, jak oklamat posuzující rozhodčí. Gymnastika učí vytrvalosti v dodržování cílů, žák si uvědomuje, že má vliv na tuto skutečnost a jenom pomocí pravidelného tréninku a vlastní snahy si může osvojit správnou techniku cviku ve vzhledově krásném provedení. Gymnastický trénink učí odváhu, samoostatnosti a cílevědomosti (Kochanowicz K, 1998.). Učitel by měl dbát na rozvoj zodpovědnosti žáka, která je s takovým druhem sportu neodvratně spojena. Dalším důležitým faktorem je v gymnastice pocit bezpečí při provádění jednotlivých cviků, to znamená, že učitel musí být schopný případně poskytnout záchranu a předejít tak úrazu a psychickému „traumatu“ z cviku.

Škola patří hned po rodině do pro člověka primární normativní skupiny, protože žák zde tráví podstatnou část veškerého času. Důležitá je z pedagogického hlediska na maximalizaci efektu učení spolupráce mezi těmito dvěma primárními oblastmi – mezi školou a rodinou. Zásadní je tedy komunikace mezi žákem a učitelem, učitelem a rodičem a rodičem a žákem. Rodič a učitel by měli spolupracovat při organizaci volného času žáka a směřovat ji ke sportovním aktivitám, což rovněž působí jako primární prevence sociálně-patologických jevů a prevence problematického dospívání jedince. Rodič měl by podporovat své dítě na školních soutěžích, ve kterých se angažuje rovněž učitel především tím, že vnímá a pracuje s nadanými žáky. Tím dostává dítě možnost si ověřit, že se na rodiče může spolehnout, že má jejich plnou podporu co se týče adekvátního výběru aktivity a její realizování. (Czarnecka, 2000)

Kromě toho se gymnastika vztahuje k prozdravotnímu životnímu stylu a stará se o podporu tělesné zdatnosti. Dnější doba stavuje velmi náročné životní podmínky. Je to dáno především obecně uznávaným životním stylem, který požaduje fyzickou zdatnost, soustředěnost, rychlou adaptaci vůči novým podmínkám a hlavně odolnost vůči stresovým situacím. Čím je fyzická zdatnost lepší, tím se jedinec lépe může najít v současné době. Učitelé a trenéři sportovní gymnastiky by si měli uvědomit možné postoje žáka a poukazovat na prozdravotní vlastnosti gymnastiky i na její možný léčebný vliv. Kladný a příznivý postoj k pohybu tvoří specifickou vlastnost, která by se měla uchovat po celý život (Polak, E., 1997). Specifické úkoly plněné žákem v prostředí školy zastřešované supervizí učitele mají obrovský vliv na rozvoj charakteru žáka, obzvláště stane-li se pro žáka jejich plnění radostným. Žák se učí především dbát na rady učitele, což je při hodině gymnastiky zásadní podmínkou ze stránky bezpečnosti. Celkově klade tento proces důraz na interakci mezi učitelem a žákem a má i širší výchovný význam. Učitel volí metodu a formu výuky právě z pohledu na možnosti žáka. Podstatné je aktivní zapojení subjektu do práce v každé fázi cvičení. Neposlední důležitou roli tady hraje ukázka správného provedení cvičení, která může autoritu učitele zvyšovat a žáka zároveň povzbuzovat k lepšímu výkonu.

3.2 Gymnastika ve vybrané základní škole v Polsku a České Republice

Každý stát má svůj vlastní Ramcový Vzdělávací Program určený pro obecné vzdělávání. V České Republice a Polsku se vzdělávání v některých aspektech liší, hlavně pokud hovoříme o stupních vzdělávání. Výuka na polských školách probíhá na prvním stupni do 3. třídy, na druhém do 6. třídy a na třetím stupni od 1. do 3. třídy na tak zvaném gymnáziu, které rovněž představuje povinnou školní docházku pro všechny. Poté mají žáci možnost přestoupit na tříletou střední školu, nebo čtyřleté technikum (u nás na průmyslovou školu) ukončené maturitou. V České Republice platí první stupeň do 5. třídy základní školy, druhý stupeň od 6. do 9. třídy, pak žáci přestupují na gymnázium nebo střední školu nebo na učiliště.

Navazující oblast, ve které se pohybuje téma této diplomové práce, zaměřím se krátce na hlavní rozdíly v pojetí tělesné výchovy v České Republice a v Polsku. Počet hodin tělesné výchovy je určen Ramcovým Vzdělávacím Programem. V Polsku jsou povinné čtyři hodiny tělesné výchovy týdně, v čemž dvě mohou být realizovány mimo školu (bazén, bruslení). V České Republice jsou povinné dvě vyučovací hodiny týdně a teprve u sportovních tříd je týdenní dotace čtyři vyučovací hodiny týdně, z čehož jedna hodina plavání a jedna hodina sportovních her. Pro srovnání uvádím, že v Polsku mají sportovní třídy osm vyučovacích hodin týdně.

Důležitou roli hraje i prostorové zařízení škol. Na 31. Základní škole výuka probíhá v areálu 31. ZŠ (který zahrnuje tělocvičnu, judo tělocvičnu, gymnastický sál, GYM-GAME, posilovnu) a v bazénu ZČU. Ve 4. Základní škole ve Varšavě výuka probíhá v tělocvičně, malé tělocvičně přravené též jako gymnastický sál, sportovní hale a v bazénu OSIR. Velkou výhodou české 31. Základní školy je lepší vybavenost gymnastickým nářadím a náčiním. Větší počet žiňenek a profesionálního nářadí je stanoven tím, že se v 31. Základní škole nachází 9 sportovní oddělení gymnastiky FLIK FLAK.

Během výzkumu se mimoděk objevila velmi zajímavá věc, a to že učitelky tělesné výchovy vedoucí lekce s děvčaty v obou státech jsou bývalými gymnastkami, přičemž v Polsku vyučující je bvalou sportovní akrobatkou, v České Republice bývalou sportovní gymnastkou. Učitelé vedoucí chlapce nebyli už přímo spojeni s gymnastickým sportem.

Hlavním bodem výuky je realizace předem vytyčeného cílu a rozvoj klíčových kompetencí, které jsou určeny v programu. Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobnostní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Výběr a pojetí vychází z hodnot obecně přijímaných ve společnosti a z obecně sdílených představ o tom, které kompetence přispívají k žakovu vzdělávání, spokojenému a úspěšnému životu a k posilování občanského povědomí. V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské a pracovní. (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,2007)

Ve školním vzdělávacím programu 31. Základní školy, který specifikuje obecná stanovení daná rámcovým vzdělávacím programem, je přesně popsáno, jakých kompetencí má žák dosáhnout po ukončení vybraného ročníku v oblasti tělesné výchovy. Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí jsou ve školním vzdělávacím programu popsány též.

Kompetence k učení

Žák:

- poznává smysl a cíl svých aktivit
- plánuje, organizuje a řídí vlastní činnost
- užívá osvojené názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře, uživatele internetu
- různým způsobem zpracovává informace o pohybových aktivitách ve škole

Kompetence k řešení problémů

Žák:

- vnímá nejrůznější problémové situace a plánuje způsob řešení problémů
- vyhledává informace vhodné k řešení problémů
- kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit
- uvědomuje si zodpovědnost svých rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí
- je schopen obhájit svá rozhodnutí

Kompetence komunikativní

Žák:

- komunikuje na odpovídající úrovni

- si osvojí kultivovaný ústní projev
- účinně se zapojí do diskuze

Kompetence sociální a personální

Žák:

- spolupracuje ve skupině
- podílí se na vytváření pravidel práce v týmu
- v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
- si vytváří pozitivní představu o sobě samém, která podporuje sebedůvěru a samostatný rozvoj

Kompetence občanské

Žák:

- respektuje názory ostatních
- si formuje volní a charakterové rysy
- se zodpovědně rozhoduje podle dané situace
- aktivně se zapojuje do sportovních aktivit
- rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z různých rolí (hráč, rozhodčí, divák)

Kompetence pracovní

Žák:

- je veden k efektivitě při organizování vlastní práce
- spoluorganizuje svůj pohybový režim
- využívá znalostí a dovedností v běžné praxi
- ovládá základní postupy první pomoci

Co se týče přesně oblasti gymnastiky, mezi hlavní požadavky patří:

1. kotoul vpřed, kotoul vzad
2. stoj na lopatkách
3. přemet stranou
4. přeskoky (roznožka, skrčka)
5. hrazda (náskok do vzporu, výmyk)

(Školní vzdělávací program 31. ZŠ)

Odlišná situace nastává s Ramcovým a školním vzdělávacím programem v Polsku, kde je pozornost soustředěna hlavně na cíle a obsah výuky žáků 6. třídy.

Polský rámcový vzdělávací program určuje v oblasti tělesné výchovy pro žáky základní školy následující tři zásadní cíle:

- bezpečná účast ve sportovní aktivitě z pohledu na zdraví, odpočinku a sportu
- zajištění bezpečnosti během sportovní aktivity
- seznámení se s vlastními fyzickými možnostmi, rozvoj a propagaci zdravotních činností během života

Mezi detailní cíle vzdělávání potom patří:

1. Diagnostika fyzické zdatnosti a fyzického rozvoje
 - Žák dokáže bez zastavení udělat Cooperův test
 - Umí si sám změřit svojí výšku a hmotnost těla
 - Umí zhodnotit vlastní správné držení těla
2. Prozdravotní trénink
 - Umí změřit tepovou frekvenci
 - Ví, jaké cvičení podporuje jeho postavu a správné držení těla
 - Zvládá vícebojovou zkoušku, kde se nachází skok, běh a házení
 - Vykonává kotoul vpřed a kotoul vzad z chůze
 - Zvládá jednoduchou gymnastickou sestavu
3. Celoživotní sport a odpočinek
 - Umí organizovat sportovní aktivity pro své kamarády
 - Ví, jaká jsou pravidla zdravého odpočinku
4. Bezpečná sportovní aktivita a hygiena
 - Ví, jaký je bezpečnostní řád tělocvičny
 - Povídá si s učitelem o správném chování, pokud je ohroženo něčí zdraví
 - Aplikuje vlastní záchranu
 - Stará se o zdraví ostatních
5. Sport
 - Ví, proč je potřeba ve sportovních hrách dodržovat daná pravidla
 - Aplikuje pravidla fair play
 - Zn a aplikuje zásady vhodného fandění

6. Tanec

Vykonává pohybovou imitaci na hudbu

Ví, jaké je správné chování na diskotéce či při večerním setkání

(Podstawa programowa, 2009)

Škola, ve které jsem dělala průzkum, má vlastní Školní vzdělávací program, podle kterého je gymnastika vyučována v rozsahu 12 hodin a tematické celky obsahují:

1. Kotoul vpřed a vzad
2. Zdokonalování kotoulu vpřed a vzad
3. Stoj na rukou
4. Zdokonalování stojí na rukou
5. Přeskok roznožkou přes kozu
6. Zdokonalování přeskočků roznožkou
7. Zkouška z poznanych gymnastických prvků
8. Zdokonalování těchto prvků
9. Švihové cvičení rukou a nohou
10. Zdokonalování švihového cvičení rukou a nohou
11. Gymnastická sestava z poznanych prvků
12. Zkouška s gymnastické sestavy

3.3 Teoretické základy vybraných gymnastických cvičení

3.3.1 Pohybové dovednosti ve školní tělesné výchově se zaměřením na školní sportovní gymnastiku

Pohybové dovednosti člověka určuje v životě lidí často úroveň jejich chování a to, jak je člověk schopen řešit nějaký fyzický úkol. Podle definice je „pohybová dovednost návykem získaná způsobilost účelně a rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol. Pohybová dovednost je kompletem psychomotorických projevů a výsledek má povahu cílevědomého jednání.” Celkově můžeme říci, že je to proces učení se pohybum.

Kromě termínu pohybové dovednosti existuje ještě důležitý termin pohybový návyk, jenž je spíše používaný v kontextu sportovní gymnastiky a vztahuje se k osvojení řešení proměnlivých situací. Dalé je používán termín pohybový stereotyp, který chápeme jako „zpevněný komplet podmíněných reflexů a časoprostorové uspořádání nervových procesů”. Vzorce, které vzniknou na základě tohoto procesu, mají podobu automatizmu. Osvojení zřejmým pohybovým dovednostem umožňuje úspěšné řešení úkolů a situací. Vzorec řešení je připravený a jedinec se tak může soustředit jenom na provedení vlastního výkonu, s čímž se můžeme setkat u vyspělých jedinců, jejichž činnost je charakterizována efektivitou a vrcholovým výkonem. V oblasti tělesné výchovy platí používat tělesné cvičení jako prostředek k pohybovému vzdělávání, k upevňování zdraví, zvyšování zdatnosti a k rozvoji osobnosti. Podobně je tomu u sportu dětí a mládeže, ale prostřednictvím tréninkového procesu, zaměřeného na zvyšování převažně specializované pohybové dovednosti. Důležitou roli hraje také technika pohybu, která je úzce spjata s účinnou strukturou pohybového projevu. Významnou a nezastoupitelnou roli v gymnastice hraje technika, protože u esteticky koncipovaných sportů je hlavním bodem hodnocení technické zvládnutí pohybového úkolu. Techniku definiuje Novák jako „určitý způsob řešení úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů určitého jedince a projevující se osobitými znaky v technice, příznačnými jen tomuto jedinci. Zahrnuje i tři složky techniky ze stránky biologické, fyzikální a právní. Z techniky vyplývá dělení pohybových dovedností na tělovýchovné a sportovní.” (Kryštofíč, 2003)

Tělovýchovné pohybové dovednosti jsou hlavně základem pro všestranný rozvoj cvičících. Jejich zdravotní, vzdělávací a výchovné cíle předpokládají užší propojení motorického učení s učením intelektovým a sociálním a také kladou důraz na rozvoj

pohybových schopností jako činitele, určujícího kvalitativní základ zdatnosti a pohybové výkonnosti. (Křištofič, 2006)

Sportovní dovednosti jsou docela omezený okruh určovaný pravidly sportovních odětví a disciplín, kladené jsou tady vysoké požadavky na techniku, rozvoj speciálních pohybových schopností a zejména na nejužší propojení motoriky s vnitřními orgány zodpovědnými za využívání energetických zdrojů. (Novák, 2006)

V této práci se orientuji hlavně na tělovýchovné gymnastické dovednosti. Čerpané zdroje jsou tvořeny školním vzdělávacím programem, podle něhož vybírám požadované gymnastické dovednosti. Mezi ně patří stoj na lopatkách, kotoul vpřed a kotoul vzad a přeskok přes kozu, což dále popisuji v kapitolách uvedených níže.

3.3.2 Technika vybraných pohybových činností v gymnastice a jejich grafické znázornění

Sportovní gymnastika jako jeden z estetických sportů, jehož nezastupitelnou složkou hodnocení je výkon jako správné zvládnutí techniky provedeného úkolu. „*Hodnocení vychází z pravidel sportovní gymnastiky, které určují pohybový obsah, obtížnost, ale ustanovují i penalizace za provedení, které neodpovídá „technickým“ normám předepsaných v pravidlech. Provedení je hodnoceno podle předepsaných norem určujících jasně definovanou srážku za chyby v provedení – držení těla, odchylky od předepsaných poloh těla, přerušeni plynulosti cvičení, pád apod.*“ (Chrudimský, 2000) Kvůli takovým subjektivním požadavkům v gymnastických sportech dochází k četným nedorozuměním v oblasti nesprávného hodnocení, které odpovídá subjektivním pohledům rozhodčích. Za tímto účelem uvádím níže techniku vybraných a mnou testovaných gymnastických dovedností - na jejich základě podle hlavní škály Darwisha vytvořím specifickou škálu jednotlivých prvků využitých při hodnocení.

a) Pádem vzad stoj na lopatkách s oporou paží o bedra, pádem dřep, předpážit, dlaně dolů

Technika správného provedení

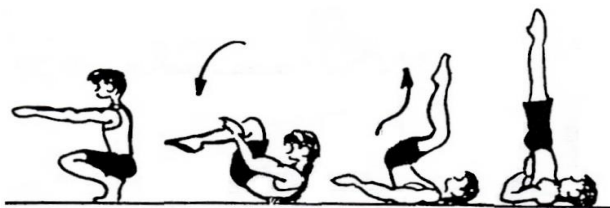
V lehu vzadu zvedáme napjaté nohy až do přednožení a plynule pokračujeme v pohybu nohou až nad hlavu, současně zvedáme boky od země. Podepřeme trup v bocích rukama. Na zemi spočíváme pouze týlem hlavy, krční a částečně hrudní páteří, nohy a trup jsou v jedné přímce.

Hlavní chyby

- chodidla mírně od sebe
- nerovnováha
- neplynulé přechody
- vysazený stoj na lopatkách
- nohy přepadávají za hlavu
- pokrčené nohy v kolenou

Grafické znázornění

Obrázek 1- gymnastická dovednost- pádem vzad stoj na lopatkách s oporou paží o bedra



(Novák, 2006)

b) Ze dřepu spojného, kotoul do dřepu

Technika spravného provedení

Vzpor dřepmo, dohmat před sebe a přenesení váhy na paže. Postupné pokrčení paží a předklon hlavy co nejbliže ke kolenům. Mírným odrazem cvičenec se přetáčí přes zakulecená záda, co nejvíc zbaleně, až do sedu. Rychlé skrčení nohou pod sebe až na chodidla do vzporu dřepmo.

Hlavní chyby

- nedostatečné sbalení trupu
- nesprávný předklon hlavy
- kolena a paže pokrčené
- přechod do vzporu dřepmo
- malý dohmat před sebe

Grafické znázornění

Obrázek 2- gymnastická dovednost- Ze dřepu spojného, předpažit - kotoul do dřepu, předpažit.



c) . Ze dřepu spojného, předpažit - kotoul vzad do dřepu – vzpřim

Technika spravného provedení

Pevný a vyvážený dřep, čisté předpažení, pád vzad přes sbalený trup, příprava paží a rukou, předloktí přitahujeme ze stran k hlavě. Předvedení boku nad hlavou, kdy přetáčivý pohyb

probíhá již přes krční pateř, rychle se vzpíráme rukama do vzeprění paží, přechod na chodidla a předpažení, kotoul končí ve vzporu dřepmo.

Hlavní chyby

- nedostatečné sbalení trupu
- opozděný dohmat rukama
- kotoul jde přes rameno, dotyk hlavy o podložku
- kolena se dotýkají o podložku ve vzporu dřepmo

Grafické znazornění

Obrázek 3- gymnastická dovednost- ze dřepu spojného, předpažit - kotoul vzad do dřepu – vzpřim.



(Novák, 2006)

d) Z rozběhu odrazem snožmo, dohmatem na kozu, roznožka

Technika správného provedení

Plynulý, dynamický a postupně se zrychlující rozběh, dbáme na správnou práci paží, dolních končetin a postavení trupu. Chodidla klademe rovnoběžně, zvedáme kolena, nevytáčíme je ven, trup nesmí být předkloněn ani zakloněn. Náskok na můstek a odraz provádíme tak, že se před můstkem odrážíme jednou odrazovou nohou a obloukem naskočíme na můstek. Odraz provádíme z propnutých špiček a natažených kolenou, celé tělo je zpevněno a odraz je celkově energický. Při doskoku na můstek jsou paže v zapažení, při odrazu přecházejí švihem do předpažení vzhůru. Na náradí naskakujeme na napjaté paže, dohmat je co nejkratší, následuje rychlý odraz rukama. DK jsou napjaté a jsou v roznožení. Celé tělo je

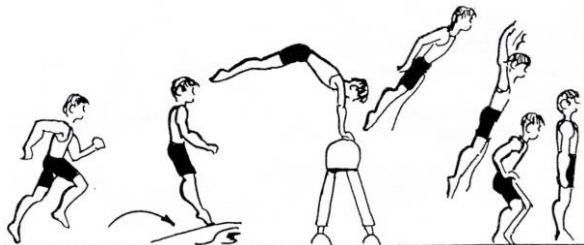
zpevněné a po správném odrazu rukama má stoupat, čemuž napomáhá švih pažemi vpřed vzhůru. Doskok je jistý a pevný, doskakujeme na špičky do dřepu a potom přecházíme na plná chodidla. Paže zastavíme ve vzpažení zevnitř nebo v upažení.

Hlavní chyby

- a) nedostatečný rozběh
- b) předklonění nebo zaklonění trupu při náskoku a odrazu z můstku
- c) nezpevněné a pokrčené paže při odrazu a náskoku na můstek
- d) pokrčené HK při dohmatu na nářadí a pomalý odraz z nářadí
- e) pokrčené DK v odrazové a první letové fázi
- f) nedostatečný odraz HK z nářadí v druhé letové fázi
- g) doskok na celá chodidla a napjaté DK

Grafické znázornění

Obrázek 4- gymnastická dovednost- z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na kozu roznožka.



(Novák,2006)

4. Metodika výzkumu

4.1 Příprava a organizace výzkumu

Příprava výzkumu začala výběrem výzkumného problému, kde jsme se zabývali , jaký je a hlavně jestli vůbec existuje rozdíl mezi úrovní gymnastických dovedností u žáků na vybrané základní škole v Plzni a ve Varšavě. Proto jsem se rozhodla udělat souběžně průzkum na dvou vybraných školách během jednoho měsíce, což je období leden-únor 2014. Bylo to podmíněno zimními prázdninami v Polsku, kde musel průzkum probíhat ještě před počátkem prázdnin. V případě školy v Plzni jsem průzkum udělala před jarními prázdninami. Komunikace s řediteli jednotlivých škol a učiteli tělesné výchovy byla bezproblémová, žáci byli velice namotivováni ke spolupráci hlavně z důvodu účasti v mezinárodním průzkumu.

Abychom mohli ověřit hypotézu, musíme zjistit hypotézy statistické, tak dílčím účelem je otestovat a rozhodnout podle testu kterou hypotézu přijmeme a kterou zamítneme. K hodnocení kvality provedení cvičebních tvarů byla použita metoda Ratingová, jejímž základem je použití posuzovací škály (Pelikán, 1998).

V účeli testování hypotéz jsem použila Mann Whitney U-Test, při pomoci programu Statistika-8-Portable. Testovala jsem hypotézy metodou neparametrickou, která nevyžaduje normalitu, a je vhodná pro zjištění difference dvou hodnot. Skupinu jsme označili jako dva nezávisle náhodné výběry (Kubáková, 1986)

K testování druhé hypotézy jsme zvolily posuzování věčné významnosti, která reprezentuje konkrétní hodnota velikosti srovnávaných proměnných, vyjádřená nejlepě v téže jednotce jako proměna sama nebo případně v její proceduálním podílu. Jakože vychází ona ze zkušeností, znalostí a zodpovědně kritického přístupu odborníka v dané výzkumné oblasti, spolehlíme s vedoucím práce na našich odborných znalostech, jsme zvolily posuzování věčné významnosti 3,5-4,5.

Při volbě věčné významnosti jsme repektovali základní logická pravidla

-chybu měření- věčná významnost neski byt < než chyba měření

- variabilitu dat – věčná významnost bz neměla být výrazně < než variabilita dat proměnné

-vzdalenost od 0- při volbe hodnoty věčné významnosti uvařit zda se velikosti hodnot srovnávaných Promnych pohybují blizko nulového bodu či 0, nebo zda nabývají hodnot osoce vzdalených od nulového bodu. (Sigmuntovi, 2011)

4.2 Výzkumný soubor

Subjekty souboru jsou žáci 6. tříd základní školy, děvčata a chlapci. Výzkum probíhal u dvou skupin děvčat a chlapců. Celkem se výzkumu zúčastnilo 74 zkoumaných osob.

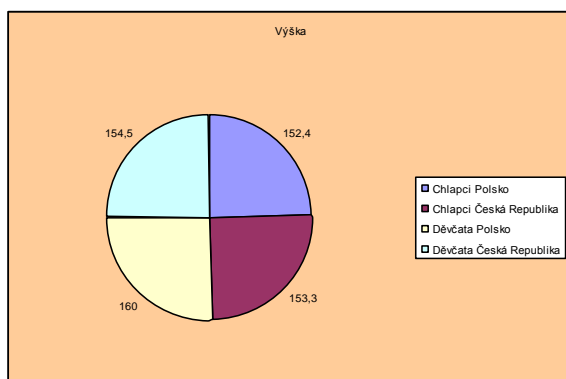
Tabulka 1- Počet prozkoumaných žáků

Škola	Počet žáků	Chlapci	Děvčata
Škola A Polsko	39	19	20
Škola B Česká Republika	35	16	19

K účelu práci prozkumala jsem fyzické vlastnosti žáku tj. hmotnost a vyška těla. Aby lepé seznámit se s žákama zeptala jsem se zároveň na jejich sportovní zájem v soutěžním a profesním smyslu(zúčastnění se zavodum) rozdělující sporty mezi individuální a skupinové. Za žádný sportovní zájem považuju brak soutěžní skutečnosti a nejenom celkový brak sportovního zájmu.

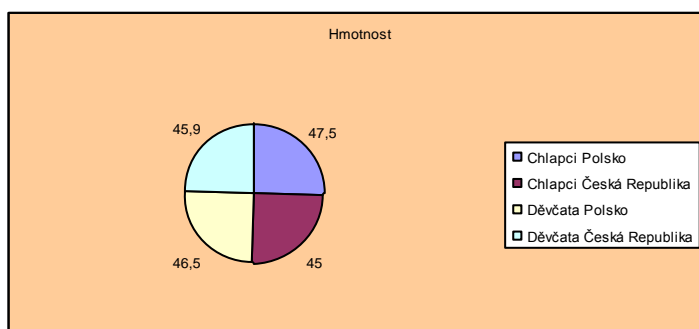
Ve grafu 1 uvádíme průměrnou výšku prozkoumaných žáku, která je ve srovnání blizka sobě u všech zkoumaných žáku. Mírně liší se jenom průměrná vyška u děvčat v Polsku a České Republice, jedna se o rozdíl 6 cm. .

Graf 1- Srovnání výšky u žáků v Polsku a České Republice



Graf 2 zobrazuje průměrnou hmotnost u prozkoumaných žáků, rozdíl mezi holkami není vůbec významný, jenom naházíme malý rozdíl mezi chlapci v Polsku a chlapci v České Republice, a jedna se o rozdíl 2, 5 kg navíc u kluku v Polsku.

Graf 2- Srovnání tělesné hmotnosti

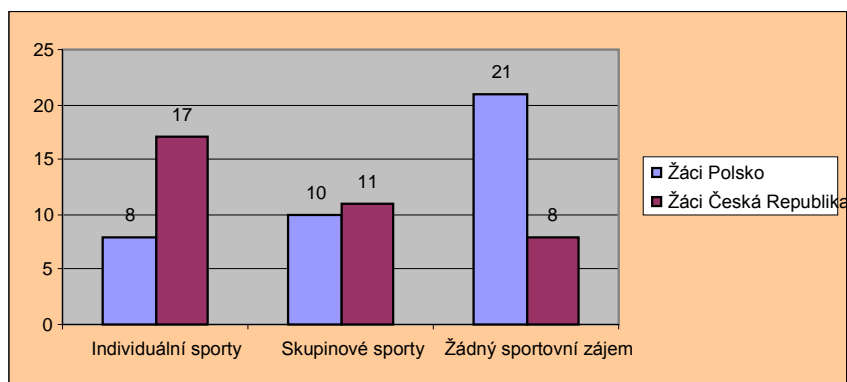


Z grafu 3 vyplívá vztah ke sportu prozkoumaných dětí v obou státech. Pokusila jsem se rozčlenit sporty na individuální a skupinové a to v úcelu prodiskutování vlivu druhu sportu na celkové výsledky žáků, co pak úvadim v diskusi.

Mezi odpovědi prozkoumaných žáků za individuální sporty považuju plavání, judo, gymnastiku, karate, tancování a tenis

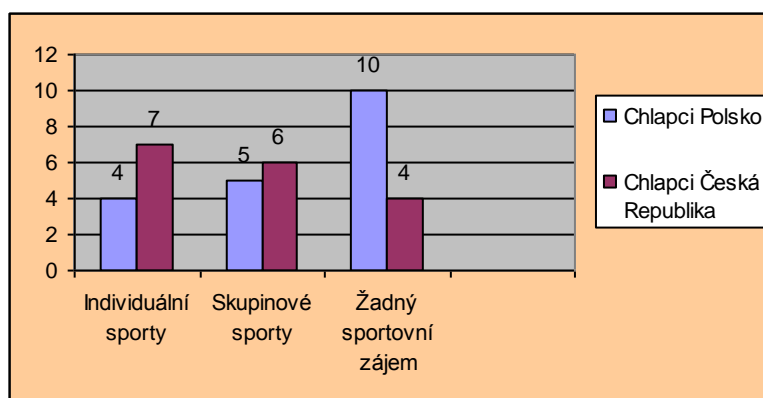
Mezi kolektivní sporty patří házená, florball, košíková a football

Graf 3- Srovnání sportovního zájmů u žáku



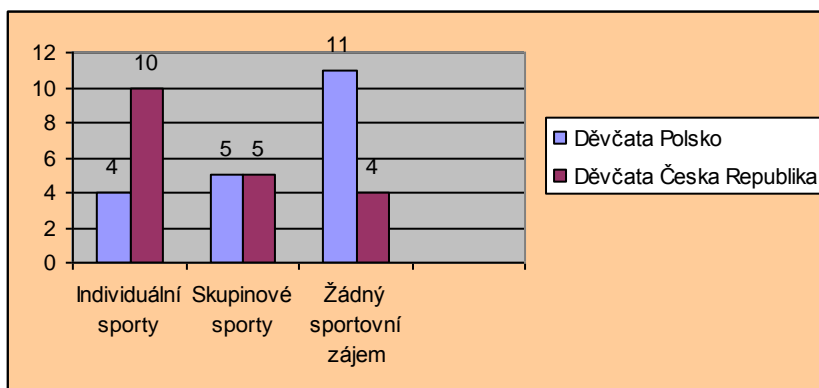
Graf 4 popisuje individuální rozdíly mezi sportovním zájmem u kluku v Polsku a České Republice. Na tím základě můžeme říct, že největší rozdíl je v tom že kluci v Polsku mají menší zájem o sport, a obecně až 10 s nich nezajíma se o soutěžní sport.

Graf 4- Srovnání sportovníh zájmů
Chlapci Polsko a Česká Republika



Graf 5 obsahuje počet holek v Polsku a v České Republice ,která mají zájem o sport. Podle grafu můžeme říct, že holky v Polsku mají menší zájem o sport, a více s nich vubec nesportuje. V České Republice holky častěji vybírají individuální sporty než v Polsku.

Graf 5 Srovnání sportovního zájmů
Děvčata Polsko a Česká Republika



4.3 Výzkumné metody

Metoda je název pro proceduru, se kterou se pracuje při výzkumu. Každá metoda se musí vyznačovat určitými atributy, které je potřeba dodržovat při jejím použití. V rámci zvolené metody je možné použít výzkumný nástroj, který musí splňovat s dvě základní vlastnosti:

Validita – schopnost výzkumného nástroje zjišťovat to, co zjišťovat má.

Reliabilita – znamená přesnost a spolehlivost výzkumného nástroje. (Gavora, 2000)

Pozorování

Jako výzkumný nástroj jsem použila pozorování a během průzkumu jsem se chovala jako nezúčastněný pozorovatel. Před průzkumem jsem si zvolila jevy, které budu pozorovat, a připravila jsem si jednotlivé škály, podle kterých jsem posouzovala výkon. Nejdůležitějším hlediskem byla technika, která byla hodnocena na škále od 1 do 7 (Darwish, 1987). K hodnocení kvality provedení cvičebních tvarů byla použita metoda Ratingová, jejímž základem je použití posuzovací škály (Pelikán, 1998).

Žákům informace o průzkumu sdělil zároveň učitel tělesné výchovy i já osobně - s myšlenkou zvýšení motivace ke spolupráci a k výkonu. Před každým gymnastickým prvkem se žáci mohli podívat na ukázkou dobrého provedení a na ukázkou hlavních chyb, které byly podle mé škály nejvýznamnější. Každý žák měl možnost připravit se, předvést cvik nanečisto,

pak podruhé už výsledky byly zaznamenávány do archu. Každý provedl cvičení jedenkrát a v případě skoku roznožkou dvakrát, přičemž při hodnocení jsem počítala vždy s lepší známkou.

S učitelem jsem komunikovala hlavně při seznámení se s žáky a při probírání techniky jednotlivých prvků, které se mezi sebou mohly lišit jen minimálně. Původně jsem chtěla do pozorování zapojit ještě samotného pedagoga, který vedl vyučovací jednotku tělesné výchovy, aby byla zajištěna větší reliabilita. Konzultovala jsem první známky s mojí učitelkou na základní škole ve Varšavě, co poukazovalo přibližné hodnoty, ale jsem se rozhodla že bylaby zajištěna větší reliabilita. Pravděpodobně by nebyla zajištěna objektivita hodnocení, protože učitel může být ovlivněn vztahy ze žáky a najednou zná úroveň jejich dovednosti.

4.4 Škály jednotlivých gymnastických tvarů

V tělovýchovné a hlavně v gymnastické tělovýchovné praxi se používají k posuzování výkonu škály. Jedna se tady o druh odhadování technické, dojmové a estetické hodnoty cviku, sestav a výkonu. Předpokladem je že pokusná osoba se odkáže posuzovat zkoumané jevy s určitým stupem přesnosti a objektivity, a že odráží skutečnost. Naše úsudky jsou ovlivňovány řadou chyb. Dobře je znát zdroje chyb a připrovedení výzkumu, uvažovat o cestách jejich odstranění (Břicháček, 1978)

Škálování patří do oboru teorie měření, v které lze zobrazit číselnicově uspořádat nebo přiřadit jednotlivým položkám posuzované jevy. Největší potíže způsobuje stanvení počátečního bodu škály, který je většinou popisován jako norma (Berka, 1978)

Norma představuje určitou funkcionální kvalitu sledovaných znaků ve smyslu ideálního, nejlepšího nebo správného provedení cviku, určeného pravidly a metodikou sportovního odvětví. Norma je přesně definována protože se stává základem konstrukce škály. Využití škálovacích metod především má svoje uplatnění v oblasti diagnostiky motorických dovedností či schopností, anebo se používá motorické testy. Metody škálovací jsou založeny na přímém krátkodobém či dlouhodobém pozorování pohybových projevů jedním nebo více pozorovateli. Je to vhodná technika pro te projevy, které jsou diskriminativně silné. To znamená, že dokážeme zřetelně odlišovat jednotlivé stupně jejich zvládnutí. (Čepička, 2001)

K hodnocení kvality provedení cvičebních tvarů byla použita metoda ratingová, jejímž základem je použití posuzovací škály (Pelikán, 1998). Použita škála podle Darwishe (1987), jejíž posuzování bylo nejbližší mnou pozorovaných prvků.

Tabulka 2- Obecná hodnotící škála podle Darwishe (1987)

1	Úplný soulad se zákonitostí pohybu u celku i fází
2	Soulad v realizaci technického základu v hlavní fázi
3	Zjevné osvojení technického základu s menšími nedostatky
4	Větší nedostatky ve zvládnutí technického základu, cvičení však lze provést
5	Hrubé technické nedostatky v jednotlivých fázích, provedení jen za cenu kompenzačních pohybů
6	Jasně chybí technický základ pohybu, provedení jen s dopomocí
7	Cvičební tvar neproveden

a) Ze dřepu pádem vzad stoj na lopatkách oporou paží o trup, pádem dřep, předpážit, dlaně dolů

Tabulka 3- Hodnotící škála pro cvičební tvar na stoj na lopatkách

1	Plynulý přechod z dřepu do stoji na lopatkách, vyvážený a pevný stoj na lopatkách bez vysazení s výdrží 2 sekundy a následným plynulým přechodem do dřepu spojitě, předpážení, dlaně dolů
2	Chodidla mírně od sebe, lehká nerovnováha
3	Přechody jsou neplynulé, drobné chyby v rovnováze ve stoji na lopatkách, plantární flexe
4	Krátkodobá pomoc paží o trup, velké problémy s rovnováhou, výdrž 1 sekundu
5	Nohy přepadávají za hlavu, stoj na lopatkách je vysazený
6	Přechod do dřepu jen s pomocí opory paží o zem, bez výdrže
7	Není schopen provést stoj na lopatkách

b) Ze dřepu spojného, předpažit - kotoul do dřepu, předpažit.

Tabulka 4- Hodnotící škála pro cvičební tvar – kotoul vpřed

1	Vzpor dřepmo, dohmat před sebe a přenesení vahy na paže. Postupné pokrčení paží a předklon hlavy co nejbliže ke kolenům. Mírným odrazem cvičenec se přetáčí přes zakulečená záda, co nejvíc zbalená, až do sedu. Rychlé skrčení nohou pod sebe až na chodidla do vzporu dřepmo.
2	Chodidla mírně od sebe, lehká nerovnováha ve dřepu
3	Kolena a paže mírně pokrčené, nedostatečné sbalení trupu
4	Malý dohmat před sebe, kotoul je neplynulý, přechod do vzporu dřepmo
5	Malé zbalení, pokrčené nohy během celého cvičení, nesprávný předklon hlavy, jde stranou
6	Položení hlavy na temeno, přechod do dřepu jen s pomocí opory paží o zem
7	Není schopen provést naskočený kotoul

c) Ze dřepu spojného, předpažit - kotoul vzad do dřepu – vzpřim

Tabulka 5- Hodnotící škála pro cvičební tvar kotoul vzad

1	Pevný a vyvážený dřep, pád vzad přes sbalený trup, příprava paží a rukou, převedení boku nad hlavou, vzepření paží, přechod na chodidla a předpažení, vše plynule
2	Chodidla mírně od sebe, lehká nerovnováha ve dřepu
3	Kolena jdou při kotoulu mírně od sebe, kotoul je neplynulý
4	Pozdní příprava paží a rukou, nedostatečné sbalení trupu, pomoc při převalení výkopem nohou
5	Kotoul jde z osy, přes jedno rameno, dotyk hlavy o podložku
6	Nepřevedení boku nad hlavou, chybí vzpažení paží a nohou při přechodu do vzporu dřepmo
7	Není schopen provést naskočený kotoul

d) Z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na kozu roznožka

Tabulka 6- Hodnotící škála pro cvičební tvar přeskok roznožkou

1	Odraz z můstku náskokem, díky tomu dosažený zášvih tak, že boky jsou výše než ramena, náskok s boky vysoko, načasované velké roznožení, odraz rukama, ramena směřují kolmo do směru pohybu, napřimění těla po odrazu, jistý dopad bez pomocných pohybů paží a nohou
2	Neplynulý rozběh, lehká nerovnováha při dopadu
3	Boky při náskoku nízko, předčasné roznožení, plantární flexe, fajfky
4	Pomalý rozběh, nepružný odraz, nesprávné postavení ramen, pokrčené dolní končetiny, malý odraz rukama, krátký doskok, krok po doskoku
5	Odraz z celých chodidel, nepružný, žádný odraz rukama, nenapřimění těla, pád po doskoku, dotyk rukama
6	Krok na můstku před odrazem, pokrčené paže, stehna se dotknou náradí, dopad na jinou část těla než na nohy
7	Není schopen provést přeskok

5. VÝSLEDKY

5.1 Výsledky pro hypotézu H1

Abychom mohli připustit hypotézu H1, předpokládáme na základě Mann Whitney U Testu, že p-level je menší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Hypotéza H1: Aktuální úroveň gymnastických dovedností žáků 6. třídy základní školy v Plzni a ve Varšavě se liší. Hypotéza bude potvrzena, pokud p-level bude menší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$.

Pro zamítnutí nebo verifikaci hypotézy jsou jednotlivé gymnastické prvky srovnávány následujícím způsobem:

4.3.1.1 Chlapci v Polsku a v České Republice

4.3.1.2 Děvčata v Polsku a v České Republice

4.3.1.3 Všichni žáci dohromady ve srovnání v obou zemích

Jednotlivé hodnoty v tabulkách jsou členěny podle zkoumaných gymnastických prvků za použití těchto zkratk:

S – stoj na lopatkách

KVP – kotoul vpřed

KVZ – kotoul vzad

PR – přeskok přes kozu roznožkou

p-level – hodnota významnosti

V tabulce 7 jsou uvedeny rozdíly mezi chlapci v Polsku a České Republice, které nejsou statisticky významné. Největší rozdíl jaky mužeme uvidět nácházíme u prvku kotoul vpřed, kde na základě součtu průměrné známky prvek byl neznatelně lépe prováděn u žáků v České Republice.

Tabulka 7- Srovnání chlapců v Polsku a České Republice

Cvičební tvar	Polsko	Česká Republika	p-level
S	388	241	0,123
KVP	430	236	0,056
KVZ	319	310	0,456
PR	402	241	0,123

Tabulka 8 zobrazuje výsledky děvčat v Polsku a České Republice. Z tabulky jasně vyplývá, že u dvou prvků výsledky nejsou statistický významné. Hypotéza H1 je potvrzena u kotoulu vzad a stoje na lopatkách. V případě stoje na lopatkách je rozdíl orientován ve prospěch děvčat v České Republice a v případě kotoulu vzad ve prospěch děvčat v Polsku.

Tabulka 8- Srovnání děvčat v Polsku a České Republice

Cvičební tvar	Polsko	Česká Republika	p-level
S	480	299	0,023
KVP	390	429	0,597
KVZ	261	442	0,013
PR	352	428	0,177

Tabulka 9 popisuje rozdíly mezi žáky v Polsku a v České Republice. Hypotéza H1 se zde potvrzuje v případě prvku stoj na lopatkách, kde se p-level nachází pod hladinou $\alpha=0,05$, a obecně lépe připravení na stoj na lopatkách byli žáci v České Republice.

Tabulka 9- Srovnání žáku v Polsku a České Republice

Cvičební tvar	Polsko	Česká Republika	p-level
S	1762	1013	0,001
KVP	1505	1195	0,489
KVZ	1423	1427	0,531
PR	1412	1289	0,731

5.2 Výsledky pro hypotézy H2

Druhá zvolená hypotéza je spojena s průměrnou hodnotou známek v posuzovací škále. K tomu jsme zvolili kryterium věčné významnosti mezi průměrnou známkou 3,5 a 4,5.

H2: Aktuální průměrná hodnota urovně gymnastických dovedností žáků 6. třídy je vyšší než 4. stupeň použité posuzovací škály.

Tabulka 10 popisuje průměrné výsledky chlapců v České Republice a v Polsku. Potvrzení hypotézy nacházíme jenom u chlapců v České Republice, kde zároveň jednotlivé prvky, jako stoj na lopatkách, kotoul vpřed a kotoul vzad, a celkové bodování jsou vyšší než 4. stupeň použité škály.

Tabulka 10- Průměrné bodování jednotlivých gymnastických dovedností u chlapců

Cvičební tvar	Chlapci Česká Republika	Chlapci Polsko
S	2,15	5,4
KVP	3,75	4,26
KVZ	2,65	4,47
PR	4,05	5,21
celkem	3,15	4,835

V tabulce 11 uvádíme průměrné bodování pro děvčata u každé národnosti zvlášť. Hypotéza H2 se v tomto případě potvrzuje na základě celkové průměrné hodnoty u děvčat v obou zemích. U děvčat v České Republice je hypotéza zamítnuta pouze u prvku přeskok roznožkou.

Tabulka 11- Průměrné bodování jednotlivých gymnastických dovedností u děvčat

Cvičební tvar	Děvčata Polsko	Děvčata Česká Republika
S	3,55	2,15
KVP	3,75	2,57
KVZ	2,65	4,05
PR	4,05	5,1
celkem	3,5	3,4675

Tabulka 12 obsahuje průměrné bodování žáků v Polsku a v České Republice. Hypotéza H2 se potvrzuje v obou případech.

Tabulka 12- Průměrné bodování jednotlivých gymnastických dovedností u žáků v Polsku a v České Republice

Cvičební tvar	Žáci Polsko	Žáci Česka Republika
S	4,47	2,82
KVP	4,11	2,69
KVZ	3,35	3,79
PR	4,63	4,4
celkem	4,1	3,42

6. DISKUZE

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo zjistit a srovnat úroveň osvojených gymnastických dovedností u žáků 6. třídy vybrané základní školy v Polsku a České Republice. Hypotéza H1 aktuální úroveň gymnastických dovedností žáků 6. třídy základní školy v Plzni a ve Varšavě se liší. Tato hypotéza se částečně potvrdila. Hypotéza H1 byla statisticky verifikována při srovnání prvku stoje na lopatkách a kotoul vzad u děvčat v České Republice a v Polsku, což je zobrazeno v tabulce 8. Stoj na lopatkách byl lépe ohodnocen u děvčat v České Republice. Průměrná hodnota cvičebního tvaru je reprezentována pozitivní odchylkou 2,15 od průměrné hodnoty 3,55 u děvčat v Polsku. Prvek kotoul vzad dopadl lépe ve prospěch děvčat v Polsku, kde byla průměrná známka o 2,65 vyšší než průměrná známka 4,05 v České Republice. Hypotéza H1 se také statisticky potvrdila při celkovém srovnávání prvku stoj na lopatkách u všech žáků v obou státech, kde lepší známky dosahovali žáci v České Republice.

Podle výsledků můžeme říci, že úroveň osvojení gymnastických dovedností je vyrovnaná. Mezi příčiny vyrovnanosti výsledků patří fakt, že v obou státech se gymnastika vyučuje v hodinové dotaci 8-15 hodin za rok, přičemž průměrně je to 12 hodin. Za druhé, parametry hmotnosti u žáků se lišily jenom o 2,5 kg mezi chlapci což není významné. Jinak se to týče výšky u děvčat, protože nacházíme už tady rozdíl v průměrné výšce 6,7 cm, na stranu děvčat v Polsku. Výška a hmotnost těla má velký vliv na provedení gymnastického cvičení. Potvrdit můžeme to v případě odlišnosti ve tvaru stoj na lopatkách, možná by bylo v případě děvčat vhodné nalézat významnou souvislost výšky těla s tvarem stoj na lopatkách. Děvčata v České Republice mají vyšší úroveň výkonu tohoto gymnastického tvaru a při tom průměrná hodnota jejich výšky je o 6,3 cm menší než průměrná výška děvčat v Polsku. Dále se liší výkon kotoulu vzad u děvčat ve prospěch dívek v Polsku, na což také mohla mít vliv výška. Celkově lépe byli na stoj na lopatkách připraveni žáci v České Republice. Tento tvar je tvarem rovnovážným a poporovým. Během průzkumu jsem si všimla, že na 31. Základní škole se učitelé v průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy věnovali průpravným cvičením více než v Polsku, což mohlo mít značný vliv na výsledky.

Hypotéza H2 byla formulována tak, že aktuální průměrná hodnota úroveň gymnastických dovedností žáků 6. třídy je vyšší než 4. stupeň použité posuzovací škály. Přičemž jsme zvolili kritérium věcné významnosti mezi 3,5 a 4,5. Tato hypotéza se částečně potvrdila a byla zamítnuta jenom v případě chlapců v Polsku, kteří měli průměrnou známku všech předvedených gymnastických prvků nižší než 4, to znamená 4,85. V případě žáků

v České Republice se hypotéza potvrzuje zároveň v průměrném bodování u děvčat a chlapců a celkovém bodování všech českých žáků. Prospěch žáků České Republiky může být způsoben tím, že vykazují skoro třikrát větší zájem o sport.

Co se týče technické stránky zařízení tělocvičen, mohu říci, že lepší vybavení mají žáci na 31. Základní Škole, protože mají možnost používat profesionální gymnastické nářadí. Z pohledu na formální stránky ŠVP a RVP v obou zemích – více hodin tělesné výchovy mají žáci v Polsku, což by mělo mít pozitivní vliv na výsledky. Je to ale závislé rovněž na tom, jaký je obecný přístup ve škole ke gymnastice a na faktu, že gymnastice je věnováno jenom 12 hodin tělesné výchovy. Během průzkumu jsem zjistila, že na výsledky může mít vliv profese vyučujícího. Lepší průměrné známky u děvčat v České Republice můžou být zdůvodnitelné tím, že vyučující ve škole v ČR byly bývalé gymnastky, a ve škole v Polsku byla bývalou akrobatkou jenom jedna vyučující, učitel z druhé zkoumané třídy byl více zaměřený na sportovní hry což se odráží i ve sportovním zájmu děvčat, hlavně směřovaného na házenou.

Výsledky ukazují, že stupeň osvojených gymnastických dovedností je vyrovnaný v obou státech a průměrná známka na posuzovací škále dosahuje víc než 4. stupně, kde výjimkou jsou jenom chlapci v Polsku, což dále působí na celkovou známku žáků v Polsku, která je nižší, to znamená 4,14. Společná průměrná známka všech žáků dosáhla hodnoty 3,78. To znamená, že žáci dosáhli zjevného osvojení technického základu s menšími nedostatky, přičemž chlapci v Polsku celkově prokazovali větší nedostatky ve zvládnutí technického základu cvičení, ale cvičení provedli.

Na základě toho mohu posoudit, že úroveň gymnastických dovedností není vysoká, ale vždycky žák cvičení provést dokáže. Osobně jsem spokojená s výsledky, hlavně z takového důvodu, že žáci vždy měli ochotný přístup ke cvičení a učitelé se věnovali motivaci žáků ke gymnastice. Problém jsem zjistila jenom u prvku přeskok roznožkou přes kozu, protože ne všichni žáci byli schopni cvičení provést. Někteří vůbec neprovedli cvičení z důvodu nepřekonatelného strachu. Pravděpodobně z důvodu náročnosti záchrany a nebezpečnosti přeskoku byl tento prvek učiteli zanedbávaný, a to v obou státech. Žáci se bojí přeskoku přes jakékoliv nářadí, jak jsem si všimla i u žáků, kteří se pokusili o přeskok, většině z nich jsme museli věnovat pozornost a nějak je přemluvit, aby cvičení alespoň zkusili. K porovnání výsledků našeho měření s jinými podobnými průzkumy se odkážu k výsledkům, ke kterým došla Halasová (2013) když ve své bakalářské práci srovnávala úroveň pohybových dovedností při akrobacii, hrazdě a přeskoku u chlapců 6. tříd ZŠ v Klatovech. Na základě její práce zjistíme, že výsledky jsou přibližně podobné. Průměr celkového souboru bodových

hodnocení dosáhl 3,85 na sedmibodové škále, což je blízké průměrným výsledkům tohoto výzkumu. (Valach, Halasová, 2013)

Shrnujíc všechny poznatky, nesouhlasím s klesajícím zájmem učitelů o gymnastiku ve škole a s problémem, že vyučující by chtěli některé prvky ve výuce zcela vypustit, čímž se zabývá i Bago (2010) Ve své studii se zabývá problematikou kurikulární reformy, která se snaží umožnit větší variabilitu obsahu tělesné výchovy, a umožňuje vyučujícím se o některé prvky vůbec nezajímat. (Bago, 2010). Naopak cvičební tvar přeskok přes kozu, který je umístěný v ŠVP obou států, prováděli někteří žáci zcela poprvé, což znamená, že se nikdo během výuky tímto cvičebním tvarem nezabýval.

7. ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo zjištění a srovnání aktuální úrovně gymnastických dovedností u žáků 6. ročníku ZŠ v Plzni a Varšavě. Na základě ŠVP a RVP v obou státech jsme spolu s vedoucím práce vybrali cvičební tvary, které jsou společné pro oba státy na úrovni 6. třídy základní školy. Výzkumu se zúčastnilo 74 osob, v jedné základní škole v Polsku a v jedné v České Republice. Výzkum proběhl současně během jednoho měsíce na přelomu ledna a února.

Z výsledků mé práce vyplývá, že úroveň gymnastických dovedností je mezi státy vyrovnaná. Mezi žáky obou států se statisticky významně liší pouze cvičební tvar stoj na lopatkách a kotoul vzad. Průměrná hodnota cvičebních tvarů je celkově vyšší v případě žáků v České Republice než 4. stupeň posuzovací škály. Nejlépe mezi žáky dopadl prvek kotoul vpřed, a nejhůře přeskok přes kozu. Co se týče odlišnosti mezi státy, nejlépe v České Republice žáci provedli kotoul vpřed a v Polsku kotoul vzad. Protože kotouly jsou hlavní součástí sportovní gymnastiky při tělesné výchově a charakteristickým základním tvarem, vyučovaným na začátku, kdy se učitelé začínají věnovat gymnastice, může být důvodem dobrého provedení cviku častější opakování. Navíc kotouly nevyvolávají u žáků strach a záchrana není moc náročná. Nejhůře dopadl cvičební tvar přeskok roznožkou přes kozu. Je to dynamický tvar, který vyžaduje soustředěnost, rychlost, orientaci v prostoru, a především odvalu a důvěru v pomoc ze strany učitele. (Šišková, 1982).

Z výsledku mé diplomové práce vyplývá, že úroveň gymnastických dovedností je vyrovnaná v obou státech, hypotéza, že úroveň gymnastických dovedností se liší, se jenom částečně potvrdila. Vyplývá to z faktu, že v obou státech je počet hodin věnovaných gymnastice skoro stejný, pohybuje se mezi 8 a 12 hodinami ročně. Vybavení tělocvičny je podobné, a dostupnost náradí k výkonu vybraných cvičebních tvarů byla stejná. Učitelé vycházeli z podobných profesí a podle mě se věnovali v tělesné výchově gymnastickým cvičením. Závěrečná průměrná známka provedených cvičení dosáhla 3,78, což znamená, že žáci projevili zjevné osvojení technického základu s menšími nedostatky. Průměrná známka mezi žáky se liší, v České Republice dosáhli známky 3,42 a v Polsku 4,14. Základ tohoto rozdílu bych hledala ve sportovních zájmech žáků, které byly rozšířenější u žáků v České Republice, zároveň v individuálních i skupinových sportech.

Zavěrem bych chtěla podotknout, že k dosažení vyšší úrovně gymnastických dovedností a minimalizování strachu žáků z gymnastického cvičení by se mělo ve školní tělesné výchově věnovat více hodin gymnastiky týdně než 8-12 hodin. Spousta žáků má velký

zájem o gymnastická cvičení, protože pomáhají poznávat možnosti vlastního těla, které jsou často velmi překvapivé. Hodně záleží také na vztahu učitele ke gymnastice. Jestli žák necítí strach z gymnastického cvičení díky učiteli, který má ke cvičení sám pozitivní vztah, sám čerpá z gymnastiky radost. Cestou k podpoře gymnastiky může být využívání gymnastické průpravy vždy na každé lekci tělesné výchovy v průpravné a závěrečné části. Vždycky rozvíjí gymnastická příprava pohyblivost, vnímání vlastního těla a schopnost správně padat, což je z praktického hlediska nejen u žáků na základní škole docela důležitá dovednost.

8. SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo zjištění a srovnání aktuální úrovně gymnastických dovedností u žáků 6. ročníku ZŠ v Plzni a Varšavě. Příprava výzkumu začala výběrem výzkumného problému, protože jsme se zabývali, jaký je a hlavně jestli vůbec existuje rozdíl mezi úrovní gymnastických dovedností u žáků na vybrané základní škole v Plzni a ve Varšavě. Subjekty souboru jsou žáci 6. tříd základní školy, děvčata a chlapci. Výzkum probíhal u dvou skupin děvčat a chlapců. Celkem se výzkumu zúčastnilo 74 zkoumaných osob.

Jako výzkumovou metodu jsem použila Rettingovou metodu a škalování jako nástroj jsem použila pozorování. K testování druhé hypotézy jsme zvolily posuzování věčné významnosti.

Z výsledků mojí práce vyplývá, že úroveň gymnastických dovedností je mezi státy vyrovnaná. Hypotéza 1 byla jenom částečně potvrzena. Mezi žáky obou států se statisticky významně liší pouze cvičební tvar stoj na lopatkách a kotoul vzad. Hypotéza 2 byla potvrzena, průměrná hodnota cvičebních tvarů je celkově vyšší než 4. stupeň posuzovací škály v obou případech. Nejlépe mezi žáky dopadl prvek kotoul vpřed, a nejhůře přeskok přes kozu. Co se týče odlišnosti mezi státy, nejlépe v České Republice žáci provedli kotoul vpřed a v Polsku kotoul vzad.

Tato práce vytvořila představu o obecné úrovni a problémech současné gymnastiky a návrh na budoucnost že k dosažení vyšší úrovně gymnastických dovedností a minimalizování strachu žáků z gymnastického cvičení by se mělo ve školní tělesné výchově věnovat více hodin gymnastiky než je to uvedeno ve planu tematického celků v rozsahu hodin 8-12. Cestou k podpoře gymnastiky může být využívání gymnastické přípravy vždy na každé vyučovací jednotce tělesné výchovy v přípravné a závěrečné části.

9. CIZO JAZYČNÉ RESUMÉ

The target of my diploma thesis was a discovery and comparison of gymnastics skills level of 6th form students at primary school. Preparation was began by choosing a experimental students groups in Varsav and Plzen. Basically there were 74 students, two groups of boys and girls from 6th level in primary school.

The method of my experiment was an observaction, where I took a part like not a participator, but observer. In testing part of my thesis I applied to U Mann- Whitney test to compare statistics differences between two independent groups. In second part I used mediocore marks to value separate tested gymnastics skills. On the basis of mediocore and eternal significant, results are better than 4 on assess scale.

From my observation results, I can state that level of gymnastisc skills between two national groups are balanced. We found out relevant statistics difference in two gymnastics element which was backward roll and shoulderstanding. What is connected with level on scale, that all students has a level higher than 4 on assess scale. Generally, best results were provided beetwen students in Czech republic and it was a forward roll but, on the contrary in Poland was a backward roll.

This diploma thesis create a view on actual level of gymnastics skills in physical education at primary school. What is more, there is some reason and ideas how to raise a level of school gymnastics. We find out that in school should be more than 8-12 classes of sports gymnastics within a year. One of the way to achieve it, is use of gymnastics preparation as every day warm - up and calm down activity at physical education in school.

10. LITERATURA

1. BAGO, G, 2010. Zhodnocení kvality pohybových dovedností ve sportovní gymnastice na ZŠ České Budějovice, v Studia Kinanthropologics
2. CHRUDYMSKÝ, J., 2011, Možnosti hodnocení úrovně osvojení pohybových dovedností ve sportovní gymnastice, Praha: FTVS UK
3. CZARNECKA R., 2000, Tworzenie środowiska wychowawczego, Warszawa: Kultura Fizyczna
4. JANOUŠEK, V., 1971, Sportovní gymnastika dívek., Praha: Olympia.
5. JUŘINOVÁ, I., STEJSKAL, F., 1987, Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově, Praha: SPN.
6. KOCHANOWICZ, K., 2006 Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce, Gdańsk: AWFis Gdańsk, ISBN 83-89227-37-1
7. KŘIŠTOFIČ, J. a kol., 2003. Gymnastika, Praha: Univerzita Karlova v Praze- Nakladatelství Karolinum, ISBN 80-246-0661-5
8. KŘIŠTOFIČ, J., 2006, Pohybová příprava dětí, Praha: Grada Publishing, ISBN 80-247-1636-4
9. LIBRA, J. a kol., 1987 Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. díl, 1. vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 288 s. SPN 13-08-11.
10. MĚKOTA, K., CUBEREK, R. 2007, Pohybové dovednosti - činnosti - výkony, 1. vydání, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
11. NOVÁK Z., 2006, Diplomová práce, Plzeň
12. PELIKÁN, J., 1998. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum
13. PETR, O., SVATOŇ, V., A KOL., 1983 Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově, Praha: Státní pedagogické nakladatelství
14. POLISZCZUK, T., 2003, Podstawy przygotowania choreograficznego w sporcie, Warszawa: Wyd. COS, ISBN 863-86504-93-5
15. REITMAYER, L., 1972, Dějiny školní tělesné v Českých zemích, Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

16. SIGMUNTOVI, E.K, 2011, Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné výchovy

17. SZOT, Z. , TOMCZAK, M., PATEREK, J., 2010, Ćwiczenia zwinnościowe, akrobatyczne, dwójkowe i piramidy, Kraków: Wydawnictwo Impuls

18. WERNER, P, WILLIAMS, L, HALL, T, 2012, Teaching Children Gymnastics, Australia: Human Kinetics, ISBN-13 978-1-4504-1092-2

19. VALACH, P., HALASOVA, N. 2013, Aktualni uroven gymnastických dovednosti žáku na základních školach v Klatovech, v Česká Kinantropologie, Praha, Olomouc, Brno: Česká kinantropologická společnost, ISSN 1211-9261

20. VILÍMOVÁ, V., 2009, Didaktika tělesné výchovy, Brno: Universitas Masarykiana Brunensis, ISBN 978-80-210-4936-9

21. ŻOŁNIEROWICZ, K., PLICHTA M., 2001 Gimnastyka sportowa dziewcząt, ćwiczenia wolne i na równoważni z wykorzystaniem choreografii, Warszawa: COS

Internetové zdroje

<http://www.uks-gimnazjon.pl/?historia-gimnast>

Seznam tabulek

Tabulka 1- Počet prozkoumaných žáků

Tabulka 2- Obecná hodnotící škála podle Darwishe (1987)

Tabulka 3- Hodnotící škála pro cvičební tvar na stoj na lopatkách

Tabulka 4- Hodnotící škála pro cvičební tvar kotoul vpřed

Tabulka 5- Hodnotící škála pro cvičební tvar kotoul vzad

Tabulka 6- Hodnotící škála pro cvičební tvar přeskok roznožkou

Tabulka 7- Srovnání chlapců v Polsku a České Republice

Tabulka 8- Srovnání děvčat v Polsku a České Republice

Tabulka 9- Srovnání žáku v Polsku a České Republice

Tabulka 10- Průměrné bodování jednotlivých gymnastických dovedností u chlapců

Tabulka 11- Průměrné bodování jednotlivých gymnastických dovedností u děvčat

Tabulka 12- Průměrné bodování jednotlivých gymnastických dovedností u žáku v Polsku a v České Republice

Seznam grafů

Graf 1- Srovnání výšky u žáku v Polsku a České Republice

Graf 2- Srovnání tělesné hmotnosti

Graf 3- Srovnání sportovního zájmů u žáku

Graf 4- Srovnání sportovníh zájmů

Graf 5 Srovnání sportovního zájmů

Seznam obrázků

Obrázek 1- gymnastická dovednost- pádem vzad stoj na lopatkách s oporou paží o bedra

Obrázek 2- gymnastická dovednost- Ze dřepu spojného, předpažit - kotoul do dřepu, předpažit.

Obrázek 3- gymnastická dovednost- ze dřepu spojného, předpažit - kotoul vzad do dřepu – vzpřim.

Obrázek 4- gymnastická dovednost- z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na kozu roznožka.

Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1- Hodnocení děvčat na ZŠ v Polsku

Příloha 2- Hodnocení chlapců na ZŠ v Polsku

Příloha 3- Hodnocení děvčat na ZŠ v České Republice

Příloha 4- Hodnocení chlapců na ZŠ v České Republice

Příloha 5 - Průměr, mediana a směrodatná odchylka v hodnocení žáků v České

Příloha 6- Průměr, mediana a směrodatná odchylka v hodnocení žáků v Polsku

Příloha 1- Hodnocení děvčat na ZŠ v Polsku

		Stoj na lopatkách	Kotoul vzad	Kotoul vpřed	Přeskok přes kozu	Věk	Vyška	Hmotnost	Sportovní zájem
Lp	Žák	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>				
1	A	1	1	1	1	12	166	40	gymnastika
2	B	3	2	2	2	12	157	50	
3	C	4	4	3	6	12	150	47	
4	D	3	1	1	4	12	159	39	hazená
5	E	2	2	2	3	12	162	53	
6	F	3	1	3	1	12	163	53	hazená
7	G	4	6	2	4	12	162	55	
8	H	7	7	4	7	12	153	40	
9	A	3	4	3	6	12	156	40	hazená
10	B	4	1	1	2	12	156	39	gymnastika
11	C	3	4	2	5	12	166	49	
12	D	1	1	1	1	12	165	49	gymnastika
13	E	2	3	1	2	12	154	42	hazená
14	F	2	6	3	7	12	161	54	
15	G	5	7	5	7	12	164	42	
16	H	3	6	2	2	12	160	54	
17	I	7	7	7	7	12	165	42	
18	J	7	7	7	7	12	159	54	
19	K	4	1	1	2	12	156	39	gymnastika
20	L	3	4	2	5	12	166	49	hazená

Příloha 2- Hodnocení chlapců na ZŠ v Polsku

		Stoj na lopatkách	Kotoul vzad	Kotoul vpřed	Přeskok přes kozu	Věk	Vyška	Hmotnost těla	Sportovní zájem
Lp	Žák	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>				
1	A	2	3	3	6	12	152	35	Fotbal
2	B	4	3	1	6	12	157	40	
3	C	4	4	2	3	12	155	55	Fotbal
4	D	5	4	6	2	12	158	30	Tenis
5	E	6	7	6	6	12	161	45	Tenis
6	F	5	6	6	6	12	164	59	
7	G	4	1	6	6	12	160	39	
8	H	4	7	6	7	12	158	43	
9	I	5	2	1	2	12	167	40	Fotbal
10	J	4	6	7	7	12	162	41	
11	K	6	6	2	6	12	158	38	
12	L	6	5	6	5	12	160	45	Fotbal
13	M	4	3	2	4	12	155	45	Fotbal
14	N	5	2	4	7	12	170	75	Fotbal
15	O	6	6	4	4	12	158	59	Karate
16	P	6	6	5	7	12	148	54	
17	R	2	2	1	2	12	158	35	Karate
18	S	5	5	6	6	12	164	58	
19	T	6	7	7	7	12	164	68	

Příloha 3- Hodnocení děvčat na ZŠ v České Republice

		Stoj na lopatkách	Kotoul vpřed	Kotoul vzad	Přeskok přes kozu	Věk	Výška	Hmotnost	Sportovní zájem
Lp	Žák	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>				
1	A	4	3	6	3	11	140	38	
2	B	2	4	7	1	12	153	45	
3	C	1	4	3	7	12	153	40	fotball
4	D	2	3	7	7	12	148	50	basketball
5	E	2	2	3	2	12	160	50	basketball
6	F	6	3	3	7	11	154	54	fotball
7	G	1	2	2	7	12	160	40	koně
8	H	1	2	4	4	12	166	55	atletika
9	I	7	3	7	7	12	168	55	moderní gymnastika
10	J	1	2	1	7	13	163	50	tancování
11	K	2	3	7	7	11	164	60	moderní gymnastika
12	L	1	1	1	2	12	142	32	hazená
13	M	2	4	6	4	12	158	42	gymnastika
14	N	1	1	2	3	12	162	52	tancování
15	O	1	1	3	1	12	152	45	gymnastika
16	P	2	3	3	7	12	154	41	atletika
17	R	1	2	4	7	12	148	42	tancování
18	S	3	3	4	7	12	145	46	

Příloha 4- Hodnocení chlapců na ZŠ v České Republice

		Stoj na lopatkách	Kotoul vpřed	Kotoul vzad	Přeskok přes kozu	Věk	Vyška	Hmotnost	Sportovní zájem
Lp	Žák	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>				
1	A	2	2	5	3	11	154	45	judo
2	B	1	2	3	1	12	153	44	hazená
3	C	6	7	7	7	12	164	80	basketball
4	D	2	2	3	7	11	150	45	ping pong
5	E	5	4	4	2	12	153	39	
6	F	4	2	3	7	12	148	43	
7	G	7	4	7	7	12	140	37	ping pong
8	H	6	2	6	4	11	149	40	
9	I	6	2	7	7	12	155	52	skauting
10	J	2	1	4	7	12	160	45	basketball
11	K	1	4	6	7	13	157	54	plavání
12	L	1	2	2	2	12	156	41	judo
13	M	3	3	6	4	12	150	42	florball
14	N	3	2	6	3	12	148	34	basketball
15	O	1	3	3	1	12	146	35	judo
16	P	6	3	7	7	12	170	45	plavání

Příloha 5 - Průměr, mediana a směrodatná odchylka v honocení žáků v České Republice

		Stoj na lopatkách chlapci	Stoj na lopatkách děvčata	Kotoul vzad chlapci	Kotoul vzad děvčata	Kotoul vpřed děvčata	Kotoul vpřed chlapci	Přeskok přes kozu chlapci	Přeskok přes kozu děvčata
Lp	Žák	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
1	A	2	1	3	1	1	3	6	1
2	B	4	3	3	2	2	1	6	2
3	C	4	4	4	4	3	2	3	6
4	D	5	3	4	1	1	6	2	4
5	E	6	2	7	2	2	6	6	3
6	F	5	3	6	1	3	6	6	1
7	G	4	4	1	6	2	6	6	4
8	H	4	7	7	7	4	6	7	7
9	A	5	3	2	4	3	1	2	6
10	B	4	4	6	1	1	7	7	2
11	C	6	3	6	4	2	2	6	5
12	D	6	1	5	1	1	6	5	1
13	E	4	2	3	3	1	2	4	2
14	F	5	2	2	6	3	4	7	7
15	G	6	5	6	7	5	4	4	7
16	H	6	3	6	6	2	5	7	2
17	I	2	7	2	7	7	1	2	7
18	J	5	7	5	7	7	6	6	7
19	K	6	4	7	1	1	7	7	2
20	L		3		4	2			5
Průměr		4,68	3,55	4,47	3,75	2,65	4,26	5,21	4,05
Median		5	3	5	4	2	5	6	4
Směrodatná odchylka		1,25	1,79	1,95	2,40	1,84	2,18	1,81	2,33

Příloha 6- Průměr, mediana a směrodatná odchylka v honocení žáků v Polsku

		Stoj na lopatkách chlapci	Stoj na lopatkách děvčata	Kotoul vzad chlapci	Kotoul vzad děvčata	Kotoul vpřed chlapci	Kotoul vpřed děvčata	Přeskok přes kozu chlapci	Přeskok přes kozu děvčata
Lp	Žák	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>4</u>
1	A	2	1	3	1	3	1	6	1
2	B	4	3	3	2	1	2	6	2
3	C	4	4	4	4	2	3	3	6
4	D	5	3	4	1	6	1	2	4
5	E	6	2	7	2	6	2	6	3
6	F	5	3	6	1	6	3	6	1
7	G	4	4	1	6	6	2	6	4
8	H	4	7	7	7	6	4	7	7
9	A	5	3	2	4	1	3	2	6
10	B	4	4	6	1	7	1	7	2
11	C	6	3	6	4	2	2	6	5
12	D	6	1	5	1	6	1	5	1
13	E	4	2	3	3	2	1	4	2
14	F	5	2	2	6	4	3	7	7
15	G	6	5	6	7	4	5	4	7
16	H	6	3	6	6	5	2	7	2
17	I	2	7	2	7	1	7	2	7
18	J	5	7	5	7	6	7	6	7
19	K	6	4	7	1	7	1	7	2
20	L		3		4		2		5
Průměr		4,68	3,55	4,47	3,75	4,26	2,65	5,21	4,05
Mediana		5	3	5	4	5	2	6	4
Směrodatná odchylka		1,25	1,79	1,95	2,40	2,18	1,84	1,81	2,33

